



«Утверждаю»

Ю.Ю.Филатова

01.09.2023г.

Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Первомайская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-
интернат»

Меню приготавливаемых блюд

Для организации питания

учащихся 7-11 лет, 12-18 лет

Меню приготовляемых блюд 7-11 лет

Неделя 1 День 1

| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | № ТК/№ рецептуры |
|-------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------------|
| | | Белки,г | Жиры,г | Углеводы, г | Энергетическая ценность | |
| Завтрак | | | | | | |
| Оладьи из творога с йогуртом | 150 | 5,39 | 6,68 | 11,51 | 133,64 | 225 |
| Какао с молоком | 200 | 1,86 | 2,88 | 19,21 | 95,76 | 382 |
| Яйцо отварное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 209 |
| Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,45 | 37,65 | 177,6 | 2 |
| ИТОГО за завтрак | 465,00 | 16,19 | 14,61 | 68,67 | 470,00 | |
| 2-й завтрак | | | | | | |
| Молоко пастеризованное | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | |
| ИТОГО за 2й завтрак | 200,00 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | |
| Обед | | | | | | |
| Огурец солёный | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,00 | 70 |
| Суп с рыбными консервами | 200 | 6,30 | 7,20 | 29,70 | 168,50 | 140 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 3,97 | 6,08 | 21,62 | 168,06 | 302 |
| Печень тушеная | 90 | 8,8 | 13,7 | 2 | 200,12 | 261 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 98,36 | 349 |
| Хлеб ржаной | 80 | 9,4 | 1,8 | 32,16 | 182,4 | 1 |
| ИТОГО за обед | 820,00 | 29,31 | 28,88 | 111,94 | 827,44 | |
| полдник | | | | | | |
| булочка ванильная | 90 | 3,5 | 4,7 | 42,8 | 309,79 | 422,00 |
| яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 338,00 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 190 | 3,9 | 5,1 | 52,6 | 354,19 | |
| Ужин | | | | | | |
| Рагу из овощей | 160 | 3,76 | 8,96 | 30 | 215,68 | 143 |
| Птица тушеная | 90 | 7,96 | 10,12 | 3,76 | 117,76 | 290 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,47 | 60,00 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,45 | 37,65 | 177,6 | 2 |
| ИТОГО за ужин | 525,00 | 17,62 | 19,53 | 80,88 | 471,04 | |
| 2-й Ужин | | | | | | |
| Йогурт | 200 | 4,06 | 4,48 | 10,60 | 107,60 | |
| ИТОГО за 2-й ужин | 200,00 | 4,06 | 4,48 | 10,60 | 107,60 | |
| ИТОГО за день | 2400,00 | 77,08 | 79,00 | 334,09 | 2350,27 | |

ЕТОР

Неделя 1 День 2

| | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | № ТК/№ рецептуры |
|--------------------|------------------------------------|----------------|------------------|--------------|-----------------|----------------------------|------------------|
| | | | Белки,г | Жиры,г | Углевод ы, г | Энергетическая ценность | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша молочная геркулесовая | 200,00 | 7,10 | 5,10 | 22,90 | 156,40 | 173 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,50 | 0,00 | 9,70 | 40,00 | 376 |
| | Сыр порциями | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 15 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,04 | 65,72 | 14 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,45 | 36,2 | 177,6 | 2 |
| | ИТОГО за завтрак | 495,00 | 15,72 | 15,70 | 68,84 | 476,12 | |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| | Молоко пастеризованное | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | |
| | | | | | | | |
| | Итого за 2 завтрак | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Помидор свежий | 100 | 1,10 | 0,20 | 2,80 | 24,10 | 71 |
| | Суп картофельный на мясном бульоне | 200 | 2,90 | 2,78 | 16,20 | 209,03 | 97 |
| | Рис отварной | 165 | 3,78 | 8,78 | 39,29 | 202,40 | 304 |
| | Бефстроганов | 90 | 11,8 | 13,07 | 2,5 | 163,5 | 245 |
| | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,20 | 17,80 | 76,60 | 389 |
| | Хлеб ржаной | 80 | 5,28 | 0,8 | 32,16 | 152 | 1 |
| | Итого за обед | 835,00 | 25,86 | 25,83 | 110,75 | 827,63 | |
| полдник | | | | | | | |
| | банан | 100 | 0,8 | 0,5 | 21 | 94,5 | 338 |
| | Крендель сахарный | 90 | 3,54 | 6,5 | 20,3 | 252,25 | 415 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 190 | 4,34 | 7 | 41,3 | 346,75 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 165 | 6,85 | 4,10 | 39,86 | 180,50 | 302 |
| | | | | | | | |
| | Сосиски отварные | 90 | 6,00 | 14,40 | 0,90 | 78,75 | 243 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,70 | 40,00 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,45 | 37,65 | 177,6 | 2 |
| | Итого за ужин | 530,00 | 18,55 | 18,95 | 88,11 | 476,85 | |
| 2-й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир | 150 | 6,90 | 5,25 | 13,80 | 115,10 | 386 |
| | Итого за 2 ужин | 150,00 | 6,90 | 5,25 | 16,80 | 115,10 | |
| | ИТОГО за день | 2400,00 | 77,37 | 79,13 | 335,20 | 2362,45 | |

Неделя 1 День 3

| | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | № ТК/№ рецептуры |
|--------------------|---|----------------|------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|------------------|
| | | | Белки,г | Жиры,г | Углевод ы, г | Энергети ческая ценность | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Вареники ленивые с молоком сгущенным | 200 | 11,54 | 7,74 | 23,8 | 268,1 | 218 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 | 14 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,00 | 15,00 | 40,00 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 2 |
| | ИТОГО за завтрак | 480,00 | 14,87 | 15,34 | 58,25 | 467,34 | |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| | Молоко пастеризованное | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | |
| | ИТОГО за 2й завтрак | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Огурец свежий | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 13,9 | 71 |
| | Борщ с картофелем и капустой | 200 | 1,44 | 6,3 | 8,74 | 83 | 82 |
| | Плов из мяса говядины | 180 | 18,2 | 19,9 | 44,2 | 457,7 | 244 |
| | Кисель | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 123 | 352 |
| | Хлеб ржаной | 80 | 5,28 | 0,8 | 32,16 | 152 | 1 |
| | ИТОГО за обед | 760 | 25,82 | 27,2 | 115,6 | 829,6 | |
| полдник | | | | | | | |
| | булочка российская | 100 | 10,6 | 11,4 | 50,2 | 285,77 | 430 |
| | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 67 | 338 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 200 | 11 | 11,8 | 60 | 352,77 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,08 | 9,8 | 19,13 | 102,5 | 312 |
| | Рыба тушеная в томате с овощами | 90 | 6,50 | 3,93 | 12,2 | 153,43 | 229 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,00 | 9,47 | 40,00 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,45 | 37,65 | 177,6 | 2 |
| | ИТОГО за ужин | 515 | 15,3 | 14,18 | 78,45 | 473,53 | |
| 2-й ужин | | | | | | | |
| | Биокефир | 200 | 3,80 | 3,90 | 13,00 | 112,10 | |
| | ИТОГО за 2-й ужин | 200 | 3,8 | 3,9 | 13 | 112,1 | |
| | ИТОГО за день | 2355,00 | 76,79 | 78,82 | 334,70 | 2355,34 | |

Неделя 1 День 4

| | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | № ТК/№ рецептуры |
|--------------------|--|----------------|------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|------------------|
| | | | Белки,г | Жиры,г | Углевод ы, г | Энергети ческая ценность | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша молочная манная | 165 | 5,50 | 5,30 | 27,50 | 150,50 | 181 |
| | Сыр порциями | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 15 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,04 | 65,72 | 14 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 40,00 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,45 | 37,65 | 177,6 | 2 |
| | Итого за завтрак | 460,00 | 14,15 | 15,90 | 74,66 | 470,22 | |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| | Молоко пастеризованное | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | |
| | ИТОГО за 2й завтрак | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Рассольник "Ленинградский" на мясном бульоне | 200 | 2,70 | 7,20 | 10,00 | 114,73 | 96 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,3 | 2,56 | 21 | 130,7 | 312 |
| | Гуляш из отварной говядины | 90 | 15,60 | 16,35 | 9,20 | 205,80 | 246 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,10 | 0,10 | 40,34 | 218,60 | 349 |
| | Хлеб ржаной | 80 | 5,28 | 0,8 | 32,16 | 152 | 1 |
| | Итого за обед | 720,00 | 26,98 | 27,01 | 112,70 | 821,83 | |
| полдник | | | | | | | |
| | кекс | 100 | 5,71 | 3,4 | 35,58 | 269,7 | |
| | яблоко | 100 | 0,86 | 5,22 | 7,87 | 81,9 | 338 |
| | итого за полдник | 200 | 6,57 | 8,62 | 43,45 | 351,6 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Огурец свежий | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 13,90 | 71 |
| | Макаронные изделия отварные | 165 | 5,10 | 7,05 | 26,50 | 118,25 | 309 |
| | Котлета мясная | 90 | 7,30 | 10,10 | 6,58 | 128,97 | 268 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 40,00 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,45 | 37,65 | 177,6 | 2 |
| | итого за ужин | 630,00 | 19,10 | 17,70 | 87,23 | 478,72 | |
| 2-й Ужин | | | | | | | |
| | Ряженка | 150 | 4,20 | 3,50 | 7,56 | 117,80 | 386 |
| | Итого: за 2 ужин | 200 | 4,20 | 3,50 | 7,56 | 117,80 | |
| | ИТОГО за день | 2410,00 | 77,00 | 79,13 | 335,00 | 2360,17 | |

Неделя 1 День 5

| | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | № ТК/№ рецепту ры |
|--------------------|---|-------------|------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|----------------------------|
| | | | Белки,г | Жиры,г | Углево ды, г | Энергети ческая ценность | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 180 | 14,27 | 12,8 | 13,3 | 244 | 210 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 60,00 | 376 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 7,50 | 0,15 | 75,00 | 14 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 3,16 | 0,45 | 19,32 | 93,52 | 2 |
| | ИТОГО за завтрак | 465 | 17,43 | 20,75 | 46,77 | 472,52 | |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| | Молоко пастеризованное | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | |
| | ИТОГО за 2й завтрак | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Щи из квашенной капусты с картофелем | 200 | 1,94 | 4,98 | 6,5 | 106,13 | 88 |
| | Рис отварной | 165 | 3,67 | 7,4 | 26,67 | 227,9 | 304 |
| | Фрикадельки мясные | 100 | 14,32 | 9,93 | 90,7 | 230,13 | 280 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,40 | 0,00 | 28,76 | 106,20 | 349 |
| | Хлеб ржаной | 80 | 5,28 | 0,8 | 32,16 | 152 | 1 |
| | ИТОГО за обед | 745 | 25,61 | 23,11 | 184,79 | 822,36 | |
| полдник | | | | | | | |
| | пряники | 100 | 4,02 | 4,92 | 3,4 | 300,6 | |
| | груша | 100 | 0,6 | 0,6 | 9,8 | 63,2 | 338 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 200 | 4,62 | 5,52 | 13,2 | 363,8 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 100 | 0,8 | 2,85 | 1,39 | 56,5 | 73 |
| | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 10,03 | 15,4 | 18,1 | 180,8 | 284 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 60,00 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,45 | 37,65 | 177,6 | 2 |
| | ИТОГО за ужин | 575 | 16,73 | 18,7 | 71,14 | 474,9 | |
| 2-й Ужин | | | | | | | |
| | Биокефир | 200 | 6,70 | 4,50 | 9,90 | 106,40 | |
| | Итого за 2-й ужин | 200 | 6,7 | 4,5 | 9,9 | 106,4 | |
| | ИТОГО за день | 2385 | 77,09 | 78,98 | 335,2 | 2359,98 | |

Неделя 2 День 1

| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | № ТК/№ рецептур ы |
|----------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------------|
| | | Белки,г | Жиры,г | Углеводы, г | Энергетическая ценность | |
| Завтрак | | | | | | |
| Сырники с морковью | 150 | 7,06 | 9,3 | 13,24 | 204,1 | 221 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,8 | 1,3 | 11,8 | 94,1 | 380 |
| Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,45 | 37,65 | 177,6 | 2 |
| ИТОГО за завтрак | 425 | 14,56 | 11,05 | 62,69 | 475,8 | |
| 2-й завтрак | | | | | | |
| Молоко | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | |
| ИТОГО за 2й завтрак | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свеклы с яблоками | 120 | 1,2 | 4,6 | 12,11 | 98,6 | 54 |
| Суп картофельный с крупой | 200 | 2 | 2,23 | 18,6 | 200,8 | 101 |
| Жаркое по домашнему | 180 | 18,1 | 19,8 | 20,02 | 281 | 259 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 349 |
| Хлеб ржаной | 80 | 5,28 | 0,8 | 32,16 | 152 | 1 |
| ИТОГО за обед | 780 | 26,62 | 27,43 | 107,65 | 826,6 | |
| полдник | | | | | | |
| печенье | 100 | 10,5 | 11,9 | 40,1 | 277,78 | |
| яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 67 | 338 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 200 | 10,9 | 12,3 | 49,9 | 344,78 | |
| Ужин | | | | | | |
| Огурец свежий | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,50 | 13,90 | 71 |
| Ленивые голубцы | 200 | 9,8 | 14,50 | 24,8 | 179,7 | 287 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 14,1 | 71,6 | 377 |
| Хлеб пшеничный | 75 | 3,4 | 0,45 | 37,65 | 177,6 | 2 |
| Сыр порциями | 12 | 1,32 | 2,95 | 0,00 | 31,80 | 15 |
| ИТОГО за ужин | 587,00 | 15,52 | 18,00 | 78,05 | 474,60 | |
| 2-й Ужин | | | | | | |
| Йогурт | 200 | 3,40 | 3,90 | 27,20 | 117,50 | |
| Итого за 2-й ужин | 200 | 3,40 | 3,90 | 27,20 | 117,50 | |
| ИТОГО за день | 2392,00 | 77,00 | 79,08 | 334,89 | 2359,28 | |

Неделя 2 День 2

| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | № ТК/№ рецепт уры |
|--|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------------------|
| | | Белки,г | Жиры,г | Углеводы, г | Энергетиче ская ценность | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша рисовая молочная | 165 | 3,32 | 2,56 | 18,2 | 121,7 | 174 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0,00 | 8,47 | 40,00 | 376 |
| Масло сливочное | 10 | 0,14 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
| Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 209 |
| Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,45 | 37,65 | 177,6 | 2 |
| ИТОГО за завтрак | 490 | 14,77 | 15,81 | 64,7 | 477,14 | |
| 2-й завтрак | | | | | | |
| Молоко пастеризованное | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | |
| ИТОГО за 2й завтрак | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | 100 | 1,34 | 5,16 | 12,11 | 100,1 | 20 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,3 | 2,2 | 12,56 | 101,8 | 111 |
| Котлеты рубленые из птицы | 90 | 12,6 | 12,4 | 15,8 | 215,8 | 295 |
| Рагу из овощей | 150 | 2 | 8 | 12,1 | 142 | 143 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 24,76 | 114,20 | 349 |
| Хлеб ржаной | 80 | 5,28 | 0,8 | 32,16 | 152 | 1 |
| ИТОГО за обед | 820 | 24,68 | 28,86 | 109,49 | 825,9 | |
| полдник | | | | | | |
| печенье | 100 | 5,5 | 11,6 | 36,1 | 286,7 | |
| груша | 100 | 0,6 | 0,6 | 9,8 | 63,3 | 338 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 200 | 6,1 | 12,2 | 45,9 | 350 | |
| Ужин | | | | | | |
| Помидор свежий | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 21,4 | 71 |
| Пюре картофельное | 150 | 2,80 | 3,34 | 18,13 | 109,73 | 312 |
| Рыба тушеная в томате | 90 | 9,97 | 7,29 | 3,69 | 128,5 | 229 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 40,00 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,45 | 37,65 | 177,6 | 2 |
| ИТОГО за ужин | 615 | 19,57 | 11,28 | 78,27 | 477,23 | |
| 2-й Ужин | | | | | | |
| Йогурт | 200 | 5,70 | 4,50 | 27,20 | 108,30 | |
| Итого за 2-й ужин | 200,00 | 5,70 | 4,50 | 27,20 | 108,30 | |
| ИТОГО за день | 2525,00 | 76,82 | 79,05 | 334,96 | 2358,57 | |

8

Неделя 2 День 3

| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | № ТК/№ рецептуры |
|-------------------------------------|----------------|------------------|--------------|-----------------|-------------------------------|------------------|
| | | Белки,г | Жиры,г | Углевод ы, г | Энергет ическая ценност | |
| Завтрак | | | | | | |
| Запеканка творожная | 150 | 11,2 | 11,5 | 20,1 | 214,1 | 224 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,47 | 40,00 | 376 |
| Масло сливочное | 10 | 0,00 | 5,20 | 0,10 | 47,20 | 14 |
| Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,45 | 37,65 | 177,6 | 2 |
| ИТОГО за завтрак | 435 | 17,1 | 17,15 | 67,32 | 478,9 | |
| 2-й завтрак | | | | | | |
| Молоко пастеризованное | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | |
| ИТОГО за 2й завтрак | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из морской капусты | 100 | 1 | 0,18 | 0,5 | 8,3 | 62 |
| Суп с рыбными консервами | 200 | 4,3 | 8,6 | 10,6 | 147 | 140 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 165 | 3,6 | 5,6 | 23,5 | 162,8 | 302 |
| Печень тушенная | 90 | 13,3 | 10 | 3,4 | 163,9 | |
| Кисель | 200 | 0,24 | 0,12 | 45,76 | 202,20 | 352 |
| Хлеб ржаной | 80 | 5,28 | 0,8 | 32,16 | 152 | 1 |
| ИТОГО за обед | 835 | 27,72 | 25,3 | 115,92 | 836,2 | |
| полдник | | | | | | |
| булочка сдобная | 100 | 5,2 | 9,6 | 26,5 | 300,02 | 421 |
| банан | 100 | 1,05 | 0,38 | 15,75 | 54,51 | 338 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 200 | 6,25 | 9,98 | 42,25 | 354,53 | |
| Ужин | | | | | | |
| Каша пшениая рассыпчатая | 165 | 3,26 | 6,2 | 41,59 | 102,9 | 302 |
| Фрикадельки в соусе | 90 | 6,42 | 8,7 | 5,17 | 148,1 | 280 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,70 | 40,43 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,45 | 37,65 | 177,6 | 2 |
| ИТОГО за ужин | 530 | 15,58 | 15,35 | 94,11 | 469,03 | |
| 2-й Ужин | | | | | | |
| Биокефир | 200 | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 100,20 | |
| ИТОГО за 2-й ужин | 200,00 | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 100,20 | |
| ИТОГО за день | 2400,00 | 77,00 | 78,98 | 335,00 | 2358,86 | |

Неделя 2 День 4

| Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | | Энергетическая ценность | № ТК/№ рецептуры |
|-----------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------------------|------------------|
| | Белки,г | Жиры,г | Углеводы, г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Макароны отварные с сыром | 200 | 8,46 | 11,9 | 21,32 | 232,4 | | 204 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0,00 | 8,61 | 60,00 | | 376 |
| Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,45 | 37,65 | 177,6 | | 2 |
| ИТОГО за завтрак | 475 | 14,69 | 12,35 | 67,58 | 470 | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| Молоко пастеризованное | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | | |
| ИТОГО за 2й завтрак | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | 100 | 0,67 | 5 | 1,81 | 64,65 | | 20 |
| Суп картофельный с бобовыми | 200 | 3,9 | 6,22 | 13,06 | 157,8 | | 102 |
| Картофель отварной | 150 | 3,30 | 1,57 | 26,07 | 123,40 | | 310 |
| Птица тушеная в соусе | 100 | 11,5 | 10,57 | 2,9 | 214,7 | | 290 |
| Изделие кондитерское | 20 | 1,7 | 3,26 | 23,9 | 82,9 | | |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 11,14 | 49,6 | | 350 |
| Хлеб ржаной | 80 | 5,28 | 0,8 | 32,16 | 152 | | 1 |
| ИТОГО за обед | 850 | 26,35 | 27,42 | 111,04 | 845,05 | | |
| полдник | | | | | | | |
| печенье | 40 | 3,1 | 4,2 | 29,2 | 267,5 | | |
| груша свежая | 100 | 0,3 | 0,3 | 9,8 | 76,6 | | 338 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 140 | 3,4 | 4,5 | 39 | 344,1 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Помидор свежий | 100 | 0,75 | 0,10 | 1,90 | 13,90 | | 71 |
| Каша пшеничная | 165 | 6,9 | 4,9 | 41,7 | 83,4 | | 171 |
| Печень тушеная в соусе | 100 | 8,5 | 15,9 | 7,02 | 126,1 | | 261 |
| Масло сливочное | 10 | 0,00 | 7,20 | 0,10 | 32,61 | | 14 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 40,00 | | 376 |
| Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,45 | 37,65 | 177,6 | | 2 |
| ИТОГО за ужин | 650,00 | 22,05 | 23,65 | 102,37 | 473,61 | | |
| 2-й Ужин | | | | | | | |
| Йогурт | 200 | 4,06 | 4,48 | 5,60 | 102,60 | | |
| ИТОГО за 2-й ужин | 200,00 | 4,06 | 4,48 | 5,60 | 102,60 | | |
| ИТОГО за день | 2515,00 | 76,55 | 78,80 | 334,99 | 2355,36 | | |

Неделя 2 День 5

| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | № ТК/№ рецептур ы |
|----------------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------------|
| | | Белки,г | Жиры,г | Углевод ы, г | Энергетическая ценность | |
| завтрак | | | | | | |
| Каша молочная из гречневой крупы | 165 | 6,00 | 6,8 | 18,1 | 162 | 183,00 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 376,00 |
| Масло сливочное | 10 | 0,00 | 7,20 | 0,10 | 75,00 | 14,00 |
| Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,45 | 37,65 | 177,6 | 2,00 |
| ИТОГО за завтрак | 450 | 11,9 | 14,45 | 70,85 | 474,6 | |
| второй завтрак | | | | | | |
| | | | | | | |
| Молоко пастеризованн | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | |
| ИТОГО за 2й завтрак | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | |
| обед | | | | | | |
| Огурец свежий | 100 | 0,75 | 0,1 | 1,9 | 13,9 | 71,00 |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,4 | 3,9 | 9,4 | 98,8 | 82,00 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 165 | 6,3 | 5,7 | 41,2 | 200,6 | 302,00 |
| <i>рисовый</i> Рис отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 | 209,00 |
| Сардельки колбасные | 100 | 8 | 12,2 | 1,3 | 200,6 | 243,00 |
| Соус сметанный с грибами | 200 | 0,04 | 0,00 | 34,76 | 94,20 | 349,00 |
| Хлеб ржаной | 80 | 5,28 | 0,8 | 32,16 | 152 | 1,00 |
| ИТОГО за обед | 885 | 26,85 | 27,3 | 121 | 822,94 | |
| полдник | | | | | | |
| печенье | 75 | 1,1 | 1,5 | 29,2 | 299,1 | |
| яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 67 | 338,00 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 175 | 1,5 | 1,9 | 39 | 366,1 | |
| ужин | | | | | | |
| Сельдь соленая | 100 | 8 | 7,5 | 0 | 98,2 | 76,00 |
| Плов | 165 | 12,20 | 15,75 | 23,50 | 151,90 | 265,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 9,90 | 42,00 | 377,00 |
| Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,45 | 37,65 | 177,6 | 2,00 |
| ИТОГО за ужин | 540 | 26 | 23,7 | 71,05 | 469,7 | |
| второй ужин | | | | | | |
| Йогурт | 150 | 4,80 | 5,25 | 23,70 | 100,10 | |
| ИТОГО за 2-й ужин | 150 | 4,8 | 5,25 | 23,7 | 100,1 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 2400 | 77,05 | 79 | 335 | 2353,44 | |

Меню приготавливаемых блюд 12-18 лет

| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | № ТК/№ рецептуры |
|-------------------------------------|---------------|------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|------------------|
| | | Белки,г | Жиры,г | Углевод ы, г | Энергетич еская ценность | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Оладьи из творога с Йогуртом | 200 | 6,80 | 8,90 | 15,30 | 188,10 | 225 |
| Какао с молоком | 200 | 1,86 | 3,88 | 20,21 | 105,49 | 382 |
| Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 209 |
| Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,60 | 39,70 | 189,40 | |
| Итого за завтрак | 520 | 19,84 | 17,98 | 75,51 | 545,99 | |
| 2-й завтрак | | | | | | |
| Молоко пастеризованное | 200 | 6,75 | 7,20 | 10,50 | 135,00 | |
| ИТОГО за 2й завтрак | 200,00 | 6,75 | 7,20 | 10,50 | 135,00 | |
| Обед | | | | | | |
| Огурец солёный | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,00 | 70 |
| Суп с рыбными консервами | 250 | 7,80 | 9,00 | 24,60 | 212,12 | 140 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 4,60 | 6,03 | 25,90 | 195,10 | 302 |
| Печень тушеная | 100 | 9,14 | 13,6 | 2 | 200,4 | 261 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 108,30 | 349 |
| Хлеб ржаной | 120 | 7,92 | 1,2 | 48,24 | 228 | 1 |
| ИТОГО за обед | 950,00 | 30,30 | 29,93 | 127,20 | 953,92 | |
| полдник | | | | | | |
| булочка ванильная | 100 | 6,01 | 10,01 | 67,7 | 408,7 | 422 |
| Итого за полдник | 100 | 6,01 | 10,01 | 67,7 | 408,7 | 422 |
| Ужин | | | | | | |
| Рагу из овощей | 200 | 3,24 | 8,86 | 11,14 | 113,8 | 143 |
| Птица тушеная | 100 | 11,10 | 11,40 | 2,20 | 146,20 | 290 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,47 | 40,00 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 120 | 9,1 | 0,9 | 59,5 | 244,1 | 2 |
| ИТОГО за ужин | 620,00 | 23,64 | 21,16 | 82,31 | 544,10 | |
| 2-й Ужин | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 338 |
| Йогурт | 200 | 4,50 | 4,90 | 6,20 | 92,30 | |
| ИТОГО за 2-й ужин | 300,00 | 4,90 | 5,30 | 19,50 | 136,70 | |
| ИТОГО за день | 2690 | 91 | 92 | 383 | 2724 | |

1d

| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | № ТК/№ рецептуры |
|------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------------|
| | | Белки,г | Жиры,г | Углеводы, г | Энергетическая ценность | |
| День 2. | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная геркулесовая | 220 | 7,20 | 6,30 | 28,20 | 168,2 | 173 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,00 | 9,70 | 40,00 | 376 |
| Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | 14 |
| Сыр порциями | 12 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 15 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,6 | 50,2 | 236,8 | 2 |
| Итого | 542,00 | 17,24 | 17,05 | 88,23 | 547,12 | |
| 2-й завтрак | | | | | | |
| Молоко пастеризованное | 200 | 6,70 | 7,20 | 10,50 | 135,00 | |
| | | | | | | |
| Итого | 200,00 | 6,70 | 7,20 | 10,50 | 135,00 | |
| Обед | | | | | | |
| Помидор свежий | | | | | | |
| Суп картофельный на мясном бульоне | 250 | 2,50 | 3,30 | 19,70 | 146,20 | 97 |
| Рис отварной | 200 | 4,50 | 10,60 | 47,60 | 260,10 | 304 |
| Бефстроганов | 100 | 11,92 | 14,1 | 3,75 | 184,08 | 245 |
| Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,20 | 17,80 | 136,60 | 389 |
| Хлеб ржаной | 120 | 7,92 | 1,2 | 48,24 | 228 | 1 |
| Итого | 870,00 | 27,84 | 29,40 | 137,09 | 954,98 | |
| полдник | | | | | | |
| Банан | 100 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 90,28 | 338 |
| Крендель сахарный | 150 | 10,40 | 9,60 | 21,90 | 313,10 | 415 |
| Итого за полдник | 250 | 11,53 | 9,98 | 37,65 | 403,38 | |
| Ужин | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 8,10 | 4,90 | 37,30 | 152,20 | 302 |
| | | | | | | |
| Сосиски отварные | 100 | 7,50 | 10,50 | 1,10 | 90,10 | 243 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,70 | 40,00 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 5,28 | 0,6 | 50,2 | 206,8 | 2 |
| Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 55,70 | 14 |
| Итого | 610,00 | 20,98 | 23,20 | 98,43 | 544,80 | |
| 2-й Ужин | | | | | | |
| Кефир | 200 | 6,80 | 5,25 | 11,00 | 135,40 | 386 |
| Итого | 200,00 | 6,80 | 5,25 | 11,00 | 135,40 | |
| ИТОГО за день | 2672,00 | 91,09 | 92,08 | 382,90 | 2720,68 | |

| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | № ТК/№ рецепту ры |
|------------------------------------|-------------|------------------|-------------|-----------------|--------------------------------|----------------------------|
| | | Белки,г | Жиры,г | Углеводы , г | Энергети ческая ценность | |
| День 3. | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Вареники ленивые | 250 | 11,1 | 10,3 | 27,7 | 258,7 | 218 |
| Чай с сахаом | 200 | 0,02 | 0,00 | 15,00 | 40,00 | 376 |
| Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | 14 |
| Хлеб пшеничный | 80 | 6,3 | 0,8 | 38,6 | 187 | 2 |
| ИТОГО за завтрак | 540 | 17,52 | 18,3 | 81,43 | 551,42 | |
| 2-й завтрак | | | | | | |
| | | | | | | |
| Молоко пастеризованное | 200 | 6,7 | 7,2 | 10,5 | 135 | |
| ИТОГО за 2й завтрак | 200 | 6,7 | 7,2 | 10,5 | 135 | |
| Обед | | | | | | |
| Огурец свежий | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 13,9 | 71 |
| Борщ с картофелем и капустой | 250 | 1,8 | 7,3 | 10,9 | 103,7 | 82 |
| Плов из мяса говядины | 250 | 19,7 | 21,8 | 33,7 | 500,1 | 244 |
| Кисель | 200 | 0,1 | 0,1 | 37,9 | 113 | 411 |
| Хлеб ржаной | 120 | 7,92 | 1,2 | 48,24 | 228 | 1 |
| ИТОГО за обед | 920 | 30,32 | 30,4 | 133,34 | 958,7 | |
| полдник | | | | | | |
| булочка Российская | 100 | 8,8 | 11,6 | 42,15 | 348,4 | 430 |
| яблоко | 150,00 | 0,60 | 0,60 | 7,70 | 68,10 | 338 |
| Итого за полдник | 250 | 9,4 | 12,2 | 49,85 | 416,5 | 768 |
| Ужин | | | | | | |
| | | 0,4 | | | | |
| Картофельное пюре | 200 | 3,4 | 11,2 | 21,1 | 187,12 | 312 |
| Рыба тушеная с овощами в томате | 120 | 7,90 | 6,6 | 9,6 | 137,4 | 229 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,6 | 50,2 | 146,8 | 2 |
| ИТОГО за ужин | 620 | 19,5 | 18,4 | 95,9 | 531,32 | |
| 2-й ужин | | | | | | |
| | | | | | | |
| Биокефир | 200 | 7,60 | 5,50 | 12,20 | 132,10 | |
| ИТОГО за 2-й ужин | 200 | 7,6 | 5,5 | 12,2 | 132,1 | |
| ИТОГО за день | 2730 | 91,04 | 92 | 383,22 | 2725,04 | |

| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | № ТК/№ рецептуры |
|--|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------------------|------------------|
| | | Белки,г | Жиры,г | Углеводы, г | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная манная | 250 | 6,60 | 4,20 | 26,60 | 177,20 | 181 | |
| Сыр порциями | 12 | 2,78 | 3,54 | 0 | 42,98 | 15 | |
| Масло сливочное | 15 | 0,10 | 10,80 | 0,20 | 98,50 | 14 | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,50 | 0,00 | 9,47 | 40,00 | 376 | |
| Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 | 2 | |
| Итого | 557,00 | 16,30 | 19,34 | 74,91 | 545,72 | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| Молоко пастеризованное | 200 | 6,40 | 7,20 | 10,50 | 135,00 | | |
| Итого | 200 | 6,4 | 7,2 | 10,5 | 135 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Рассольник "Ленинградский" на мясном бульоне | 250 | 3,20 | 8,70 | 12,50 | 171,20 | 96 | |
| Пюре картофельное | 180 | 4,9 | 3 | 29,2 | 187,2 | 312 | |
| Гуляш из отварной говядины | 100 | 13,36 | 14,08 | 3,20 | 230,70 | 246 | |
| Сок фруктовый | 200 | 0,10 | 0,10 | 17,80 | 136,60 | 349 | |
| Хлеб ржаной | 120 | 7,92 | 1,2 | 48,24 | 228 | 2 | |
| Итого | 850,00 | 29,48 | 27,08 | 110,94 | 953,70 | | |
| полдник | | | | | | | |
| Кекс | 100 | 13,5 | 16,8 | 63,7 | 345,42 | | |
| яблоко | 150,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 67,00 | 338 | |
| Итого за полдник | 250 | 13,9 | 17,2 | 73,5 | 412,42 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Огурец свежий | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 13,90 | 71,00 | |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 4,50 | 6,06 | 31,40 | 118,90 | 309,00 | |
| Котлета мясная | 100 | 7,10 | 9,90 | 8,40 | 154,60 | 268,00 | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 13,00 | 40,00 | 376,00 | |
| 2 Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,6 | 50,2 | 216,8 | 2 | |
| Итого | 680,00 | 20,07 | 16,68 | 105,50 | 544,20 | | |
| 2-й Ужин | | | | | | | |
| Ряженка | 200 | 4,90 | 4,50 | 7,56 | 132,80 | 386,00 | |
| Итого: | 200,00 | 4,90 | 4,50 | 7,56 | 132,80 | | |
| ИТОГО за день | 2737,00 | 91,05 | 92,00 | 382,91 | 2723,84 | | |

| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | № ТК/№ рецептуры |
|--------------------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность | |
| День 5 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Омлет натуральный | 200 | 14,5 | 15,2 | 23,7 | 305,5 | 210 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 60,00 | 376 |
| Масло сливочное | 20 | 0,00 | 6,08 | 0,14 | 75,00 | 14 |
| Хлеб пшеничный | 80 | 4,32 | 0,4 | 38,64 | 104 | 2 |
| ИТОГО за завтрак | 500 | 19,02 | 21,68 | 76,48 | 544,5 | |
| 2-й завтрак | | | | | | |
| Молоко пастеризованное | 200 | 6,7 | 7,2 | 10,5 | 135 | |
| ИТОГО за 2й завтрак | 200 | 6,7 | 7,2 | 10,5 | 135 | |
| Обед | | | | | | |
| Щи из квашенной капусты с картофелем | 250 | 1,8 | 6,2 | 8,1 | 84,4 | 88 |
| Рис отварной | 200 | 4,4 | 8,6 | 43,8 | 249,2 | 304 |
| Фрикадельки мясные | 100 | 13,32 | 9,93 | 0,87 | 187,13 | 280 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 38,73 | 204,20 | 349 |
| Хлеб ржаной | 120 | 7,92 | 1,2 | 48,24 | 228 | 1 |
| ИТОГО за обед | 870 | 27,48 | 25,93 | 139,74 | 952,93 | |
| полдник | | | | | | |
| Пряники | 200 | 12,5 | 13,1 | 47,2 | 331,62 | |
| груша | 100,00 | 0,60 | 0,60 | 9,80 | 76,80 | 338 |
| Итого за полдник | 300 | 13,1 | 13,7 | 57 | 408,42 | |
| Ужин | | | | | | |
| Икра кабачковая | 120 | 1,12 | 1,1 | 4 | 83 | 73 |
| Запеканка картофельная с мясом | 250 | 11,30 | 17,2 | 21,2 | 304,7 | 284 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 40,00 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,6 | 50,2 | 136,8 | 2 |
| ИТОГО за ужин | 670 | 20,22 | 18,9 | 89,4 | 564,5 | |
| 2-й Ужин | | | | | | |
| Биокефир | 200 | 4,50 | 4,60 | 9,90 | 118,90 | |
| Итого за 2-й ужин | 200,00 | 4,50 | 4,60 | 9,90 | 118,90 | |
| ИТОГО за день | 2740 | 91,02 | 92,01 | 383,02 | 2724,25 | |

| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | № ТК/№ рецепту ры |
|----------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------------|
| | | Белки,г | Жиры,г | Углеводы, г | Энергетическая ценность | |
| Неделя 2 День 1 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Сырники с морковью | 200 | 8,8 | 13,7 | 16,6 | 238 | 221 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,8 | 1,3 | 12,6 | 64,1 | 380 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,6 | 50,2 | 236,8 | 2 |
| ИТОГО за завтрак | 500 | 18,2 | 15,6 | 79,4 | 538,9 | |
| 2-й завтрак | | | | | | |
| Молоко пастеризованное | 200 | 6,40 | 7,20 | 10,50 | 135,00 | |
| ИТОГО за 2й завтрак | 200 | 6,4 | 7,2 | 10,5 | 135 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свеклы с яблоками | 120 | 1,4 | 6,7 | 14,5 | 100,1 | 54 |
| Суп картофельный с крупой | 250 | 2,5 | 2,7 | 23,2 | 146 | 101 |
| Жаркое по домашнему | 200 | 20,1 | 22 | 16,5 | 352,4 | 259 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 104,60 | 349 |
| Хлеб ржаной | 120 | 7,92 | 1,2 | 48,24 | 228 | 1 |
| ИТОГО за обед | 890 | 31,96 | 32,6 | 127,2 | 931,1 | |
| полдник | | | | | | |
| Печенье | 100 | 2,6 | 9,4 | 74,1 | 341,49 | |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 97,6 | 338 |
| Итого за полдник | 200 | 3 | 9,8 | 83,9 | 439,09 | |
| Ужин | | | | | | |
| Огурец свежий | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 13,9 | 71 |
| Ленивые голубцы | 230 | 15,10 | 15,80 | 19,60 | 270,16 | 287 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,5 | 0 | 10,87 | 40,3 | 377 |
| Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 184,04 | 2 |
| Сыр порциями | 12 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,40 | 15 |
| ИТОГО за ужин | 622 | 25,04 | 19,65 | 71,61 | 544,8 | |
| 2-й Ужин | | | | | | |
| Йогурт | 200 | 6,40 | 7,20 | 10,50 | 136,00 | |
| Итого за 2-й ужин | 200,00 | 6,40 | 7,20 | 10,50 | 136,00 | |
| ИТОГО за день | 2612 | 91 | 92,05 | 383,11 | 2724,89 | |

| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | № ТК/№ рецепту ры |
|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------------|
| | | Белки,г | Жиры,г | Углеводы, г | Энергетическая ценность | |
| День 2 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша рисовая молочная | 200 | 5,1 | 3,1 | 22 | 140,1 | 174 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 40,00 | 376 |
| Масло сливочное | 15 | 0,00 | 10,30 | 0,15 | 65,10 | 14 |
| Яйцо отварное | 40 | 2,78 | 3,54 | 0 | 63 | 209 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,6 | 48 | 236,8 | 2 |
| ИТОГО за завтрак | 555 | 16,01 | 17,54 | 79,62 | 545 | |
| 2-й завтрак | | | | | | |
| Молоко пастеризованное | 200 | 6,40 | 7,20 | 10,50 | 135,00 | |
| ИТОГО за 2й завтрак | 200 | 6,4 | 7,2 | 10,5 | 135 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,8 | 2,7 | 15,7 | 137,5 | 111 |
| Рагу из овощей | 200 | 2,4 | 9,6 | 14,6 | 192,2 | 143 |
| Компот из сухоф. | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 124,80 | 349 |
| Котлеты рубленые из птицы | 100 | 15,70 | 15,50 | 13,50 | 270,10 | 295 |
| Хлеб ржаной | 120 | 7,92 | 1,2 | 48,24 | 228 | 1 |
| ИТОГО за обед | 870 | 28,86 | 29 | 116,8 | 952,6 | |
| полдник | | | | | | |
| Печенье | 100 | 10,1 | 16 | 62,5 | 338,59 | |
| груша | 100,00 | 0,60 | 0,60 | 9,80 | 69,13 | 338 |
| Итого за полдник | 200 | 10,7 | 16,6 | 72,3 | 407,72 | |
| Ужин | | | | | | |
| Помидор свежий | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24,1 | 71 |
| Пюре ткартофельное | 200 | 3,30 | 4,00 | 24,70 | 117,20 | 312 |
| Рыба тушенная с овощами в томате | 100 | 12,1 | 11,1 | 5,4 | 146,1 | 229 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,70 | 40,00 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,6 | 48 | 216,8 | 2 |
| ИТОГО за ужин | 700 | 24,3 | 15,9 | 91,6 | 544,2 | |
| 2-й Ужин | | | | | | |
| Йогурт | 200 | 4,80 | 5,70 | 12,20 | 139,30 | |
| Итого за 2-й ужин | 200 | 4,80 | 5,70 | 12,20 | 139,30 | |
| ИТОГО за день | 2725 | 91,07 | 91,94 | 383,02 | 2723,82 | |

| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | № ТК/№ рецептуры |
|-------------------------------------|---------------|------------------|-------------|-----------------|--------------------------------|------------------|
| | | Белки,г | Жиры,г | Углевод ы, г | Энергети ческая ценность | |
| День 3 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Запеканка творожная | 200 | 15,5 | 13,3 | 44,1 | 280,3 | 224 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 40,00 | 376 |
| Масло сливочное | 15 | 0,01 | 7,20 | 0,10 | 65,70 | 14 |
| Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 184,04 | 2 |
| ИТОГО за завтрак | 495 | 22,36 | 21,3 | 92,31 | 570,04 | |
| 2-й завтрак | | | | | | |
| молоко пастеризованное | 200 | 6,4 | 7,2 | 10,5 | 135 | |
| ИТОГО за 2й завтрак | 200 | 6,4 | 7,2 | 10,5 | 135 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из морской капусты | 100 | 1,1 | 0,2 | 2,1 | 12,3 | 62 |
| Суп с рыбными консервами | 250 | 4,7 | 9,1 | 11,2 | 151,6 | 140 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 200 | 4,3 | 6,78 | 28,4 | 204,3 | 302 |
| Печень тушеная | 100 | 12,5 | 10,8 | 3,7 | 232 | 261 |
| Кисель | 200 | 0,24 | 0,12 | 35,70 | 122,00 | 352 |
| Хлеб ржаной | 120 | 7,92 | 1,2 | 48,24 | 228 | 1 |
| ИТОГО за обед | 970 | 30,76 | 28,2 | 129,34 | 950,2 | |
| полдник | | | | | | |
| Булочка сдобная | 100 | 3,8 | 9,9 | 30,2 | 316,02 | 421 |
| банан | 100,00 | 1,50 | 0,50 | 15,60 | 94,50 | 338 |
| Итого за полдник | 200 | 5,3 | 10,4 | 45,8 | 410,52 | |
| Ужин | | | | | | |
| Помидор свежий | 100 | 1,1 | 0,2 | 1,8 | 24,1 | 71 |
| Каша пшенная | 200 | 4,9 | 7,5 | 32,4 | 124,6 | 302 |
| Фрикадельки в соусе | 100 | 7,1 | 12,1 | 5,7 | 143,7 | 280 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,47 | 40,00 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,6 | 50,2 | 216,8 | 2 |
| ИТОГО за ужин | 700 | 20,9 | 20,4 | 99,57 | 549,2 | |
| 2-й Ужин | | | | | | |
| Биокефир | 200 | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 110,10 | |
| ИТОГО за 2-й ужин | 200,00 | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 110,10 | |
| ИТОГО за день | 2765 | 90,07 | 92,3 | 383,52 | 2725,06 | |

| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | № ТК/№ рецептуры |
|------------------------------------|-------------|------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|------------------|
| | | Белки,г | Жиры,г | Углевод ы, г | Энергетиче ская ценность | |
| День 5 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная гречневая | 200 | 8,20 | 8,2 | 21,9 | 196,3 | 183 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 60,00 | 376 |
| Масло сливочное | 12 | 0,00 | 8,80 | 0,12 | 97,90 | 14 |
| Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 184,04 | 2 |
| ИТОГО за завтрак | 492 | 14,72 | 17,8 | 74,66 | 538,24 | |
| 2-й завтрак | | | | | | |
| Молоко пастеризованное | 200 | 6,40 | 7,20 | 10,50 | 135,00 | |
| ИТОГО за 2й завтрак | 200 | 6,4 | 7,2 | 10,5 | 135 | 0 |
| обед | | | | | | |
| Огурец свежий | 100 | 0,75 | 0,1 | 1,9 | 13,9 | 71 |
| Борщ из свежей капусты и картофеля | 250 | 1,7 | 4,8 | 11,75 | 108,3 | 82 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 180 | 4,2 | 5,1 | 44,9 | 243,3 | 302 |
| Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 73 | 209 |
| Сардельки | 100 | 8 | 12,2 | 1,3 | 179,06 | 243 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 104,20 | 349 |
| Хлеб ржаной | 120 | 7,92 | 1,2 | 48,24 | 228 | 1 |
| ИТОГО за обед | 990 | 27,69 | 28 | 133,13 | 949,76 | |
| полдник | | | | | | |
| Печенье | 60 | 3,6 | 2,25 | 49,2 | 310,2 | |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 97,6 | 338 |
| Итого за полдник | 160 | 4 | 2,65 | 59 | 407,8 | |
| Ужин | | | | | | |
| Сельдь соленая | 120 | 10,6 | 9 | 0 | 78,4 | 76 |
| Плов | 200 | 14,70 | 21,40 | 31,50 | 212,30 | 265 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 12,30 | 42,00 | 377 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,6 | 50,2 | 216,8 | 2 |
| ИТОГО за ужин | 620 | 33,03 | 31,02 | 94 | 549,5 | |
| 2-й Ужин | | | | | | |
| Йогурт | 200 | 4,80 | 5,70 | 12,20 | 139,30 | |
| ИТОГО за 2-й ужин | 200 | 4,8 | 5,7 | 12,2 | 139,3 | |
| ИТОГО за день | 2662 | 90,64 | 92,37 | 383,49 | 2719,60 | |

| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | № ТК/№ рецептуры |
|----------------------------|---------------|------------------|--------------|-----------------|----------------|-------------------------|------------------|
| | | Белки,г | Жиры,г | Углевод ы, г | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Макароны отварные с сыром | 250 | 10,5 | 12,4 | 23,6 | 267,4 | 204 | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,47 | 40,00 | 376 | |
| | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,6 | 50,2 | 236,8 | 2 | |
| ИТОГО за завтрак | 550 | 18,3 | 13 | 83,27 | 544,2 | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Молоко пастеризованное | 200 | 6,40 | 7,20 | 10,50 | 135,00 | | |
| | | | | | | | |
| ИТОГО за 2й завтрак | 200 | 6,4 | 7,2 | 10,5 | 135 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | 100 | 0,67 | 5 | 1,81 | 64,65 | 20 | |
| Суп картофель с бобовыми | 250 | 4,8 | 7,7 | 16,3 | 134,7 | 102 | |
| Картофель отварной | 180 | 2,90 | 1,80 | 31,20 | 148,10 | 310 | |
| Птица тушенная в соусе | 100 | 11,5 | 14,57 | 2,9 | 152,7 | 290 | |
| Изделие кондитерское | 20 | 1,7 | 3,26 | 21,9 | 92,9 | | |
| Кисель. | 200 | 0 | 0 | 11,14 | 79,6 | 350 | |
| Хлеб ржаной | 120 | 7,92 | 1,2 | 48,24 | 228 | 1 | |
| ИТОГО за обед | 970 | 29,49 | 33,53 | 133,49 | 900,65 | | |
| полдник | | | | | | | |
| Печенье | 100 | 6,7 | 6,3 | 63 | 337,5 | | |
| Груша свежая | 100 | 0,6 | 0,6 | 6,8 | 66,6 | 338 | |
| Итого за полдник | 200 | 7,3 | 6,9 | 69,8 | 404,1 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Каша пшеничная | 180 | 7,5 | 5,3 | 14,5 | 143,26 | 171 | |
| печень тушенная | 100 | 10,5 | 12,2 | 6,6 | 165,1 | 261 | |
| | | | | | | | |
| Масло сливочное | 15 | 0,00 | 7,20 | 0,10 | 65,70 | 14 | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,01 | 0,00 | 14,00 | 40,00 | 376 | |
| Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 184,04 | 2 | |
| ИТОГО за ужин | 575,00 | 24,33 | 25,50 | 73,84 | 598,10 | | |
| 2-й Ужин | | | | | | | |
| Йогурт | 200 | 4,80 | 5,70 | 12,20 | 139,30 | | |
| | | | | | | | |
| ИТОГО за 2-й ужин | 200,00 | 4,80 | 5,70 | 12,20 | 139,30 | | |
| ИТОГО за день | 2695 | 90,62 | 91,83 | 383,1 | 2721,35 | | |

Список используемой литературы

При составлении рационов технологических карт использовались рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, разработанные с использованием:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015.- 544с.
- 2.(**) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - М: Хлебпродинформ, 2004 г. под общей редакцией В.Т. Лапшиной.
3. (***) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.; Дели плюс, 2015 г - 640 с.
- 4.(****) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: Арий, 2014. - 680 с.
- 5.(*****) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2 часть 1996г.;
6. ТТК Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник/ Подж ред. член-кор. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 2002.