

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: летне-осенний

Возраст : от 11 лет и старше

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

**Сезон: Летне-осенний
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						
24	Салат из свеж огур и помид	100	0,96	6	3,64	70,70
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,00
291	Плов из птицы	100/200	21,7	19,2	51,3	478,90
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	31,42	43,74	102,5	935,80
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						
71	Свежий огурец	100	0,8	0	2,6	14,00
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	212,1	1197,50
Полдник						
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107,00
406	Пирожок с повидлом	150	16,6	14,4	124,5	523,60
	Итого :	350	22,4	19,4	134,1	630,60
Ужин						
71	Свеж помидор/огурец	50/50	1,02	0	3,2	19,00
255	Печень по-строгановски говяж	100	13,2	11,2	3,5	185,00
309	Макароны 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	26,42	22,54	102,3	666,20
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 :		135,76	117,82	624,6	3890,50

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	35	5,3	5,3	0	72,00
223 336	Запеканка твор 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	33,12	29,19	91,78	820,70
2 завтрак						
пром	Пряники	50	2,4	1,4	38,8	175,00
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	Итого :	250	3	1,4	71	305,00
Обед						
29	Салат из сырых овощей	100	1	6	3,7	73,90
82	Борщ свеж кап и картофель/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	38,86	40,44	225,8	1402,30
Полдник						
412	Пицца школьная	150	15	16,6	42,3	379,50
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107,00
	Итого :	350	20,8	21,6	51,9	486,50
Ужин						

71	Свеж помидор/огурец	50/50	1,02	0	3,2	19,00
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	33,68	37,74	112,06	867,50
2 ужин						
386	Кефир	200	5,8	5	8,4	102,00
	Итого :	200	5,8	5	8,4	102,00
	ВСЕГО :		135,26	135,37	560,94	3984,00

3-ий день среда

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
Завтрак						
71	Помидор свежий	100	1,1	0	3,8	22,00
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	30,48	33,07	79,09	671,90
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						
45	Салат из белокач капусты	100	1,3	3,2	6,2	59,60
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	60,42	32,74	250,66	1425,20
Полдник						
415	Крендель сахарный	150	10,5	19,6	83,6	555,00

351	Кисель из вишни	200	0,4	0	34,4	171,00
	Итого :	350	10,9	19,6	118	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 :		137,88	145,5	611,21	4224,90

4-ый день четверг

№ рец	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
-------	--------------------	----------	------	------	------	-------------

Завтрак

20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6	2,34	66,60
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
382	Какао с молоком	200	4	3,5	17,6	118,60
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,54	29,7	135,60
	Итого :	725	38,16	43,94	95,24	985,30

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

27	Салат из свеж пом сл перца	100	1,1	6	3,7	74,10
88	Щи из св кап и картоф/сметан	300/20	2,7	7,1	10,2	124,60
289	Рагу из птицы	100/200	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	33,76	33,54	181,3	1194,90

Полдник

385	Молоко кипяченое	200	2,8	2,5	4,7	107,00
406	Пирожок с повидлом	150	16,6	14,4	124,5	523,60

	Итого :	350	14,9	13	129,2	630,60
Ужин						
218	Вареники ленив отв/мол сгуц	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 :		138,78	141,92	563	4243,60

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						
104	Суп карт с мясными фрикад	300/35	7,7	8	22,8	209,50
24	Салат из свеж огур и помид	100	0,96	6	3,64	70,70
286	Кабачки, баклажаны, перец или помидоры фаршированные мясом и рисом	260	5,28	12,9	27,58	448,00
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	29,6	28,94	194,62	1367,20
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						
71	Огурец свежий	100	0,8	0	2,6	14,00
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,00
229	Рыба тушен с овощами	100/50	22,6	5,8	7,6	206,00
312	Пюре картофельное	180	4,3	6,8	29,2	164,70
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,00
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,54	29,7	135,60
	Итого :	710	32,66	27,64	84,36	712,30
2 ужин						
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107,00
	Итого :	200	5,8	5	9,6	107,00
	ВСЕГО :		109,85	115,37	529,16	3939,40

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						
71	Помидор свежий	100	1,1	0	3,8	22,00
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	61,02	34,94	220,9	1448,50
Полдник						
415	Крендель сахарный	150	10,5	19,6	83,6	555,00
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	Итого :	350	11,1	19,6	115,8	685,00
Ужин						

15	Сыр твердый	30	7,9	7,9	0	108,00
71	Свежий огурец	100	0,8	0	2,6	14,00
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	38,5	38,34	97,2	910,70
2 ужин						
386	Кефир	200	5,8	5	8,4	102,00
	Итого :	200	5,8	5	8,4	102,00
	ВСЕГО :		143,16	137,96	576,36	4227,60

7 день воскресенье

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
Завтрак						
29	Салат из сырых овощей	100	1	6	3,7	73,90
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	29,82	33,29	108,7	801,00
2 завтрак						
219	Сырники из твор/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						
23	Салат из свежих помидор	100	1,1	6,1	4,5	77,70
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	31,82	22,64	204,5	1185,10
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
71	Свежий огурец	100	0,8	0	2,6	14,00
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	31,16	69,44	50,3	949,60
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 :		135	170,37	528,4	4171,50

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	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 :	595	22,9	19,44	91	729,40
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						
27	Салат из свеж овощей	100	1,1	6	3,7	74,10
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	44,34	39,24	206,36	1 394,30
Полдник						
406	Пирожок с повидлом	150	16,6	14,4	124,5	523,60
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	Итого :	350	17,2	14,4	156,7	653,60
Ужин						
71	Помидор свежий	100	1,1	0	3,8	22,00

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	38,46	48,24	94,83	966,20
2 ужин						
386	Кефир	200	5,8	5	8,4	102,00
	Итого :		5,8	5	8,4	102,00
	ВСЕГО :		133,06	135,72	622,29	4 176,70

2-ой день						
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
Завтрак						
71	Свежий помидор	100	1,1	0	3,8	22,00
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	30,9	44,64	95,2	820,50
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						
71	Свеж помидор/огурец	50/50	1,02	0	3,2	19,00
82	Борш св кап и картофель/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	45,98	42,44	193	1325,30
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						
71	Огурец свежий	100	0,8	0	2,6	14,00
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	85,46	746,60
2 ужин						
386	Йогурт	200	5,8	5	8,4	102,00
	Итого :	200	5,8	5	8,4	102,00
	ВСЕГО :		126,97	160,72	510,06	3890,40

3-ий день						
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
Завтрак						
223 336	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						
45	Салат из белокач капусты	100	1,3	3,2	6,2	59,60
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	48,12	38,34	222,1	1226,60
Полдник						

415	Крендель сахарный	150	10,5	19,6	83,6	555,00
385	Молоко кипяченое	200	2,8	2,5	4,7	107,00
	Итого:	350	13,3	22,1	88,3	662,00
Ужин						
71	Свеж помидор/огурец	50/50	1,02	0	3,2	19,00
260	Мясо тушеное	100/50	30,6	11,8	7,8	264,00
309	Макароны отварные	180	6,4	7,4	42,3	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 :	690	42,92	19,74	98,2	745,20
2 ужин						
386	Кефир	200	5,8	5	8,4	102,00
	Итого :		5,8	5	8,4	102,00
	ВСЕГО :		144,42	136,87	571,75	4015,50

4-ый день						
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
Завтрак						
71	Огурец свежий	100	0,8	0	2,6	14,00
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	48,12	21,39	88,43	865,60
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						
23	Салат из свежих помидор	100	1,1	6,1	4,5	77,70
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	43,56	39,14	193,3	1314,40
Полдник						
406	Пирожок с яблочн фаршем	150	8,6	03.июл	71,7	354,00
349	Компот из смеси сухофрукт	200	0,66	0	32	132,80
	Итого :	350	9,26	44380	103,7	486,80
Ужин						

14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,00
15	Сыр твердый	20	4,6	5,3	0	72,00
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	600	39,96	46,24	85,56	918,40
2 ужин						
386	Йогурт	200	5,8	5	8,4	102,00
	Итого :		5,8	5	8,4	102,00
	ВСЕГО :		150,94	44498,03	533,55	4029,40

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						
27	Салат из свежих овощей	100	1,1	6	3,7	74,10
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	54,62	67,14	211,2	1606,5
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						
71	Помидор свежий	100	1,1	0	3,8	22
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	34,56	43,94	87,36	687,2
2 ужин						

386	Кефир	200	5,8	5	8,4	102
	Итого :	200	5,8	5	8,4	102
	ВСЕГО :		136,4	172,42	541,14	4033,2

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						

29	Салат из сырых овощей	100	1	6	3,7	73,90
82	Борщ св кап и картоф/сметан	300/20	3,6	11	16,5	176,40
286	Кабачки, баклажаны, перец или помидоры фаршированные мясом и рисом	320	5,28	12,9	27,58	448,00
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	25,24	31,94	191,08	1352,30
Полдник						
412	Пицца школьная	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						
71	Огурец свежий	100	0,8	0	2,6	14,00
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132
255	Печень по-строгановски	100	13,2	11,2	3,5	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 :		24,86	35,54	87,16	745,40
2 ужин						
386	Йогурт	200	5,8	5	8,4	102,00
	Итого :		5,8	5	8,4	102,00
	ВСЕГО :		99,76	133,77	501,3	3880,00

7 день						
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
Завтрак						
71	Помидор свежий	100	1,1	0	3,8	22,00
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	31,3	27,64	96,8	744,60
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						
45	Салат из свежей капусты	100	1,3	3,2	6,2	59,60
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	35,04	26,64	203,46	1244,80
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
71	Свеж помидор/огурец	50/50	1,02	0	3,2	19,00
229	Рыба тушеная с овощами	100/50	22,6	5,8	7,6	206,00

312	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,4	164,70
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	62,00
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,54	29,7	135,60
	Итого :	710	32,28	26,54	80,36	719,30
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 :		131,29	113,42	500,62	3652,30
	В среднем :		123,2	122,5	508,9	3875,70

Список используемой литературы:

1. Сборник рецептур 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.