

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«РОСТОВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 48»  
(ГКОУ РО «РОСТОВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 48»)

Утверждаю

Директор

ГКОУ РО

«Ростовская специальная  
школа-интернат №48»

Маेतная Р.И.



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ.**

*Сезон: зимне-весенний*

*Возраст : 7-11 лет*

**Примерное двухнедельное меню рационов питания  
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями  
здоровья специальной общеобразовательной школы**

**Сезон: Зимне-весенний  
Возраст :от 7 до 11 лет**

№ рец	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
<b>1-я неделя</b>						
<b>1-ый день понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132
75	Икра свекольная	60	1,62	4,26	8,7	80,28
291	Плов из птицы 90/150	240	17,9	15,4	42,6	396,70
378	Чай с молоком	200	1,5	1,35	15,9	81,00
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	<b>Итого :</b>	<b>570</b>	<b>24,98</b>	<b>35,9</b>	<b>92,26</b>	<b>802,98</b>
<b>2 завтрак</b>						
пром	Печенье	40	1,85	4,7	16,5	174,40
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	<b>Итого :</b>	<b>240</b>	<b>2,45</b>	<b>4,7</b>	<b>48,7</b>	<b>304,40</b>
<b>Обед</b>						
70	Соленый огурец	60	0,48	0,06	1,02	6,00
102	Суп картофель с бобовыми	250	2,3	3,5	18,3	99,00
229	Рыба тушен с овощ 100/100	200	22,6	5,8	7,6	206,00
312	Пюре картофельное	150	3	4,8	20,4	137,20
342	Компот из свежих плодов	200	0,5	0	46,5	183,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	80/50	9,6	1,55	60,6	283,80
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	<b>Итого :</b>	<b>1200</b>	<b>39,04</b>	<b>15,71</b>	<b>170,3</b>	<b>989,00</b>
<b>Полдник</b>						
406	Пирожок с повидлом	100	5,5	4,9	59,2	304,00
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107,00
	<b>Итого :</b>	<b>300</b>	<b>11,3</b>	<b>9,9</b>	<b>68,8</b>	<b>411,00</b>
<b>Ужин</b>						
70	Помидор соленый	60	0,67	0	2,1	12,00
255	Печень по-строгановски гов.	100	13,2	11,2	3,5	185,00
309	Макароны отварные	150	6,1	7,15	40,7	220,50
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	62,00
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	<b>Итого :</b>	<b>560</b>	<b>24,07</b>	<b>18,8</b>	<b>86,3</b>	<b>592,50</b>
<b>2 ужин</b>						
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,00
	<b>Итого :</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>102,00</b>
	<b>ВСЕГО :</b>		<b>107,64</b>	<b>90,01</b>	<b>474,76</b>	<b>3201,88</b>

2-ой день вторник						
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
<b>Завтрак</b>						
15	Сыр твердый	20	4,6	5,9	0	72,00
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,00
223\336	Запеканка твор чер см соус	150/40	19,7	20,3	45,7	389,50
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,52	1,35	15,9	100,60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	<b>Итого :</b>	<b>500</b>	<b>34,72</b>	<b>32,6</b>	<b>86,7</b>	<b>738,10</b>
<b>2 завтрак</b>						
пром	Пряники	30	1,2	0,7	19,4	93,00
350	Кисель из ягод свежих	200	0,2	0	34,2	143,00
	<b>Итого :</b>	<b>230</b>	<b>1,4</b>	<b>0,7</b>	<b>53,6</b>	<b>236,00</b>
<b>Обед</b>						
75	Икра морковная	60	1,62	4,26	8,7	80,28
82	Борщ св кап и карт/сметан	250/20	3,6	10,4	14,6	163,90
295	Котлета рубленая из птицы	90	10,2	9,1	9,1	160,00
302	Каша ячневая	150	6,1	9,4	36,2	182,40
342	Компот из свежих плодов	200	0,5	0	46,5	183,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	80/50	9,6	1,55	60,6	283,80
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	<b>Итого :</b>	<b>1080</b>	<b>32,18</b>	<b>34,71</b>	<b>191,6</b>	<b>1127,30</b>
<b>Полдник</b>						
412	Пицца с колбасой	100	10	11,1	28,2	253,00
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	<b>Итого :</b>	<b>300</b>	<b>10,6</b>	<b>11,1</b>	<b>60,4</b>	<b>383,00</b>
<b>Ужин</b>						
52	Салат из свежкл отварной	60	0,42	0	1,08	55,50
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0	132,00
268	Биточки из говядины	90	13,9	12,7	14,4	205,50
302	Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	279,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,00
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	<b>Итого :</b>	<b>570</b>	<b>27,18</b>	<b>35,45</b>	<b>97,88</b>	<b>845,00</b>
<b>2 ужин</b>						
	0	0	0	0	0	0,00
386	Кефир	200	5,8	5	8,4	102,00
	<b>Итого :</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>102,00</b>
	<b>ВСЕГО :</b>		<b>111,88</b>	<b>119,56</b>	<b>498,58</b>	<b>3431,4</b>

3-ий день среда						
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
<b>Завтрак</b>						
15	Сыр твердый	10	2,3		0	36,00
70	Помидор соленый	60	0,67	0	2,1	12,00
76	Сельдь с луком м/р	50/40/10	10,08	13,2	1,28	164,00
310	Картофель отварной	150	3,8	6,2	24,3	167,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,00
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	<b>Итого :</b>	<b>570</b>	<b>20,85</b>	<b>19,85</b>	<b>67,48</b>	<b>552,00</b>
<b>2 завтрак</b>						
пром	Печенье	40	1,85	4,7	16,5	174,40
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	<b>Итого :</b>	<b>240</b>	<b>2,45</b>	<b>4,7</b>	<b>48,7</b>	<b>304,40</b>
<b>Обед</b>						
47	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5,04	51,42
101	Суп с крупой	250	2,3	3,5	18,3	114,50
260	Гуляш /говядина/	90/90	27,6	10,68	7,08	237,60
302	Каша пшеничная	150	9,9	11,2	57,6	250,50
342	Компот из свежих плодов	200	0,5	0	46,5	183,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	80/50	9,6	1,33	60,6	283,80
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	<b>Итого :</b>	<b>1150</b>	<b>51,46</b>	<b>29,71</b>	<b>211,02</b>	<b>1194,82</b>
<b>Полдник</b>						
415	Крендель сахарный	100	7	13,1	55,6	370,00
351	Кисель из вишни	200	0,4	0	34,4	171,00
	<b>Итого :</b>	<b>300</b>	<b>7,4</b>	<b>13,1</b>	<b>90</b>	<b>541,00</b>
<b>Ужин</b>						
210	Омлет натуральный	116	10,7	19,2	0,3	224,00
183	Каша рисовая молочная	250	7,5	8,5	36,5	291,00
14	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	99,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,52	1,35	15,9	100,60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	<b>Итого :</b>	<b>631</b>	<b>23,68</b>	<b>44</b>	<b>77,76</b>	<b>827,60</b>
<b>2 ужин</b>						
386	Йогурт	150	5,8	5	8,4	102,00
	<b>Итого :</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>102,00</b>
	<b>ВСЕГО :</b>		<b>111,64</b>	<b>116,36</b>	<b>503,36</b>	<b>3521,82</b>

4-ый день четверг						
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
<b>Завтрак</b>						
Табл	Зелен горошек консервир	60	1,9	0,12	3,9	24,00
15	Сыр твердый	10	2,3	2,9	0	36
279	Тефтели из говядины	90/45	16,6	19,8	16,8	313,8
302	Каша перловая	150	3,01	4,1	21,3	135
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113
	<b>Итого :</b>	<b>605</b>	<b>29,13</b>	<b>28,72</b>	<b>82,7</b>	<b>702,8</b>
<b>2 завтрак</b>						
пром	Пряники	40	1,2	0,7	19,4	162
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	<b>Итого :</b>	<b>240</b>	<b>1,8</b>	<b>0,7</b>	<b>51,6</b>	<b>292</b>
<b>Обед</b>						
67	Винегрет овощной	60	0,84	6	4,3	75
88	Щи из св кап карт/сметан	250/20	2,36	6,1	8,7	106,6
289	Рагу из птицы 90/200	290	18,1	15,7	27,8	319,9
350	Кисель из вишни с/м	200	0,2	0	34,4	138
	Хлеб ржаной/пшеничный	80/50	9,6	1,33	60,6	283,80
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	<b>Итого :</b>	<b>1130</b>	<b>31,66</b>	<b>29,13</b>	<b>151,7</b>	<b>997,3</b>
<b>Полдник</b>						
406	Пирожок с повидлом	100	12,1	10,5	90,5	349,2
385	Молоко кипяченое	200	2,8	2,5	4,7	107,00
	<b>Итого :</b>	<b>300</b>	<b>14,9</b>	<b>13</b>	<b>95,2</b>	<b>456,2</b>
<b>Ужин</b>						
218	Вареники ленив отв/мол сгуц	180	24,3	13	37,2	364,5
243	Сосиска отварная	55	5,55	15,5	0,25	164
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,00
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113
	<b>Итого :</b>	<b>505</b>	<b>34,01</b>	<b>43,4</b>	<b>77,51</b>	<b>833,5</b>
<b>2 ужин</b>						
386	Кефир	200	5,8	5	8,4	102
	<b>Итого :</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>102</b>
	<b>ВСЕГО :</b>		<b>117,3</b>	<b>119,95</b>	<b>467,11</b>	<b>3383,8</b>

5-ый день пятница						
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
<b>Завтрак</b>						
16	Колбаса п/к	20	2,3	7,1	0	53,10
209	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,28	63,00
183	Каша рисовая молочная	250	7	7,5	59,9	285,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,52	1,35	15,9	100,60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	<b>Итого :</b>	<b>560</b>	<b>19,62</b>	<b>21</b>	<b>100,88</b>	<b>614,70</b>
<b>2 завтрак</b>						
пром	Печенье	50	1,85	4,7	16,5	228,40
386	Йогурт	150	5,8	5	8,4	102,00
	<b>Итого :</b>	<b>200</b>	<b>7,65</b>	<b>9,7</b>	<b>24,9</b>	<b>330,40</b>
<b>Обед</b>						
52	Салат из свеклы отварной	60	0,42	3,6	1,08	55,50
104	Суп карт с мясными фрикад	250/35	6,4	6,7	19	174,60
229	Рыба тушен с овощами	100/50	22,6	5,8	7,6	206,00
312	Пюре картофельное	150	3	4,8	20,4	137,20
342	Компот из свеж яблок	200	0,5	0	31,5	128,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	80/50	9,6	1,33	60,6	283,80
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	<b>Итого</b>	<b>1155</b>	<b>43,08</b>	<b>22,23</b>	<b>156,08</b>	<b>1059,10</b>
<b>Полдник</b>						
424	Булочка Домашняя	100	7,2	12,5	43,9	318,00
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	<b>Итого :</b>	<b>300</b>	<b>7,8</b>	<b>12,5</b>	<b>76,1</b>	<b>448,00</b>
<b>Ужин</b>						
21	Салат из соленых огурцов	60	0,5	3	1,55	35,46
14	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	99,00
268	Котлеты из говядины	90	13,9	12,7	14,4	205,50
302	Каша пшенная	150	9,1	14,1	54,3	182,40
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,00
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	<b>Итого :</b>	<b>565</b>	<b>27,66</b>	<b>44,75</b>	<b>110,31</b>	<b>695,36</b>
<b>2 ужин</b>						
385	Молоко кипяченое	200	2,8	2,5	4,7	107,00
	<b>Итого :</b>	<b>240</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>4,7</b>	<b>107,00</b>
	<b>ВСЕГО :</b>		<b>108,61</b>	<b>112,68</b>	<b>472,97</b>	<b>3254,56</b>

6-ый день суббота						
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
<b>Завтрак</b>						
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,00
182	Каша овсяная молочная	250	7,8	12,8	44,2	325,00
382	Какао с молоком	200	4	3,5	17,6	118,6
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,6	113,00
	<b>Итого :</b>	<b>520</b>	<b>16,26</b>	<b>31,5</b>	<b>84,66</b>	<b>688,60</b>
<b>2 завтрак</b>						
415	Крендель сахарный	100	7	13,1	55,6	370,00
385	Молоко кипяченое	200	2,8	2,5	4,7	107,00
	<b>Итого :</b>	<b>300</b>	<b>9,8</b>	<b>15,6</b>	<b>60,3</b>	<b>477,00</b>
<b>Обед</b>						
40	Салат картоф с зелен горошком	60	1,62	4,2	5,7	67,60
82	Борщ свеж капуст и карт/смет	250/20	3,6	10,4	14,6	163,90
260	Гуляш /говядина/	90/90	27,6	10,6	7,08	237,60
302	Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	279,00
349	Компот из смеси сухофрукт	200	0,66	0	32	132,80
	Хлеб ржаной/пшеничный	80/50	9,6	1,33	60,6	283,80
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	<b>Итого :</b>	<b>1170</b>	<b>52,34</b>	<b>34,33</b>	<b>178,48</b>	<b>1238,70</b>
<b>Полдник</b>						
415	Крендель сахарный	100	7	13,1	55,7	370,00
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	<b>Итого :</b>	<b>300</b>	<b>7,6</b>	<b>13,1</b>	<b>87,9</b>	<b>500,00</b>
<b>Ужин</b>						
70	Помидор соленый	60	0,67	0	2,1	12,00
15	Сыр твердый	20	5,3	5,3	0	72,00
282	Оладьи из печени говяж.	110	18,6	22,5	7,6	328,00
309	Вермишель отварная	150	5,3	6,2	35,3	221,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,00
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	<b>Итого :</b>	<b>590</b>	<b>33,87</b>	<b>34,45</b>	<b>84,8</b>	<b>806,00</b>
<b>2 ужин</b>						
386	Кефир	200	5,8	5	8,4	102,00
	<b>Итого :</b>	<b>250</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>102,00</b>
	<b>ВСЕГО :</b>		<b>125,67</b>	<b>133,98</b>	<b>504,54</b>	<b>3812,30</b>

7 день воскресенье						
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
<b>Завтрак</b>						
21	Салат из соленых огурцов	60	0,5	3	1,55	35,46
268	Биточки из говядины	90	13,9	12,7	14,4	205,50
302	Каша ячневая	150	6,1	9,4	36,2	218,90
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,52	1,35	15,9	100,60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	<b>Итого :</b>	<b>550</b>	<b>25,82</b>	<b>26,9</b>	<b>92,85</b>	<b>673,46</b>
<b>2 завтрак</b>						
219	Сырники из творога/сгущен мол	150/40	23,5	19,2	37,8	427,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,00
	<b>Итого :</b>	<b>390</b>	<b>23,7</b>	<b>19,2</b>	<b>52,8</b>	<b>487,00</b>
<b>Обед</b>						
75	Икра морковная	60	1,62	4,26	8,7	80,28
102	Суп карт.с бобовыми	250	2,3	3,5	18,3	99,00
234	Котлеты рыбные	100	8,6	4,6	12,4	150,00
312	Пюре картофельное	150	3	4,8	20,4	164,70
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	80/50	9,6	1,33	60,6	283,80
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	<b>Итого :</b>	<b>1070</b>	<b>26,28</b>	<b>18,49</b>	<b>168,5</b>	<b>981,78</b>
<b>Полдник</b>						
422	Булочка Домашняя	100	7,2	12,5	43,9	318,00
350	Кисель из вишни с/м	200	0,2	0	34,4	138,00
	<b>Итого :</b>	<b>300</b>	<b>7,4</b>	<b>12,5</b>	<b>78,3</b>	<b>456,00</b>
<b>Ужин</b>						
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,00
70	Соленый помидор	60	0,48	0	1,02	6,00
243	Сосиска отварная	50	5,5	15,5	0,25	164,00
211	Омлет с сыром	120	14,3	23,4	2,04	278,00
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	62,00
	<b>Итого :</b>	<b>500</b>	<b>24,54</b>	<b>53,85</b>	<b>43,57</b>	<b>755,00</b>
<b>2 ужин</b>						
385	Молоко кипяченое	200	2,8	2,5	4,7	107,00
0	0	0	0	0	0	0,00
	<b>Итого :</b>	<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>4,7</b>	<b>107,00</b>
	<b>ВСЕГО :</b>		<b>110,54</b>	<b>133,44</b>	<b>440,72</b>	<b>3460,24</b>



2-я неделя						
1-ый день						
№ рецепта	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
<b>Завтрак</b>						
15	Сыр твердый	20	4,6	янв.00	0	72,00
183	Каша рисовая молочная	250	7,5	8,5	36,5	291,00
382	Какао с молоком	200	4	3,5	17,6	118,60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	<b>Итого :</b>	<b>520</b>	<b>19,9</b>	<b>18,35</b>	<b>78,9</b>	<b>594,60</b>
<b>2 завтрак</b>						
пром	Печенье	35	1,85	4,7	16,5	159,90
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0	32	132,80
	<b>Итого :</b>	<b>235</b>	<b>2,51</b>	<b>4,7</b>	<b>48,5</b>	<b>292,70</b>
<b>Обед</b>						
47	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5,04	51,42
103	Суп карт с макарон издел	250	2,9	2,5	14,8	120,00
267	Шницель натур рублен	90	17,9	16,2	18	293,60
143	Рагу овощное	200	4,6	10,2	21,4	194,00
350	Кисель из вишни	200	0,2	0	34,4	145,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	80/50	9,6	1,33	60,6	283,80
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	<b>Итого :</b>	<b>1110</b>	<b>36,76</b>	<b>33,23</b>	<b>170,14</b>	<b>1161,82</b>
<b>Полдник</b>						
406	Пирожок с повидлом	100	5,5	4,9	60,6	304,00
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	<b>Итого :</b>	<b>300</b>	<b>6,1</b>	<b>4,9</b>	<b>92,8</b>	<b>434,00</b>
<b>Ужин</b>						
55	Салат из свеклы с соленым огур	60	0,85	3,6	3,77	51,00
14	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	99,00
293	Птица жареная	90	19,6	19,4	0,06	284,40
302	Каша пшеничная	150	6,6	7,5	38,4	250,50
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,00
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	<b>Итого :</b>	<b>565</b>	<b>31,21</b>	<b>45,45</b>	<b>82,29</b>	<b>857,90</b>
<b>2 ужин</b>						
0		0	0	0	0	0,00
385	Молоко кипяченое	200	2,8	2,5	4,7	107,00
	<b>Итого :</b>	<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>4,7</b>	<b>107,00</b>
	<b>ВСЕГО :</b>		<b>99,28</b>	<b>109,13</b>	<b>477,33</b>	<b>3448,02</b>

2-ой день						
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
<b>Завтрак</b>						
73	Икра кабачковая	60	1,62	4,3	8,7	80,20
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,00
243	Сосиска отварная (2 шт)	100	8,8	24,8	0,4	262,40
302	Каша ячневая	150	6,1	9,4	36,2	182,50
382	Какао с молоком	200	4	3,5	17,6	118,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	<b>Итого :</b>	<b>600</b>	<b>29,42</b>	<b>47,05</b>	<b>88</b>	<b>819,70</b>
<b>2 завтрак</b>						
пром	Печенье	35	1,85	4,7	16,5	159,90
385	Молоко кипяченое	200	2,8	2,5	4,7	107,00
	<b>Итого :</b>	<b>235</b>	<b>4,65</b>	<b>7,2</b>	<b>21,2</b>	<b>266,90</b>
<b>Обед</b>						
40	Салат картоф с зелен горош	60	1,62	4,2	5,7	67,60
82	Борш св кап и карт/сметан	250/20	3,6	10,4	14,6	163,90
284	Запеканка картофельная с мясом	170	16,7	18,8	20,8	315,00
389	Сок натуральный	200	0,6	0	32,2	130,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	80/50	9,6	1,33	60,6	283,80
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	<b>Итого :</b>	<b>1050</b>	<b>32,68</b>	<b>34,73</b>	<b>149,8</b>	<b>1034,30</b>
<b>Полдник</b>						
424	Булка домашняя	100	7,2	12,5	43,9	318,00
350	Кисель из черной смородины	200	0,13	0	24,5	114,60
	<b>Итого :</b>	<b>300</b>	<b>7,33</b>	<b>12,5</b>	<b>68,4</b>	<b>432,60</b>
<b>Ужин</b>						
710	Огурец соленый	60	0,48	0	1,02	6,00
14	Сливочное масло	15	0,16	14,5	0,26	99,00
230	Рыба жареная	100	16	14,5	4,4	214,00
310	Картофель отварной	150	4,3	7,1	28	159,20
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,00
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	<b>Итого :</b>	<b>565</b>	<b>24,94</b>	<b>36,55</b>	<b>73,48</b>	<b>651,20</b>
<b>2 ужин</b>						
386	Йогурт	200	5,8	5	8,4	102,00
	<b>Итого :</b>	<b>250</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>102,00</b>
	<b>ВСЕГО :</b>		<b>104,82</b>	<b>143,03</b>	<b>409,28</b>	<b>3306,70</b>

3-ий день						
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
<b>Завтрак</b>						
223 336	Запеканка из tvor чер см соус	150/30	22,5	24,3	39,3	462,90
6	Бутерброд с колбасой п/к	20/40	3,06	8	21,06	150,70
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,00
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,52	1,35	15,9	100,60
	<b>Итого :</b>	<b>500</b>	<b>32,34</b>	<b>52,75</b>	<b>76,82</b>	<b>909,20</b>
<b>2 завтрак</b>						
пром	Вафли с фр-ягодн начинкой	40	1,1	1,3	30,9	142,00
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	<b>Итого :</b>	<b>240</b>	<b>1,7</b>	<b>1,3</b>	<b>63,1</b>	<b>272,00</b>
<b>Обед</b>						
Табл	Икра кабачковая пром пр-ва	60	1,35	3,59	7,25	66,90
101	Суп с крупой	250	2,3	3,5	18,3	114,50
234	Биточки рыбные	100	20,7	19,4	11,7	142,50
312	Пюре картофельное	150	2,5	4	16,9	137,25
342	Компот из свеж яблок	200	0,5	0	46,5	183,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	80/50	9,6	1,33	60,6	283,80
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	<b>Итого :</b>	<b>1070</b>	<b>37,51</b>	<b>31,82</b>	<b>177,15</b>	<b>1001,95</b>
<b>Полдник</b>						
415	Крендель сахарный	100	7	13,1	55,6	370,00
385	Молоко кипяченое	200	2,8	2,5	4,7	107,00
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>9,8</b>	<b>15,6</b>	<b>60,3</b>	<b>477,00</b>
<b>Ужин</b>						
67	Винегрет овощной	60	0,84	6	4,37	75,00
260	Мясо тушеное	90/90	27,6	10,68	7,08	237,60
309	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,50
378	Чай с молоком	200	1,5	1,35	15,9	81,00
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	<b>Итого :</b>	<b>640</b>	<b>39,04</b>	<b>24,68</b>	<b>87,45</b>	<b>727,10</b>
<b>2 ужин</b>						
386	Кефир	200	5,8	5	8,4	102,00
	<b>Итого :</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>102,00</b>
	<b>ВСЕГО :</b>		<b>126,19</b>	<b>131,15</b>	<b>473,22</b>	<b>3489,25</b>

4-ый день						
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
<b>Завтрак</b>						
75	Икра морковная	60	1,62	4,26	8,7	80,28
288	Птица отварная	90	27,9	11,1	0,21	223,20
302	Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	279,00
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,6	114,00
	<b>Итого :</b>	<b>550</b>	<b>44,04</b>	<b>25,21</b>	<b>90,01</b>	<b>777,48</b>
<b>2 завтрак</b>						
422	Булочка Ванильная	50	3,64	6,26	21,96	141,50
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	<b>Итого :</b>	<b>250</b>	<b>4,24</b>	<b>6,26</b>	<b>54,16</b>	<b>271,50</b>
<b>Обед</b>						
75	Икра свекольная	60	1,62	4,26	8,7	80,28
88	Щи из св кап карт/сметан	250/20	2,36	6,1	8,7	106,60
259	Жаркое по-домашнему	90/150	21	20,3	19,7	349,80
342	Компот из свежих плодов	200	0,5	0	46,5	183,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	80/50	9,6	1,33	60,6	283,80
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	<b>Итого :</b>		<b>35,64</b>	<b>31,99</b>	<b>160,1</b>	<b>1077,48</b>
<b>Полдник</b>						
406	Пирожок с яблочн фаршем	100	5,76	2,48	47,8	236,00
349	Компот из смеси сухофрукт	200	0,66	0	32	132,80
	<b>Итого :</b>	<b>300</b>	<b>6,42</b>	<b>2,48</b>	<b>79,8</b>	<b>368,80</b>
<b>Ужин</b>						
14	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	99,00
219	Сырники из tvor/сгущен мол	180/40	27,2	22,2	43,7	494,40
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	62,00
15	Сыр твердый	20	5,3	5,3	0	72,00
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>36,76</b>	<b>42,45</b>	<b>83,96</b>	<b>840,40</b>
<b>2 ужин</b>						
386	Йогурт	200	5,8	5	8,4	102,00
	<b>Итого :</b>	<b>250</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>102,00</b>
	<b>ВСЕГО :</b>		<b>132,9</b>	<b>113,39</b>	<b>476,43</b>	<b>3437,66</b>

5-ый день						
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
<b>Завтрак</b>						
16	Колбаса п/к	25	2,3	7,1	0	53,10
209	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,28	63,00
183	Каша молочная овсяная	250	7	7,5	59,9	285,00
382	Какао с молоком	200	4	3,5	17,6	118,60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	<b>Итого :</b>	<b>565</b>	<b>22,1</b>	<b>23,15</b>	<b>102,58</b>	<b>632,70</b>
<b>2 завтрак</b>						
пром	Вафли с фр-ягодн начинкой	40	1,1	1,3	30,9	142,00
385	Молоко кипяченое	200	2,8	2,5	4,7	107,00
	<b>Итого :</b>	<b>240</b>	<b>3,9</b>	<b>3,8</b>	<b>35,6</b>	<b>249,00</b>
<b>Обед</b>						
47	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5,04	51,42
102	Суп карт.с бобовыми	250	2,3	3,5	18,3	99,00
250	Бефстроганов (говядина)	90/50	24,3	36,9	8,1	396,00
305	Рис припущеный	150	4,3	7,38	26,9	220,50
350	Кисель из ягод свежих	200	0,2	0	34,2	143,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	80/50	9,6	1,33	60,6	283,80
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	<b>Итого :</b>	<b>1110</b>	<b>42,26</b>	<b>52,11</b>	<b>169,04</b>	<b>1267,72</b>
<b>Полдник</b>						
0	0	0	0	0	0	0,00
422	Булочка Домашняя	100	7,2	12,5	43,9	318,00
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	<b>Итого :</b>	<b>300</b>	<b>7,8</b>	<b>12,5</b>	<b>76,1</b>	<b>448,00</b>
<b>Ужин</b>						
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,92	55,50
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,00
234	Биточки рыбные	100	20,7	19,4	11,7	142,50
312	Пюре картофельное	150	4,5	7,2	30,6	137,20
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	62,00
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	<b>Итого :</b>	<b>580</b>	<b>30,3</b>	<b>45,15</b>	<b>87,48</b>	<b>642,20</b>
<b>2 ужин</b>						
386	Кефир	200	5,8	5	8,4	102,00
	<b>Итого :</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>102,00</b>
	<b>ВСЕГО :</b>		<b>112,16</b>	<b>141,71</b>	<b>479,2</b>	<b>3341,62</b>

6-ой день						
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
<b>Завтрак</b>						
15	Сыр твердый	30	4,5	4,6	0	108,00
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,00
183	Каша рисовая молочная	250	7,5	8,5	36,5	291,00
382	Какао с молоком	200	4	3,5	17,6	118,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	<b>Итого :</b>	<b>550</b>	<b>19,96</b>	<b>31,55</b>	<b>79,16</b>	<b>762,60</b>
<b>2 завтрак</b>						
пром	Печенье	25	1,85	4,7	16,5	114,20
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	<b>Итого :</b>	<b>225</b>	<b>2,45</b>	<b>4,7</b>	<b>48,7</b>	<b>244,20</b>
<b>Обед</b>						
70	Огурец соленый	60	0,48	0	1,02	6,00
82	Борщ св капуст и карт/сметан	250/20	3,6	10,4	14,6	163,90
234	Котлеты рыбные	100	20,7	19,1	11,7	142,50
312	Пюре картофельное	150	3	4,8	20,4	164,70
350	Кисель из ягод свежих	200	0,2	0	34,2	143,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	80/50	9,6	1,33	60,6	283,80
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	<b>Итого :</b>	<b>1090</b>	<b>38,14</b>	<b>35,63</b>	<b>158,42</b>	<b>977,90</b>
<b>Полдник</b>						
412	Пицца с колбасой	100	10	11,1	28,2	253,00
378	Чай с молоком	200	1,5	1,35	15,9	81,00
	<b>Итого :</b>	<b>300</b>	<b>11,5</b>	<b>12,45</b>	<b>44,1</b>	<b>334,00</b>
<b>Ужин</b>						
Табл	Зелен горошек консервир	60	1,9	0,12	3,9	24,00
260	Гуляш из говядины	90/50	27,6	10,68	7,08	237,60
302	Каша пшеничная	150	6,6	7,5	38,4	250,50
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	62,00
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	<b>Итого :</b>	<b>600</b>	<b>40,2</b>	<b>18,75</b>	<b>89,38</b>	<b>687,10</b>
<b>2 ужин</b>						
386	Йогурт	200	5,8	5	8,4	102,00
	<b>Итого :</b>	<b>225</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>102,00</b>
	<b>ВСЕГО :</b>		<b>118,05</b>	<b>108,08</b>	<b>428,16</b>	<b>3107,80</b>

7 день						
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
<b>Завтрак</b>						
70	Соленый помидор	60	0,67	0	2,1	12,00
243	Сосиски отварные (2 шт)	100	8,8	24,8	0,4	262,40
302	Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	203,00
382	Какао с молоком	200	4	3,5	17,6	118,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	<b>Итого :</b>	<b>560</b>	<b>25,97</b>	<b>36,55</b>	<b>87,5</b>	<b>709,00</b>
<b>2 завтрак</b>						
210	Омлет натуральный	116	10,7	19,2	0,3	224,00
350	Кисель из черной смородины	200	0,13	0	24,5	114,60
	<b>Итого :</b>	<b>316</b>	<b>10,83</b>	<b>19,2</b>	<b>24,8</b>	<b>338,60</b>
<b>Обед</b>						
75	Икра морковная	60	1,62	4,3	8,7	80,20
103	Суп карт с макарон издел	250	2,9	2,5	14,8	120,00
289	Рагу из птицы	90/150	13,1	16,2	20,4	312,30
342	Компот из свежих плодов	200	0,5	0	46,5	183,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	80/50	9,6	1,33	60,6	283,80
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	<b>Итого :</b>	<b>1060</b>	<b>28,28</b>	<b>24,33</b>	<b>166,9</b>	<b>1053,30</b>
<b>Полдник</b>						
410	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	184,00
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	<b>Итого :</b>	<b>275</b>	<b>9,82</b>	<b>5,48</b>	<b>61,38</b>	<b>314,00</b>
<b>Ужин</b>						
14	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	99,00
70	Огурец соленый	60	0,67	0	2,1	12,00
255	Печень по-строгановски	100	13,2	11,2	3,52	185,00
302	Каша ячневая	150	5	7,8	30,1	182,40
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,00
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	<b>Итого :</b>	<b>575</b>	<b>23,03</b>	<b>33,95</b>	<b>75,78</b>	<b>651,40</b>
<b>2 ужин</b>						
385	Молоко кипяченое	200	2,8	2,5	4,7	107,00
	<b>Итого :</b>	<b>250</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>4,7</b>	<b>107,00</b>
	<b>ВСЕГО :</b>		<b>100,73</b>	<b>122</b>	<b>399</b>	<b>3104,90</b>

**В среднем :** **112,3** **119,6** **469** **3380,50**

Список используемой литературы:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях . Москва 2015 г.
2. И.М. Скурихин , В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва 2007 г.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.3/2.4.3590-20.