

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»

Маетная Р.И.



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ.

Сезон: зимне-весенний

Возраст : от 11 лет и старше

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

**Сезон: Зимне-весенний
Возраст : от 11 лет и старше**

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
1-я неделя						
1-ый день понедельник						
Завтрак						
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,00
75	Икра свекольная	100	2,7	7,1	14,5	133,70
291	Плов из птицы	100/200	21,7	19,2	51,3	478,90
378	Чай с молоком	200	1,5	1,35	15,9	81,00
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,54	29,7	135,60
	Итого :	680	30,66	42,69	111,66	961,20
2 завтрак						
пром	Печенье	50	3,7	9,4	33	228,40
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	Итого :	250	4,3	9,4	65,2	358,40
Обед						
70	Соленый огурец	100	0,8	0	1,7	10,00
102	Суп картофель с бобовыми	300	2,76	4,2	21,9	118,80
229	Рыба тушеная с овощами	100/100	22,6	5,8	7,6	206,00
312	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,4	164,70
342	Компот из свежих плодов	200	0,5	0	46,5	183,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	120/80	14,6	2,04	93,2	437,00
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	Итого :	1360	45,42	17,74	211,2	1193,50
Полдник						
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107,00
406	Пирожок с повидлом	150	8,2	7,3	88,8	456,00
	Итого :	350	14	12,3	98,4	563,00
Ужин						
70	Помидор соленый	100	1,11	0	3,5	20,00
255	Печень по-строгановски говяжь	100	13,2	11,2	3,5	185,00
309	Макаронь отварные	180	7,3	10,8	50,7	264,60
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	62,00
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,54	29,7	135,60
	Итого :	640	26,51	22,54	102,6	667,20
2 ужин						
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,00
0	0	0	0	0	0	0,00
	Итого :	200	5,8	5	8,4	102,00
	ВСЕГО :		126,69	109,67	597,46	3845,30

2-ой день вторник						
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
Завтрак						
209	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,78	63,00
15	Сыр твердый	30	7,9	7,9	0	108,00
223 33	Запеканка творог чер см соус	180/40	16,7	17,4	45,4	449,50
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,52	1,35	15,9	100,60
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,54	29,7	135,60
	Итого :	555	35,72	31,79	91,78	856,70
2 завтрак						
пром	Пряники	50	2,4	1,4	38,8	175,00
350	Кисель из ягод свежих	200	0,2	0	34,2	143,00
	Итого :	250	2,6	1,4	73	318,00
Обед						
75	Икра морковная	100	2,7	7,1	14,5	133,60
82	Борщ свеж кап и картоф/сметан	300/20	4,2	12,2	17,3	193,30
295	Котлета рубленая из птицы	100	11,3	10,1	10,1	222,30
302	Каша ячневая	180	6,7	10,1	39,1	218,80
342	Компот из свежих плодов	200	0,5	0	46,5	183,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	120/80	14,6	2,04	93,2	437,00
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	Итого :	1280	40,56	41,54	236,6	1462,00
Полдник						
412	Пицца с колбасой	150	15	16,6	42,3	379,50
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	Итого :	350	15,6	16,6	74,5	509,50
Ужин						
52	Салат из свеклы отварной	100	0,7	0	1,8	92,50
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,00
268	Биточки из говядины	100	15,5	14,1	16	228,30
302	Каша гречневая	180	12,2	8,6	47,9	292,60
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,00
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,54	29,7	135,60
	Итого :	660	33,36	37,74	110,66	941,00
2 ужин						
386	Кефир	200	5,8	5	8,4	102,00
	Итого :	200	5,8	5	8,4	102,00
	ВСЕГО :		133,64	134,07	594,94	4189,20

3-ий день среда						
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
Завтрак						
70	Помидор соленый	100	1,11	0	3,5	20,00
15	Сыр твердый	20	8,78	9,73	0	72,00
76	Сельдь с луком м/р	75/40/10	11,3	15,4	1,49	182,00
310	Картофель отварной	180	4,5	7,4	29,1	200,30
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,00
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,54	29,7	135,60
	Итого :	680	30,49	33,07	78,79	669,90
2 завтрак						
пром	Печенье	50	3,7	9,4	33	228,40
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	Итого :	250	4,3	9,4	65,2	358,40
Обед						
47	Салат из квашеной капусты	100	1,66	5	8,4	85,70
101	Суп с крупой	300	2,76	4,2	21,9	137,40
260	Гуляш /говядина/	100/50	30,6	11,8	7,86	264,00
302	Каша пшеничная	180	10,1	11,5	59,1	270,20
342	Компот из свежих плодов	200	0,5	0	46,5	183,00
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	120/80	14,6	2,04	93,2	437,00
	Итого :	1310	60,78	34,54	252,86	1451,30
Полдник						
415	Крендель сахарный	150	10,5	19,6	83,4	555,00
351	Кисель из вишни	200	0,4	0	34,4	171,00
	Итого :	350	10,9	19,6	117,8	726,00
Ужин						
210	Омлет натуральный	116	10,7	19,2	0,3	224,00
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,00
183	Каша рисовая молочная	300	9	10,1	43,7	349,20
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,52	1,35	15,9	100,60
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,54	29,7	135,60
	Итого :	696	25,98	45,69	89,86	941,40
2 ужин						
386	Йогурт	200	5,8	5	8,4	102,00
	Итого :	200	5,8	5	8,4	102,00
	ВСЕГО :		138,25	147,3	612,91	4249,00

4-ый день четверг						
№ ре	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
Завтрак						
Таб	Зелен горошек консервиров	100	3,16	0,2	6,5	40,00
15	Сыр твердый	35	5,3	5,3	0	126,00
279	Тефтели из говядины	100/50	19,9	23,7	20,1	376,50
302	Каша перловая	180	3,61	4,9	25,5	162,00
378	Чай с молоком	200	1,5	1,35	15,9	81,00
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,54	29,7	135,60
	Итого :	725	38,07	35,99	97,7	921,10
2 завтрак						
пром	Пряники	40	1,2	0,7	19,4	162,00
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	Итого :	240	1,8	0,7	51,6	292,00
Обед						
67	Винегрет овощной	100	1,4	10	7,16	125,00
88	Щи из св кап и картоф/сметан	300/20	2,7	7,1	10,2	124,60
289	Рагу из птицы 100/200	300	14,6	18,4	23,9	347,20
350	Кисель из вишни с/м	200	0,2	0	34,4	138,00
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	120/80	14,6	2,04	93,2	437,00
	Итого :	1120	34,06	37,54	184,76	1245,80
Полдник						
385	Молоко кипяченое	200	2,8	2,5	4,7	107,00
406	Пирожок с повидлом	150	8,2	7,3	88,8	456,00
	Итого :	350	14,9	13	93,5	563,00
Ужин						
218	Вареники ленив отв/мол сгущ	250	33,7	18	51,6	506,20
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,00
243	Сарделька отварная	80	5,7	12,7	0,7	205,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,00
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,54	29,7	135,60
	Итого :	610	44,36	45,74	97,26	1038,80
2 ужин						
386	Кефир	200	5,8	5	8,4	102,00
	Итого :	200	5,8	5	8,4	102,00
	ВСЕГО :		138,99	137,97	533,22	4162,70

5-ый день пятница						
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
Завтрак						
16	Колбаса п/к	35	3,22	9,9	0	174,30
209	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,28	63,00
183	Каша рисовая молочная	300	8,4	9	71,8	342,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,52	1,35	15,9	100,60
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,54	29,7	135,60
	Итого :	635	22,74	25,39	117,68	815,50
2 завтрак						
пром	Печенье	50	1,85	4,7	16,5	228,40
386	Йогурт	200	5,8	5	8,4	102,00
	Итого :	250	7,65	9,7	24,9	330,40
Обед						
52	Салат из свеклы отварной	100	0,7	6	1,8	92,50
104	Суп карт с мясными фрикад	300/35	7,7	8	22,8	209,50
229	Рыба тушеная с овощами	150	22,6	5,8	7,6	206,00
312	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,4	164,60
342	Компот из свеж яблок	200	0,5	0	31,5	128,00
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	120/80	14,6	2,04	93,2	437,00
	Итого	1095	50,26	27,54	197,2	1311,60
Полдник						
424	Булочка Домашняя	150	10,8	18,7	65,8	477,00
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	Итого :	350	11,4	18,7	98	607,00
Ужин						
21	Салат из соленых огурцов	100	0,83	5	2,58	59,10
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,00
268	Котлеты из говядины	100	15,4	14,1	16	228,30
302	Каша пшенная	180	10,9	16,9	65,1	218,90
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,00
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,54	29,7	135,60
	Итого :	710	32,09	51,04	128,64	833,90
2 ужин						
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107,00
	Итого :	200	5,8	5	9,6	107,00
	ВСЕГО :		129,94	137,37	576,02	4005,40

6-ый день суббота						
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
Завтрак						
14	Масло сливочное	25	0,16	14,5	0,26	165,00
182	Каша овсяная молочная	300	9,3	15,3	53	390,00
382	Какао с молоком	200	4	3,5	17,6	118,60
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,54	29,7	135,60
	Итого :	585	18,06	33,84	100,56	809,20
2 завтрак						
406	Пирожок с яблочным фаршем	70	2,88	1,24	23,9	165,20
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107,00
	Итого :	270	8,68	6,24	33,5	272,20
Обед						
40	Салат картофельн с зелен гор	100	2,7	7	9,5	112,60
82	Борш св кап и карт/сметан	300/20	4,2	12,2	17,3	193,30
260	Гуляш /говядина/	100/50	29,5	11,4	7,6	254,60
302	Каша гречневая	180	10,4	9,3	51,1	334,80
349	Компот из смеси сухофрукт	200	0,66	0	32	132,80
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	120/80	14,6	2,04	93,2	437,00
	Итого :	1430	62,62	41,94	226,6	1539,10
Полдник						
415	Крендель сахарный	150	10,5	19,6	83,4	555,00
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	Итого :	350	11,1	19,6	115,6	685,00
Ужин						
70	Помидор соленый	100	1,11	0	3,5	20,00
15	Сыр твердый	30	7,9	7,9	0	108,00
282	Оладьи из печени говяж.	110	18,6	22,5	7,6	328,00
309	Вермишель отварная	180	6,4	7,4	42,3	265,10
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,00
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,54	29,7	135,60
	Итого :	670	38,81	38,34	98,1	916,70
2 ужин						
386	Кефир	200	5,8	5	8,4	102,00
	Итого :	200	5,8	5	8,4	102,00
	ВСЕГО :		145,07	144,96	582,76	4324,20

7 день воскресенье						
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
Завтрак						
21	Салат из соленых огурцов	100	0,83	5	2,58	59,10
268	Биточки из говядины	100	15,4	14,1	16	228,30
302	Каша ячневая	180	7,3	11,3	43,4	262,60
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,52	1,35	15,9	100,60
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,54	29,7	135,60
	Итого :	640	29,65	32,29	107,58	786,20
2 завтрак						
219	Сырники из твора/сгущен мол.	225/40	25,2	21,3	40,1	453,80
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,00
	Итого :	465	25,4	21,3	55,1	513,80
Обед						
75	Икра морковная	100	2,7	7,1	14,5	133,60
102	Суп карт.с бобовыми	300	2,76	4,2	21,9	118,80
234	Котлеты из рыбы	100	8,6	4,6	12,4	150,00
312	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,4	197,60
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	120/80	14,6	2,04	93,2	437,00
	Итого :	1260	33,42	23,64	214,5	1241,00
Полдник						
422	Булочка Домашняя	150	10,8	18,7	65,8	477,00
350	Кисель из вишни с/м	200	0,2	0	34,4	138,00
	Итого :	350	11	18,7	100,2	615,00
Ужин						
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,00
70	Соленый помидор	100	0,48	0	1,02	6,00
211	Омлет с сыром	120	14,3	23,4	2,04	278,00
243	Сосиска отварная	100	11	31	0,5	328,00
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	62,00
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,54	29,7	135,60
	Итого :	600	30,84	69,44	48,72	941,60
2 ужин						
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107,00
0	0	0	0	0	0	0,00
	Итого :	200	5,8	5	9,6	107,00
	ВСЕГО :		136,11	170,37	535,7	4204,60

2-я неделя						
1-ый день						
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
Завтрак						
15	Сыр твердый	35	5,3	5,3	0	126,00
183	Каша рисовая молочная	300	8,4	9	71,8	342,00
382	Какао с молоком	200	4	3,5	17,6	118,60
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,54	29,7	135,60
	Итого :	595	22,3	18,34	119,1	722,20
2 завтрак						
пром	Печенье	40	3,7	9,4	33	198,40
349	Компот из смеси сухофрукт	200	0,66	0	32	132,80
	Итого :	240	4,36	9,4	65	331,20
Обед						
47	Салат из квашен капусты	100	1,66	5	8,4	85,70
103	Суп карт с макарон издел	300	3,48	3	17,76	144,00
267	Шницель натур рублен	100	19,8	18	20	326,20
143	Рагу овощное	200	4,6	10,2	21,4	194,00
350	Кисель из вишни	200	0,2	0	34,4	145,00
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	120/80	14,6	2,04	93,2	437,00
	Итого :	1280	44,9	38,24	211,06	1 405,90
Полдник						
406	Пирожок с повидлом	150	8,2	7,3	88,8	456,00
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	Итого :	350	8,8	7,3	121	586,00
Ужин						
55	Салат из свеклы с солен огурц	100	1,4	6	6,28	85,00
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,00
293	Птица жареная	100	24,5	24,2	0,07	316,00
302	Каша пшеничная	180	7,9	9	46	300,60
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,00
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,54	29,7	135,60
	Итого :	660	38,76	54,24	97,31	1 029,20
2 ужин						
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107,00
	Итого :		5,8	5	9,6	107,00
	ВСЕГО :		124,92	132,52	623,07	4 181,50

2-ой день						
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
Завтрак						
73	Икра кабачковая	100	2,7	7,1	14,5	133,60
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,00
243	Сосиски отварные (2 шт)	100	8,8	24,8	0,4	262,40
302	Каша ячневая	180	7,3	11,2	43,4	218,90
382	Какао с молоком	200	4	3,5	17,6	118,60
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,54	29,7	135,60
	Итого :	680	32,5	51,74	105,9	932,10
2 завтрак						
пром	Печенье	40	3,7	9,4	33	197,40
385	Молоко кипяченое	200	2,8	2,5	4,7	107,00
	Итого :	240	6,5	11,9	37,7	304,40
Обед						
40	Салат картофель с зелен горошек	100	2,7	7	9,5	112,60
82	Борщ св кап и картоф/сметан	300/20	4,2	12,2	17,3	193,30
284	Запеканка картофельн с мясом	210/50	25	28,2	31,2	472,00
389	Сок натуральный	200	0,6	0	32,2	130
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	120/80	14,6	2,04	93,2	437,00
	Итого :	1260	47,66	49,44	199,3	1418,90
Полдник						
424	Булка домашняя	150	10,8	18,7	65,8	477,00
350	Кисель из черной смородины	200	0,13	0	24,5	114,60
	Итого :	350	10,93	18,7	90,3	591,60
Ужин						
70	Огурец соленый	100	0,8	0	1,7	10,00
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,00
230	Рыба жареная	100	16	14,5	4,4	214,00
310	Картофель отварной	180	5,1	8,5	33,5	191,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,00
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,54	29,7	135,60
	Итого :	660	26,86	38,04	84,56	742,60
2 ужин						
386	Йогурт	200	5,8	5	8,4	102,00
	Итого :	200	5,8	5	8,4	102,00
	ВСЕГО :		130,25	174,82	526,16	4091,60

3-ий день						
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
Завтрак						
223 33	Запеканка из tvor чер см соус	180/40	16,7	17,4	45,4	449,50
16	Колбаса п/к	30	4,5	12	0,09	127,00
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
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,54	29,7	135,60
	Итого :	550	32,58	50,39	91,65	1007,70
2 завтрак						
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
	Итого :	240	1,7	1,3	63,1	272,00
Обед						
Табл	Икра кабачковая пром пр-ва	100	2,25	5,9	12	111,50
101	Суп с крупой	300	2,76	4,2	21,9	137,40
234	Биточки рыбные	120	24,8	23,2	14	171,00
312	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,4	164,60
342	Компот из свеж яблок	200	0,5	0	46,5	183,00
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	120/80	14,6	2,04	93,2	437,00
	Итого :	1280	49,07	41,04	227,9	1278,50
Полдник						
415	Крендель сахарный	150	10,5	19,6	83,4	555,00
385	Молоко кипяченое	200	2,8	2,5	4,7	107,00
	Итого:	350	13,3	22,1	88,1	662,00
Ужин						
67	Вмнегрет овощной	100	1,4	10	7,28	125,00
260	Мясо тушеное	100/50	30,6	11,8	7,8	264,00
309	Макаронны отварные	180	6,4	7,4	42,3	264,60
378	Чай с молоком	200	1,5	1,35	15,9	81,00
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,54	29,7	135,60
	Итого :	690	44,5	31,09	102,98	870,20
2 ужин						
386	Кефир	200	5,8	5	8,4	102,00
	Итого :		5,8	5	8,4	102,00
	ВСЕГО :		146,95	150,92	582,13	4192,40

4-ый день						
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
Завтрак						
75	Икра морковная	100	2,7	7,1	14,5	133,80
288	Птица отварная	120	31	12,3	0,23	310,00
302	Каша гречневая	180	10,2	7,2	40	325,00
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,00
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,54	29,7	135,60
	Итого :	660	50,02	28,49	100,33	985,40
2 завтрак						
422	Булочка Ванильная	75	3,64	6,26	21,96	212,20
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	Итого :	275	4,24	6,26	54,16	342,20
Обед						
75	Икра свекольная	100	2,7	7,1	14,5	133,80
88	Щи из св кап с картоф/сметан	300/20	2,7	7,1	10,2	124,60
259	Жаркое по-домашнему	100/180	24,1	23,9	23	418,10
342	Компот из свежих плодов	200	0,5	0	46,5	183
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	120/80	14,6	2,04	93,2	437,00
	Итого :	1280	45,16	40,14	203,3	1370,50
Полдник						
406	Пирожок с яблочн фаршем	150	8,6	3,7	71,7	354,00
349	Компот из смеси сухофрукт	200	0,66	0	32	132,80
	Итого :	350	9,26	3,7	103,7	486,80
Ужин						
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,00
15	Сыр твердый	35	5,3	5,3	0	126,00
219	Сырники из tvor/сгущен мол	225/40	25,2	21,3	40,1	453,80
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,00
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	62,00
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,54	29,7	135,60
	Итого	620	40,66	46,24	85,56	972,40
2 ужин						
386	Йогурт	200	5,8	5	8,4	102,00
	Итого :		5,8	5	8,4	102,00
	ВСЕГО :		155,14	129,83	555,45	4259,30

5-ый день						
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
Завтрак						
16	Колбаса п/к	35	3,22	9,9	0	74,3
209	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,28	63
183	Каша молочная овсяная	300	9,3	15,3	53	390
382	Какао с молоком	200	4	3,5	17,6	118,6
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,54	29,7	135,60
	Итого :	635	26,12	33,84	100,58	781,5
2 завтрак						
пром	Вафли с фр-ягодн начинкой	40	1,1	1,3	30,9	142
385	Молоко кипяченое	200	2,8	2,5	4,7	107
	Итого :	240	3,9	3,8	35,6	249
Обед						
47	Салат из квашен капусты	100	1,66	5	8,4	85,70
102	Суп карт.с бобовыми	300	2,76	4,2	21,9	118,8
250	Бефстроганов (говядина)	100/50	30,3	46,1	10,1	495
305	Рис припущеный	180	5,1	8,8	32,2	264,6
350	Кисель из ягод свежих	200	0,2	0	34,2	143,00
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	120/80	14,6	2,04	93,2	437,00
	Итого :	1310	55,18	66,14	215,9	1618,1
Полдник						
422	Булочка Домашняя	150	10,8	18,7	65,8	477,00
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	Итого :	350	11,4	18,7	98	607
Ужин						
52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,2	92,5
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132
234	Биточки рыбные	120	24,8	23,2	14	171
312	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,4	164,60
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	62,00
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,54	29,7	135,60
	Итого :	680	34,86	49,94	91,76	757,7
2 ужин						
386	Кефир	200	5,8	5	8,4	102
	Итого :	200	5,8	5	8,4	102
	ВСЕГО :		137,26	177,42	550,24	4115,3

6-ой день						
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
Завтрак						
15	Сыр твердый	35	5,3	5,3	0	126,00
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,00
183	Каша рисовая молочная	300	9	10,1	43,7	349,20
382	Какао с молоком	200	4	3,5	17,6	118,60
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,54	29,7	135,60
	Итого :	615	23,06	33,94	91,26	861,40
2 завтрак						
пром	Печенье	50	3,7	9,4	33	228,40
389	Сок натуральный	200	0,6	0	32,2	130
	Итого :	250	4,3	9,4	65,2	358,40
Обед						
70	Соленый огурец	100	0,8	0	1,7	10,00
82	Борщ св кап и картоф/сметан	300/20	3,6	11	16,5	176,40
234	Котлеты рыбные	120	24,8	22,9	14,04	171,00
312	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,4	197,60
350	Кисель из ягод свежих	200	0,2	0	34,2	143,00
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	120/80	14,6	2,04	93,2	437,00
	Итого :	1320	48,16	41,64	199,94	1209,00
Полдник						
412	Пицца с колбасой	150	15	16,6	42,3	379,50
378	Чай с молоком	200	1,5	1,35	15,9	81,00
	Итого :	350	16,5	17,95	58,2	460,50
Ужин						
Табл	Зелен горошек консерв	100	3,16	0,2	6,5	40,00
260	Гуляш из говядины	100/50	30,6	11,8	7,8	264,00
302	Каша пшеничная	180	7,9	9	46	300,60
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	62,00
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,54	29,7	135,60
	Итого :		46,56	21,54	105,2	802,20
2 ужин						
386	Йогурт	200	5,8	5	8,4	102,00
	Итого :		5,8	5	8,4	102,00
	ВСЕГО :		144,38	129,47	528,2	3793,50

7 день						
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
Завтрак						
70	Помидор соленый	100	1,11	0	3,5	20,00
243	Сосиски отварные (2 шт)	100	9,4	15	0,8	175,80
302	Каша гречневая	180	12,2	8,6	47,9	292,60
382	Какао с молоком	200	4	3,5	14,6	118,60
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,54	29,7	135,60
	Итого :	640	31,31	27,64	96,5	742,60
2 завтрак						
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
	Итого :	316	10,83	19,2	24,8	338,60
Обед						
75	Икра морковная	100	2,7	7,1	14,5	133,80
103	Суп карт с макарон издел	300	3,48	3	17,76	144,00
289	Рагу из птицы	100/200	14,6	18,4	23,9	347,20
342	Компот из свежих плодов	200	0,5	0	46,5	183,00
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	120/80	14,6	2,04	93,2	437,00
	Итого :	1280	36,44	30,54	211,76	1319,00
Полдник						
410	Ватрушка с творогом	150	18,44	10,9	58,3	368,00
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	Итого :	350	19,04	10,9	90,5	498,00
Ужин						
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,00
70	Соленый огурец	100	0,8	0	1,7	10,00
255	Печень по-строгановски	100	13,2	11,2	3,52	185,00
302	Каша ячневая	180	5,9	9,3	36,1	218,80
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,00
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,54	29,7	135,60
	Итого :	710	24,86	35,54	86,28	741,40
2 ужин						
385	Молоко кипяченое	200	2,8	2,5	4,7	107,00
	Итого :	200	2,8	2,5	4,7	107,00
	ВСЕГО :		125,28	126,3	514,54	3746,60
	В среднем :		132,7	137,6	546,2	3948,30

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.