

Утверждаю:

Директор ГОКУ

«Санаторная школа-интернат №4»

М.А. Правдеюк



20 23 г.

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
НА 2023-2024 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							
1 завтрак							
105(1)	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,8	74,8	-
289(1); 470(1)	Биточки рисовые с соусом яблочным	150/30	6,62	8,32	57,21	320,21	0,27
100(1)	Сыр тв.	20	5,12	5,22	-	68,6	0,14
495(1)	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	1,3
108(1)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-
	Итого		15,57	23,33	147,71	633,2	1,74
2 завтрак							
518(1)	Сок в ассортименте (апельсиновый)	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	51,3	239,0	8,0
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)	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,0	70,0
108(1)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	94,0	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	40	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)	Пряник	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 с овощами	150	3,0	7,8	23,02	174,0	1,72
406(2)	Пирожки с картофелем и луком	60	3,78	2,18	24,55	133,2	0,41
509(1)	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	3,3
108(1)	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	-
	Итого		24,2	20,42	112,02	731,6	15,69
	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							
2(2)	Бутерброд с джемом или вареньем в ассортименте	55	2,42	3,87	29,15	161,0	0,48
178(2)	Каша вязкая из смеси круп с морковью и маслом сливочным	200/5	7,88	11,69	37,80	288,0	2,08
501(1)	Кофейный напиток на цельном молоке	200	3,2	2,7	15,9	79,0	1,3
108(1)	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-
	Итого		15,02	18,42	92,69	575,0	3,86
2 завтрак							
386(2)	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,0	0,6
111(1)	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
	Итого		9,55	6,45	34,1	233,0	0,6
обед							
19(1)	Салат из св. помидоров и огурцов	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 кураги и изюма	200	0,3	-	20,1	81,0	0,8
108(1)	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	40	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 (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	100,4	14,8
112(1)	Фрукты (мандарин)	200	1,48	0,37	13,87	70,3	70,3
	Итого		2,88	0,77	36,67	170,7	85,1
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	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	-
	Итого		40,96	46,15	86,36	876,5	9,65
	Итого за день		87,71	99,64	327,64	2541,45	145,39

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
День 3							
1 завтрак							
267(1)	Капа 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	200/15/7	0,1	-	15,2	61,0	2,8
100(1)	Сыр тв.	25	6,4	6,52	-	85,75	0,17
108(1)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		17,34	16,28	70,7	526,35	4,43
2 завтрак							
386(2)	Бифилокс	150	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	5,2	31,7	206,0	1,05
обед							
21(1)	Салат из св. помидоров с перцем	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, паницеля с маслом сливочным	90/5	16,02	15,75	12,87	257,4	-
195(1); 330(2)	Рагу из овощей	150	2,94	5,49	13,87	116,45	11,46
389(2)	Сок в ассортименте (абрикос)	200	1,0	-	25,4	105,6	8,0
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	-
108(1)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		36,44	37,29	109,57	923,42	54,25
полдник							
515(1)	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6
588(1)	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,0	-
	Итого		6,36	5,66	25,06	176,0	2,6
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 с томатом	150	3,85	6,06	33,6	204,3	1,45
483(1)	Яблоки, фаршированные изюмом	100	0,5	0,4	21,7	92,0	6,2
387(2)	Напиток из варенья или джема в ассортименте	200	0,1	-	26,25	105,4	1,1
108(1)	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	-
	Итого		21,84	14,25	129,08	729,62	13,31
	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							
1 завтрак							
83(1)	Бутерброд с отварным мясом	50	7,9	4,5	9,8	111,0	-
164(1)	Суп молочный рисовый	250	6,02	6,45	20,65	164,75	1,6
382(2)	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59
108(1)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-
	Итого		20,28	14,23	62,79	464,83	3,19
2 завтрак							
386(2)	Снежок	200	5,0	5,6	22,0	156,0	0,6
111(1)	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
	Итого		8,75	7,05	47,7	287,0	0,6
Обед							
22(1)	Салат из св. помидоров	60	0,6	6,12	2,1	66,0	9,9
143(1)	Суп из овощей с фасолью и мясом	250/25	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)	Капа 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 ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	-
108(1)	Хлеб пшеничный	30	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 (яблочный)	200	1,0	-	20,2	84,8	4,0
112(1)	Фрукты (груша)	185	0,74	0,6	19,06	86,95	9,25
	Итого		1,74	0,6	39,26	171,75	13,25
ужин							
107(1)	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	3,0
320(1)	Сырники из творога с вареньем или джемом в ассортименте	100/30	15,88	14,53	41,55	361,0	0,92
435(1); 390(1)	Тефтели из говядины с рисом (ежики) с соусом молочным	70/30	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	200	0,2	0,05	0,04	1,4	0,1
108(1)	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	-
	Итого		33,07	37,93	96,5	863,6	25,67
	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							
ПР	Масса творожная	100	14,3	8,0	12,7	180,0	-
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	30	2,28	0,22	7,27	70,5	-
	Итого		23,34	21,18	60,93	557,5	2,62
2 завтрак							
517(1)	Йогурт	200	10,0	6,4	17,0	174,0	1,2
111(1)	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
	Итого		13,75	7,85	42,7	305,0	1,2
обед							
119(1)	Икра свекольная или морковная	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	-
512(1)	Компот из чернослива	200	0,3	-	20,1	81,0	0,8
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	-
108(1)	Хлеб пшеничный	40	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 (сливовый)	200	0,6	0,2	30,4	125,8	8,0
112(1)	Фрукты (банан)	185	2,77	0,9	38,25	177,6	18,5
	Итого		3,37	1,1	68,65	303,4	26,5
ужин							
20(1)	Салат из св. помидор и яблок	60	0,42	6,12	3,42	70,2	7,98
292(2); 331(2)	Курица, тушеная 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	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	-
	Итого		28,28	20,19	64,5	555,7	20,39
	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 7							
1 завтрак							
435(1); 323(1)	Сырники с морковью с соусом молочным	100/50	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
2 завтрак							
389(2)	Сок в ассортименте (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	100,4	14,8
112(1)	Фрукты (яблоко)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	18,5
	Итого		2,14	1,14	40,93	187,35	33,3
обед							
21(1)	Салат из св. помидор с перцем	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 (персики)	200	0,5	0,2	32,4	133,0	2,0
108(1)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	94,0	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	-
	Итого		34,96	34,22	108,32	883,15	61,3
полдник							
515(1)	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6
551(1)	Шанежка с яблоками	50	2,6	7,7	26,2	184,0	2,3
	Итого		8,4	12,7	35,8	290,0	4,9
ужин							
57(1)	Салат из свеклы с курагой, изюмом	60	0,96	3,84	8,22	71,4	2,88
411(1)	Кнели из кур	90	12,09	13,43	6,49	216,1	0,7
294(1)	Макаронные изделия отварные с овощами	150	3,0	7,8	23,02	174,0	1,72
108(1)	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	-
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
	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							
1 завтрак							
105(1)	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,8	74,8	-
164(1)	Суп молочный с пшеном	250	6,02	6,45	20,65	164,75	1,6
100(1)	Сыр тв.	20	5,12	5,22	-	68,6	0,14
494(1)	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	-	15,2	61,0	2,8
108(1)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		14,33	20,22	56,35	463,15	4,54
2 завтрак							
389(2)	Сок в ассортименте (яблочный)	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
обед							
119(1)	Икра морковная	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, тушеная 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 (ананас)	200	0,5	0,2	32,4	133,0	2,0
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	-
108(1)	Хлеб пшеничный	40	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
543(1); 593(1)	Пирожки со св. капустой	60	4,03	5,44	22,5	154,6	5,46
493(1)	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,0	-
108(1)	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	-
	Итого		27,14	23,1	114,3	734,46	13,74
	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							
313(1); 470(1)	Запеканка творожная с соусом яблочным	150/50	16,04	16,84	23,94	316,05	1,31
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	40	3,04	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		28,26	25,28	61,52	591,55	2,9
2 завтрак							
386(2)	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,5	0,45
111(1)	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
	Итого		8,1	5,2	32,0	207,5	0,45
обед							
23(2)	Салат из св. помидор	60	0,7	3,7	2,7	46,6	10,83
479(1); 129(1)	Борщ с картофелем и фасолью со сметаной, мясом	250/5/25	10,63	10,7	14,0	194,9	6,77
333(2); 401(1)	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	50/50	13,48	4,89	7,79	127,5	11,13
309(2)	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	-
519(1)	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,0	70,0
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	-
108(1)	Хлеб пшеничный	40	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 (абрикосовый)	200	1,0	-	25,4	105,6	8,0
112(1)	Фрукты (яблоко)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	18,5
	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
589(1)	Пряник	20	1,18	0,94	15,0	73,2	-
494(1)	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	-	15,2	61,0	2,8
108(1)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	-
	Итого		35,64	14,97	101,47	690,6	12,2
	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							
1 завтрак							
7(2)	Горячий бутерброд с сыром	50	6,03	3,67	14,8	117,0	0,06
268(1)	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	205	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	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-
	Итого		16,25	15,3	72,94	472,4	2,82
2 завтрак							
386(2)	Бифилокс (по кефиру)	150	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	5,2	31,7	206,0	1,05
обед							
17(1)	Салат из св. огурцов	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	30	2,28	0,24	14,76	70,05	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	40	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 (сливовый)	200	0,6	0,2	30,4	125,8	8,0
112(1)	Фрукты (груша)	185	0,74	0,6	19,06	86,95	9,25
	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
406(2); 473(2)	Пирожки печеные с курагой	60	4,0	3,2	32,92	176,54	0,22
492(1)	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	1,4	0,1
108(1)	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	-
	Итого		23,99	25,81	92,01	709,34	31,82
	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							
1 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
ПР	Масса творожная	100	14,3	8,0	12,7	180,0	-
495(1)	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	1,3
108(1)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-
	Итого		24,33	25,25	75,02	621,7	3,03
2 завтрак							
386(2)	Снежок	200	5,0	5,6	22,0	156,0	0,6
111(1)	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	
	Итого		8,75	7,05	47,7	287,0	0,6
обед							
106(1)	Помидоры свежие	60	0,7	0,12	2,28	14,4	15,0
153(1)	Суп с крупой и 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, паницеля куриные с маслом сливочным	90/5	13,53	13,72	8,75	207,11	0,77
512(1)	Компот из кураги	200	0,3	-	20,1	81,0	0,8
108(1)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	94,0	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	40	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 (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	100,4	14,8
112(1)	Фрукты (мандарин)	185	1,48	0,37	13,87	70,3	70,3
	Итого		2,88	0,77	36,67	170,7	85,1
ужин							
56(1)	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,94	5,58	4,44	79,8	6,06
372(1); 331(2)	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	150/50	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
590(1)	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	-
108(1)	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	-
	Итого		24,94	25,64	67,62	565,6	28,79
	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							
1 завтрак							
1(2)	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,0	-
165(1)	Суп молочный вермишелевый	250	7,12	6,57	23,72	182,5	1,15
301(1)	Омлет натуральный из 2-х яиц	130	11,2	17,4	3,0	212,0	0,4
494(1)	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	-	15,2	61,0	2,8
108(1)	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-
	Итого		22,3	31,62	66,65	638,5	4,35
2 завтрак							
517(1)	Йогурт	200	10,0	6,4	17,0	174,0	1,2
111(1)	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
	Итого		13,75	7,85	42,7	305,0	1,2
обед							
131(2)	Зеленый горошек отварной	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)	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	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 из концентрата плодовый или ягодный	200	1,4	-	29,0	122,0	-
108(1)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	40	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 (апельсин)	200	1,4	-	25,6	108,0	8,0
112(1)	Фрукты (банан)	185	2,77	0,9	38,85	177,6	18,5
	Итого		4,17	0,9	64,45	285,6	26,5
ужин							
107(1)	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	3,0
407(1)	Рагу из курицы	175	13,8	14,4	15,9	248,0	10,4
469(1); 317(1)	Пудинг творожный с соусом из кураги	100/50	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	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	-
	Итого		32,57	26,01	70,83	652,8	13,85
	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							
1 завтрак							
295(1)	Макаронны 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	-
382(2)	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59
108(1)	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	-
	Итого		22,06	16,11	67,98	505,35	1,69
2 завтрак							
112(1)	Фрукты (яблоко)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	18,5
389(2)	Сок в ассортименте (абрикосовый)	200	1,0	-	25,4	105,6	8,0
	Итого		1,74	0,74	43,53	192,55	26,5
обед							
106(1)	Огурцы свежие	100	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); 330(2)	Мясо отварное с соусом сметанным	50/50	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	60	4,56	0,48	29,52	141,0	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	-
	Итого		46,19	24,65	119,86	865,83	29,35
полдник							
386(2)	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05
329(1)	Оладьи из творога	100	11,2	12,7	17,5	229,0	0,2
	Итого		15,55	16,45	23,5	304,0	1,25
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	200/15/7	0,1	-	15,2	61,0	2,8
108(1)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	94,0	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	-
	Итого		20,9	18,37	74,96	537,48	34,98
	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							
1 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
501(1)	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	1,3
517(1)	Йогурт с ягодами	200	10,0	6,4	17,0	174,0	1,2
108(1)	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	-
	Итого		42,06	41,95	125,12	1034,5	3,3
2 завтрак							
389(2)	Сок в ассортименте (сливовый)	200	0,6	0,2	30,4	125,8	8,0
112(1)	Фрукты (груша)	185	0,74	0,6	19,06	86,95	9,25
	Итого		1,34	0,8	49,46	212,75	17,25
обед							
22(1)	Салат из св. помидор	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, тушенная с яблоками	150	2,55	5,25	7,2	85,5	23,7
507(1)	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96,0	4,3
108(1)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	72,4	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	-
	Итого		35,51	33,41	93,36	819,35	50,15
полдник							
515(1)	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6
549(1)	Пицца школьная	50	5,1	5,4	15,1	129,5	2,45
	Итого		10,9	10,4	24,7	235,5	5,05
ужин							
62(1)	Салат из моркови с курагой	60	0,9	0,06	9,06	40,8	2,16
296(2); 328(2); 330(2)	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	100	9,5	12,64	9,73	191,0	0,51
306(2); 310(2)	Картофель отварной/зеленый горошек отварной	100/100	4,79	5,6	21,13	154,1	14,97
492(1)	Чай без сахара с конфетами	200/25	0,36	0,05	20,04	82,03	0,4
108(1)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	94,0	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	-
	Итого		21,23	20,03	84,26	634,33	18,04
	Итого за день		111,04	169,25	381,58	2935,98	93,79