

Утверждаю
Директору ГБУ ЦССВ «Полярная звезда»

М.З. Назаренко



Примерное меню ГБУ ЦССВ «Полярная звезда» для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей в возрастной категории детей

12-18 4 вариант нов

В ГБУ ЦССВ «Полярная звезда» дети находятся на шестиразовом питании
(завтрак, 2-ой завтрак, обед, полдник, ужин, 2-ой ужин).

В меню имеется семь сезонов:

Обычный с 01.09-29.02, Сезонный с 01.03-31.08 (для салатов).

Январь- Май 01.01-31.05, Июнь-Август 01.06-31.08, Сентябрь-октябрь 01.09-31.10,

Ноябрь-Декабрь 01.11-31.12, Январь-Март 01.01-31.03 (для фруктов).

МОСКВА 15.07.2026

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 12-18 4 вариант нов

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша манная молочная жидкая	250	8,73	9,85	39,83	280,9	95
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
	Рыба соленая (порциями)	40	9	5		80,8	358
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	48	5,08	4,6	0,28	62,8	82
	Какао с молоком	200	4,84	4,4	15,5	123,02	77
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	60	5,4	2,1	27	141	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Завтрак 1		658	36,71	35,45	97,69	858,32	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Фрукты свежие (груши)	230	0,92	0,69	23,69	108,1	51
Итого за Завтрак 2		430	0,92	0,69	43,69	198,1	
Обед							
	Соус молочный (для подачи к блюду)	40	1,63	2,96	3,69	47,24	137
	Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	110,8	310
	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1,44	6,69	3,6	86,16	317
	Суп с рыбными консервами	300	12,51	6,93	20,04	193,14	177
	Чиполлетти из говядины	130	19,86	16,34	12,82	271,06	469
	Картофель печеный	250	6,25	1,25	50,95	240,63	299
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,22	16,82	74,32	328
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	60	5,4	2,1	27	141	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Обед		1 200	53,15	44,68	160	1259,35	
Полдник							
	Пицца школьная из п/ф промышленного производства	100	19,9	17,7	21,4	300,99	165
	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,24	0,18	18,16	76,08	115
	Орехи очищенные	40	7,12	26,44	3,76	281,2	27
Итого за Полдник		340	27,26	44,32	43,32	658,27	
Ужин							
	Ассорти овощное «Витаминка»	150	1,35	0,15	2,69	22,5	425
	Котлета де-воляй	140	23,14	8,5	32,51	297,47	482
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	220	13,33	12,25	66,02	408,67	207
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	10,24	42,28	130
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	80	7,2	2,8	36	188	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
Итого за Ужин		850	48,94	33,26	162,54	1128,72	
Ужин 2							
	Пирожок домашний (ЛЕТО)	100	6,1	26	50,6	461	330
	Молоко стерилизованное	200	5,8	6,4	9,4	120	142
Итого за Ужин 2		300	11,9	32,4	60	581	
Итого за день		3 778	178,88	190,8	567,24	4683,76	

Рацион: 12-18 4 вариант нов

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Биоогурт молочный с фруктовым наполнителем	130	6,5	4,16	11,05	113,1	377
	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,28	9,7	40,9	277,9	97
	Колбаса вареная (порциями)	30	3,3	7,17	0,12	78,3	228
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
	Кофейный напиток	200	1,9	1,66	14,22	78,54	255
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Завтрак 1		740	28,94	34,64	112,87	882,14	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Фрукты свежие (бананы) (Март-май)	230	3,45	1,15	48,3	220,8	6
	Фрукты свежие (Черешня) (Июнь-июль)	230	2,53	0,92	24,38	119,6	326
	Фрукты свежие (Слива) (Август-сентябрь)	230	1,84	0,69	22,08	112,7	234
	Фрукты свежие (апельсины) (Октябрь-февраль)	230	2,07	0,46	18,63	98,9	4
Итого за Завтрак 2		1 120	9,89	3,22	133,39	642	
Обед							
	Печенье овсяное	30	2,55	3,39	20,91	124,2	162
	Салат «Шакароб» (без заправки)	150	1,73	0,3	6,35	38,67	516
	Суп «Кубанский»	300	13,89	8,04	33,18	261,18	519
	Фишболы	140	24,72	4,45	17,25	234,39	458
	Пюре картофельное	250	5,43	11,3	34,85	262,58	171
	Компот из ягод замороженных (смородина черная)	200	0,6	0,24	16,36	74,28	111
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Обед		1 190	58,82	31,42	175,4	1254,8	
Полдник							
	Молоко стерилизованное	200	5,8	6,4	9,4	120	142
	Сдоба с повидлом	100	8,1	5,3	54,9	301	324
Итого за Полдник		300	13,9	11,7	64,3	421	
Ужин							
	Салат «Грузинский» (без заправки)	150	1,44	0,24	3,48	29	511
	Митболы	130	21	20,2	9,52	297,17	467
	Рататуй	250	4,63	17,98	19,63	263,23	445
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
	Чай (зеленый) с сахаром	200	0,32	0,08	13,04	51,88	11
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	80	7,2	2,8	36	188	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Ужин		870	38,25	50,8	96,75	999,08	
Ужин 2							
	Кисломолочный напиток (Био-кефир)	220	6,38	7,04	8,8	129,8	100
	Плюшки московские (ЛЕТО)	100	8,1	5,3	54,9	301	333
Итого за Ужин 2		320	14,48	12,34	63,7	430,8	
Итого за день		4 540	164,28	144,12	646,41	4629,82	

Рацион: 12-18 4 вариант нов

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	11,35	10,25	40,18	289,35	94
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	48	5,08	4,6	0,28	62,8	82
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
	Фраппе	200	5,58	4,38	10,24	102,86	484
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Итого за Завтрак 1	628	31,97	31,18	97,28	789,31	
Завтрак 2	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Фрукты свежие (киви) (Март-май)	230	1,84	0,92	18,63	108,1	320
	Фрукты свежие (Слива) (Июнь-июль)	230	1,84	0,69	22,08	112,7	234
	Фрукты свежие (виноград) (Август-сентябрь)	230	1,38	1,38	35,42	165,6	132
	Фрукты свежие (мандарины) (Октябрь-февраль)	230	1,84	0,46	17,25	87,4	135
	Итого за Завтрак 2	1 120	6,9	3,45	113,38	563,8	
Обед	Зефир	40	0,88	4,92	27,36	158,4	62
	Щи из капусты свежей с мелкошинкованными овощами	300	2,52	3,6	11,01	88,02	311
	Помидоры свежие	150	1,65	0,3	5,7	36	166
	Котлеты или биточки рыбные	140	19,68	11,98	19,73	272,99	121
	Картофель отварной (с укропом)	300	6,06	10,36	47,42	307,86	86
	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,24	0,18	18,16	76,08	115
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	40	3,6	1,4	18	94	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Обед	1 220	38,23	33,99	162,38	1128,35		
Полдник	Печенье	30	1,92	5,04	20,55	135,3	260
	Кисель из плодов или ягод свежих (брусника)	200	0,14	0,1	18,66	77,28	106
	Итого за Полдник	230	2,06	5,14	39,21	212,58	
Ужин	Винегрет (без заправки)	130	2,26	0,29	13,69	66,85	509
	Печень говяжья по-строгановски	130	29,91	17,5	10,47	321	160
	Ризотто	220	4,97	18,3	49,06	380,78	447
	Чай фруктовый	200	0,2	0,06	7,38	30,14	487
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	80	7,2	2,8	36	188	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
Итого за Ужин	820	48,2	48,45	131,68	1156,57		
Ужин 2	Сдоба с корицей (ЛЕТО)	100	8,1	5,3	54,9	301	325
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	185
	Итого за Ужин 2	280	13,32	9,8	62,46	398,2	
Итого за день		4 298	140,68	132,01	606,39	4248,81	

Рацион: 12-18 4 вариант нов

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша "Дружба"	250	7,18	10,03	34,28	251,85	26
	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,3	8,55		102,15	2
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,96	1,02	22,86	120,74	253
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Завтрак 1		610	26,4	31,55	103,72	809,04	
Завтрак 2	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Фрукты свежие (груши) (Март-май)	230	0,92	0,69	23,69	108,1	51
	Фрукты свежие (Персики) (Июнь-июль)	230	2,07	0,23	21,85	103,5	159
	Фрукты свежие (Нектарины) (Август-сентябрь)	230	2,07	0,23	21,85	103,5	146
	Фрукты свежие (Хурма) (Октябрь-февраль)	230	1,15	0,92	35,19	154,1	217
Итого за Завтрак 2		1 120	6,21	2,07	122,58	559,2	
Обед	Мармелад неглазированный	30	0,03		23,82	96,3	136
	Салат «Грузинский» (без заправки)	150	1,44	0,24	3,48	29	511
	Щи зеленые	300	5,34	8,4	15,24	157,56	312
	Шницель рыбный натуральный	140	22,68	9,04	10,88	227,71	309
	Пюре картофельное с морковью	250	4,33	11,48	25,68	224,68	293
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,24	0,24	17,86	76,08	114
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	60	5,4	2,1	27	141	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Обед		1 180	43,06	32,75	138,96	1047,33	
Полдник	Орехи очищенные	40	7,12	26,44	3,76	281,2	27
	Вак-беляш	130	14,21	14,89	34,19	324,68	102
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,04	0,06	30,16	126,2	117
Итого за Полдник		370	22,37	41,39	68,11	732,08	
Ужин	Салат из моркови по-корейски (Обычный)	150	2,75	10,71	15,5	170,88	414
	Салат из свеклы отварной (Сезонный)	150	2,16	9,14	12,68	141,39	24
	Люля-кебаб из говядины	130	24,39	21,09	1,07	286,25	466
	Картофельный пудинг	250	10,18	11,23	47,88	327,93	292
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	75	6,75	2,63	33,75	176,25	301
	Чай с молоком	200	1,96	1,66	12,38	69,9	349
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
Итого за Ужин		1 015	51,85	65,96	138,34	1342,4	
Ужин 2	Изделия хлебобулочные слоеные (ЛЕТО)	100	6,1	26	50,6	461	190
	Молоко стерилизованное	200	5,8	6,4	9,4	120	142
Итого за Ужин 2		300	11,9	32,4	60	581	
Итого за день		4 595	161,79	206,12	631,71	5071,05	

Рацион: 12-18 4 вариант нов

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Изделия творожные промышленного производства в индивидуальной упаковке	100	17,3	4	13,7	164	101
	Омлет натуральный	150	15,96	26,01	3,24	288,56	153
	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,3	8,55		102,15	2
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
	Горошек зеленый консервированный отварной	120	3,58	5,18	7,46	90,48	20
	Кофейный напиток	200	1,9	1,66	14,22	78,54	255
Итого за Завтрак 1		730	55	57,35	85,2	1058,03	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Фрукты свежие (апельсины) (Март-май)	230	2,07	0,46	18,63	98,9	4
	Фрукты свежие (абрикосы) (Июнь-июль)	230	2,07	0,23	20,7	101,2	1
	Фрукты свежие (Дыни) (Август-сентябрь)	230	1,38	0,69	17,02	80,5	347
	Фрукты свежие (мандарины) (Октябрь-февраль)	230	1,84	0,46	17,25	87,4	135
Итого за Завтрак 2		1 120	7,36	1,84	93,6	458	
Обед							
	Суп-харчо	300	11,28	13,5	15,6	227,4	262
	Салат «Критский»	150	2,28	8,15	10,74	122,09	506
	Биточки из рыбы с зеленым маслом	140	26,8	16,63	18,77	337,9	456,01
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	60	5,4	2,1	27	141	301
	Компот из ягод замороженных (клубника)	200	0,06	0,02	29,78	116,86	68
	Пастила	40	0,2		32	129,6	157
	Картофель отварной	300	6	10,7	48,52	315,09	85
Итого за Обед		1 240	55,62	52,35	197,41	1484,94	
Полдник							
	Кисель из плодов или ягод свежих (черная смородина)	200	0,24	0,1	20,76	86,62	105
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоками	120	8,4	4,03	56,7	296,35	164
Итого за Полдник		320	8,64	4,13	77,46	382,97	
Ужин							
	Начинка «Сосиска в томатном соусе»	130	10,08	20,2	3,43	237,12	526
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
	Овощи свежие (порциями)	150	1,05	0,15		16,5	83
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	75	6,75	2,63	33,75	176,25	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Вок рис с овощами	220	6,58	15,6	62,52	417,45	444
	Чай (черный) с сахаром	200	0,32	0,08	13,04	51,88	78
Итого за Ужин		835	28,44	48,16	127,82	1069	
Ужин 2							
	Кисломолочный напиток (Био-кефир)	220	6,38	7,04	8,8	129,8	100
	Сдоба с маком (ЛЕТО)	100	8,1	5,3	54,9	301	323
Итого за Ужин 2		320	14,48	12,34	63,7	430,8	
Итого за день		4 565	169,54	176,17	645,19	4883,74	

Рацион: 12-18 4 вариант нов

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Запеканка из творога	200	36,62	27,7	30,08	528,38	56
	Рыба соленая (порциями)	30	6,75	3,75		60,6	358
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Горячий шоколад	150	8,22	4,85	28,47	200,81	485
	Соус черносмородиновый (2-й вариант)	40	0,14	0,05	26,93	109,65	250
Итого за Завтрак 1		550	61,69	48,3	132,06	1233,74	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Фрукты свежие (Яблоки) (Март-май)	230	0,92	0,92	22,54	108,1	314
	Фрукты свежие (Черешня) (Июнь-июль)	230	2,53	0,92	24,38	119,6	326
	Фрукты свежие (арбузы) (Август-сентябрь)	230	1,38	0,23	13,34	62,1	346
	Фрукты свежие (Яблоки) (Октябрь-февраль)	230	0,92	0,92	22,54	108,1	314
Итого за Завтрак 2		1 120	5,75	2,99	102,8	487,9	
Обед							
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	50	4,5	1,75	22,5	117,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Тефтели рыбные	140	18,89	10,19	19,61	246,11	287
	Салат из квашенной капусты с луком (Сезонный)	130	2,08	7,93	10,71	125,61	322
	Салат витаминный (Обычный)	130	1,7	4,89	8,01	84,59	91
	Суп куллама по-деревенски (суп картофельный с лапшой и мясными фрикадельками)	300	9,6	8,84	18,35	188,89	352
	Компот из ягод замороженных (брусника)	200	0,14	0,1	16,62	69,06	37
	Пюре картофельное	300	6,51	13,56	41,82	315,09	171
	Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	259
Итого за Обед		1 330	48,79	49,92	175,12	1351,65	
Полдник							
	Пирожки печеные с картофелем	130	9,37	9,53	57,29	350,23	205
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,58	0,18	24,36	103,9	104
Итого за Полдник		330	9,95	9,71	81,65	454,13	
Ужин							
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	75	6,75	2,63	33,75	176,25	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Плов из говядины	300	27,84	29,34	63,57	625,86	139
	Салат «Грузинский» (без заправки)	150	1,44	0,24	3,48	29	511
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	10,24	42,28	130
Итого за Ужин		775	39,89	33,52	126,04	968,39	
Ужин 2							
	Пирожок домашний (ЛЕТО)	100	6,1	26	50,6	461	330
	Кисломолочный напиток (Биойогурт)	210	10,5	6,72	7,35	142,8	8
Итого за Ужин 2		310	16,6	32,72	57,95	603,8	
Итого за день		4 415	182,67	177,16	675,62	5099,61	

Рацион: 12-18 4 вариант нов

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	11,35	10,25	40,18	289,35	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Какао с молоком	200	4,84	4,4	15,5	123,02	77
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	48	5,08	4,6	0,28	62,8	82
	Изделия творожные промышленного производства в индивидуальной упаковке	100	17,3	4	13,7	164	101
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
	Итого за Завтрак 1	728	48,53	35,2	116,24	973,47	
Завтрак 2	Фрукты свежие (груши)	230	0,92	0,69	23,69	108,1	51
	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Итого за Завтрак 2	430	0,92	0,69	43,69	198,1	
Обед	Конфеты	30	2,34		19,47	125,7	99
	Картофель отварной (с укропом)	250	5,05	8,63	39,51	256,55	86
	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,46	0,1	16,02	69,38	116
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	65	5,85	2,28	29,25	152,75	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Рыба (филе) отварная	140	29,51	0,88	0,77	128,59	179
	Салат-коктейль из огурца с редисом (без заправки)	150	1,44	0,15	2,66	23,52	513
	Рассольник ленинградский	300	2,97	6,33	20,49	151,68	176
Итого за Обед	1 185	51,22	19,62	143,17	1003,17		
Полдник	Блины	130	10,46	11,54	45,87	325,54	15
	Молоко стерилизованное	200	5,8	6,4	9,4	120	142
	Соус молочный (сладкий)	30	1,19	1,97	5,85	45,35	242
	Итого за Полдник	360	17,45	19,91	61,12	490,89	
Ужин	Чай (зеленый) с сахаром	200	0,32	0,08	13,04	51,88	11
	Каша рассыпчатая	220	12,61	12,36	61,84	390,54	92
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	75	6,75	2,63	33,75	176,25	301
	Зразы с яйцом	130	18,46	19,88	4,81	269,01	464
	Салат из хрустящих баклажанов (без заправки)	150	4,47	3,99	18,36	127,14	512
Итого за Ужин	825	46,21	40,19	146,8	1109,82		
Ужин 2	Плюшки московские (ЛЕТО)	100	8,1	5,3	54,9	301	333
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	185
Итого за Ужин 2	280	13,32	9,8	62,46	398,2		
Итого за день	3 808	177,65	125,41	573,48	4173,65		

Рацион: 12-18 4 вариант нов

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	250	8,73	9,85	39,83	280,9	95
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	65	5,85	2,28	29,25	152,75	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Колбаса вареная (порциями)	30	3,3	7,17	0,12	78,3	228
	Кофейный напиток	200	1,9	1,66	14,22	78,54	255
	Биойогурт молочный с фруктовым наполнителем	125	6,25	4	10,63	108,75	377
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
	Итого за Завтрак 1	730	29,69	34,46	109,13	869,04	
Завтрак 2	Фрукты свежие (бананы) (Март-май)	220	3,3	1,1	46,2	211,2	6
	Фрукты свежие (Черешня) (Июнь-июль)	220	2,42	0,88	23,32	114,4	326
	Фрукты свежие (Слива) (Август-сентябрь)	220	1,76	0,66	21,12	107,8	234
	Фрукты свежие (Хурма) (Октябрь-февраль)	220	1,1	0,88	33,66	147,4	217
	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Итого за Завтрак 2	1 080	8,58	3,52	144,3	670,8	
Обед	Печенье	30	1,92	5,04	20,55	135,3	260
	Щи из квашенной капусты с картофелем	300	2,07	6,24	8,82	101,79	251,01
	Сельдь филе (порциями)	70	12,18	11,97		156,8	261
	Закуска свекольная с орехами	80	3,26	10,14	6,33	129,65	64
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	65	5,85	2,28	29,25	152,75	301
	Котлеты рубленые из птицы	130	21,05	6,6	23,86	231,92	124
	Компот из ягод замороженных (смородина черная)	200	0,6	0,24	16,36	74,28	111
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	329
	Пюре картофельное с морковью	250	4,33	11,48	25,68	224,68	293
	Итого за Обед	1 185	55,12	56,74	146,21	1318,37	
Полдник	Молоко сгущенное	40	2,88	2,32	22,08	130,8	140
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,04	0,06	20,18	86,3	112
	Оладьи с яблоками	130	10,71	7,71	48,67	303,28	152
	Итого за Полдник	370	14,63	10,09	90,93	520,38	
Ужин	Котлеты «Полтавские»	130	30,77	38,64	7,92	508,89	465
	Салат картофельный с кальмарами	150	13,22	8,22	17,42	197,06	49
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	75	6,75	2,63	33,75	176,25	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
	Макаронные изделия, отварные с овощами	280	10,33	8,09	62,86	366,83	335
	Ягодный чай с облепихой	200	0,4	0,18	21,48	90,06	486
	Итого за Ужин	895	65,13	67,26	158,51	1508,89	
Ужин 2	Молоко стерилизованное	200	5,8	6,4	9,4	120	142
	Сдоба с изюмом (ЛЕТО)	100	7,6	10	53,8	337	29
	Итого за Ужин 2	300	13,4	16,4	63,2	457	
Итого за день		4 560	186,55	188,47	712,28	5344,48	

Рацион: 12-18 4 вариант нов

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
	Варено-копченые колбасы (порциями)	30	4,44	11,43	0,09	76,2	107
	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,93	13,25	44,88	328,1	96
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	60	5,4	2,1	27	141	301
	Напиток из цикория с молоком	200	5,54	4,8	22,54	153,24	144
Итого за Завтрак 1		600	28,97	41,08	109,59	868,34	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Фрукты свежие (виноград) (Март-май)	200	1,2	1,2	30,8	144	132
	Ягоды свежие (клубника свежая) (Июнь-июль)	200	1,6	0,02	15	82	321
	Фрукты свежие (Персики) (Август-сентябрь)	200	1,8	0,2	19	90	159
	Фрукты свежие (мандарины) (Октябрь-февраль)	200	1,6	0,4	15	76	135
Итого за Завтрак 2		1 000	6,2	1,82	99,8	482	
Обед							
	Суп-пюре из разных овощей	300	3,81	6,66	14,79	134,4	36
	Рыба по-архангельски	140	27,31	6,4	3,67	178,74	454
	Огурцы свежие (Обычный)	150	1,05	0,15		16,5	274
	Овощи консервированные (порциями) (Сезонный)	150	1,2	0,15	2,55	19,5	221
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	65	5,85	2,28	29,25	152,75	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Гренки из пшеничного хлеба	40	3,6	1,4	18	94	203
	Компот из ягод замороженных (вишня)	200	0,16	0,04	17,1	70,26	109
	Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	110,8	310
Картофельные шарики	250	6,95	6,38	56,65	312,53	523	
Итого за Обед		1 365	55,49	31,65	167,09	1184,48	
Полдник							
	Соус молочный (для подачи к блюду)	40	1,63	2,96	3,69	47,24	137
	Сырники из творога и картофеля	150	30,41	16,92	39,42	435,24	141
	Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)	200	0,1	0,04	17,76	73,68	103
Итого за Полдник		390	32,14	19,92	60,87	556,16	
Ужин							
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	75	6,75	2,63	33,75	176,25	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Помидоры свежие	70	0,77	0,14	2,66	16,8	166
	Сельдь филе (порциями)	100	17,4	17,1		224	261
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
	Солянка из свинины	220	12,06	26,47	4,95	310,11	363
	Чай фруктовый	200	0,2	0,06	7,38	30,14	487
Пюре картофельное	250	5,43	11,3	34,85	262,58	171	
Итого за Ужин		975	46,27	67,2	98,67	1189,68	
Ужин 2							
	Сдоба с маком (ЛЕТО)	100	8,1	5,3	54,9	301	323
	Кисломолочный напиток (Био-кефир)	220	6,38	7,04	8,8	129,8	100
Итого за Ужин 2		320	14,48	12,34	63,7	430,8	
Итого за день		4 650	183,55	174,01	599,72	4711,46	

Рацион: 12-18 4 вариант нов

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша гречневая вязкая	250	12,13	11,05	44,5	312,5	70
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	60	5,4	2,1	27	141	301
	Какао с молоком	200	4,84	4,4	15,5	123,02	77
	Изделия творожные промышленного производства в индивидуальной упаковке	100	17,3	4	13,7	164	101
	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,3	8,55		102,15	2
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
Итого за Завтрак 1		700	49,63	39,6	115,78	1012,47	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие (киви) (Март-май)	200	1,6	0,8	16,2	94	320
	Фрукты свежие (Яблоки) (Июнь-июль)	200	0,8	0,8	19,6	94	314
	Фрукты свежие (виноград) (Август-сентябрь)	200	1,2	1,2	30,8	144	132
	Фрукты свежие (бананы) (Октябрь-февраль)	200	3	1	42	192	6
	Сок фруктовый	200			20	90	123
Итого за Завтрак 2		1 000	6,6	3,8	128,6	614	
Обед							
	Картофель отварной с маслом	250	5	9,25	40,43	265,38	147
	Печенье овсяное	30	2,55	3,39	20,91	124,2	162
	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,24	0,18	18,16	76,08	115
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	65	5,85	2,28	29,25	152,75	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Рыба, запеченная под маринадом	140	28,81	17,47	5,63	295,05	453
	Ассорти овощное «Витаминка»	150	1,35	0,15	2,69	22,5	425
	Суп фасолевый с мясом по-арабски	300	26,49	22,08	25,98	409,68	520
Итого за Обед		1 185	73,89	56,05	158,05	1440,64	
Полдник							
	Шанежка с яблоками	130	7,33	5,55	70,69	362,26	210
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,04	0,06	30,16	126,2	117
	Орехи очищенные	50	8,9	33,05	4,7	351,5	27
Итого за Полдник		380	17,27	38,66	105,55	839,96	
Ужин							
	Чай с молоком	200	1,96	1,66	12,38	69,9	349
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	75	6,75	2,63	33,75	176,25	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Рис отварной	250	6,23	11,2	65,23	386,55	178
	Начинка «Сосиска в томатном соусе»	100	7,75	15,54	2,64	182,4	526
	Овощи консервированные отварные	120	2,65	6,11	16,44	119,3	14
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
Итого за Ужин		805	29	46,64	145,52	1104,2	
Ужин 2							
	Пирожок домашний (ЛЕТО)	100	6,1	26	50,6	461	330
	Кисломолочный напиток (Биойогурт)	210	10,5	6,72	7,35	142,8	8
Итого за Ужин 2		310	16,6	32,72	57,95	603,8	
Итого за день		4 380	192,99	217,47	711,45	5615,07	

Рацион: 12-18 4 вариант нов

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,28	9,7	40,9	277,9	97
	Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	30	5,28	1,86		37,8	63
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,96	1,02	22,86	120,74	253
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	55	4,95	1,93	24,75	129,25	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Завтрак 1		595	24,13	24,01	103,59	735,49	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Фрукты свежие (груши) (Март-май)	230	0,92	0,69	23,69	108,1	51
	Фрукты свежие (Персики) (Июнь- июль)	230	2,07	0,23	21,85	103,5	159
	Фрукты свежие (Нектарины) (Август- сентябрь)	230	2,07	0,23	21,85	103,5	146
	Фрукты свежие (Хурма) (Октябрь- февраль)	230	1,15	0,92	35,19	154,1	217
Итого за Завтрак 2		1 120	6,21	2,07	122,58	559,2	
Обед							
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,2	44
	Веган салат (без заправки)	150	5,27	1,74	22,61	124,76	508
	Суп-пюре из тыквы	300	3,84	6,63	14,04	130,44	269
	Чевапчичи	130	24,87	21,15	3,78	299,9	468
	Вок из овощей	300	5,01	9,12	31,35	222,57	443
	Гренки из пшеничного хлеба	40	3,6	1,4	18	94	203
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,24	0,24	17,86	76,08	114
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	65	5,85	2,28	29,25	152,75	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Обед		1 265	53,12	44,8	175,08	1301,7	
Полдник							
	Соус клюквенный	40	0,02	0,01	5,91	24,25	240
	Суфле творожное паровое	140	21,76	14	19,59	291,63	276
	Кисель из плодов или ягод свежих (черная смородина)	200	0,24	0,1	20,76	86,62	105
Итого за Полдник		380	22,02	14,11	46,26	402,5	
Ужин							
	Овощи консервированные (порциями)	150	1,2	0,15	2,55	19,5	221
	Котлета по-киевски	130	19,64	31,11	27,51	459,81	483
	Картофель печеный	280	7	1,4	57,06	269,5	299
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
	Чай (черный) с сахаром	200	0,32	0,08	13,04	51,88	78
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	75	6,75	2,63	33,75	176,25	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Ужин		895	38,57	44,87	148,99	1146,74	
Ужин 2							
	Сдоба с изюмом (ЛЕТО)	100	7,6	10	53,8	337	29
	Молоко стерилизованное	200	5,8	6,4	9,4	120	142
Итого за Ужин 2		300	13,4	16,4	63,2	457	
Итого за день		4 555	157,45	146,26	659,7	4602,63	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1								
		Овощи консервированные отварные	120	2,65	6,11	16,44	119,3	14
		Омлет натуральный	180	19,15	31,21	3,89	346,27	153
		Варено-копченые колбасы (порциями)	30	4,44	11,43	0,09	76,2	107
		Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
		Напиток из цикория с молоком	200	5,54	4,8	22,54	153,24	144
		Хлеб пшеничный обогащенный свежий	60	5,4	2,1	27	141	301
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Завтрак 1			650	40,84	65,15	85,04	1005,81	
Завтрак 2								
		Сок фруктовый	200			20	90	123
		Фрукты свежие (апельсины) (Март-май)	200	1,8	0,4	16,2	86	4
		Фрукты свежие (абрикосы) (Июнь-июль)	200	1,8	0,2	18	88	1
		Фрукты свежие (Дыни) (Август-сентябрь)	200	1,2	0,6	14,8	70	347
		Фрукты свежие (мандарины) (Октябрь-февраль)	200	1,6	0,4	15	76	135
Итого за Завтрак 2			1 000	6,4	1,6	84	410	
Обед								
		Зефир	40	0,88	4,92	27,36	158,4	62
		Салат «Крымский» (без заправки)	150	1,71	0,3	6,36	38,58	514
		Щи из капусты свежей с мелкошинкованными овощами	300	2,52	3,6	11,01	88,02	311
		Рыба в соусе запеченная	140	28,81	17,47	5,63	295,05	452
		Картофель по-деревенски	250	7,25	8,95	59,1	346,55	502
		Компот из ягод замороженных (клубника)	200	0,06	0,02	29,78	116,86	68
		Хлеб пшеничный обогащенный свежий	40	3,6	1,4	18	94	301
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Обед			1 170	48,43	37,91	172,24	1232,46	
Полдник								
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,1	21,58	91,12	119
		Колбасные изделия, запеченные в тесте	130	12,77	18,28	37,45	365,2	191
Итого за Полдник			330	13,43	18,38	59,03	456,32	
Ужин								
		Винегрет (без заправки)	150	2,61	0,33	15,8	77,13	509
		Чиполлетти из говядины	130	19,86	16,34	12,82	271,06	469
		Капуста тушеная	280	7,11	11,98	23,91	236,52	80
		Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
		Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	10,24	42,28	130
		Хлеб пшеничный обогащенный свежий	75	6,75	2,63	33,75	176,25	301
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Ужин			895	40,25	40,84	111,6	973,04	
Ужин 2								
		Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	185
		Сдоба с повидлом (ЛЕТО)	100	8,1	5,3	54,9	301	324
Итого за Ужин 2			280	13,32	9,8	62,46	398,2	
Итого за день			4 325	162,67	173,68	574,37	4475,83	

Рацион: 12-18 4 вариант нов

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1								
		Пудинг из творога запеченный	180	30,74	18,58	37,85	450,13	169
		Соус молочный (сладкий)	40	1,58	2,62	7,8	60,47	242
		Рыба соленая (порциями)	30	6,75	3,75		60,6	358
		Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
		Чай с молоком	200	1,96	1,66	12,38	69,9	349
		Хлеб пшеничный обогащенный свежий	50	4,5	1,75	22,5	117,5	301
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Завтрак 1			560	49,19	37,86	95,61	928,4	
Завтрак 2								
		Сок фруктовый	200			20	90	123
		Фрукты свежие (Яблоки) (Март-май)	230	0,92	0,92	22,54	108,1	314
		Фрукты свежие (Черешня) (Июнь-июль)	230	2,53	0,92	24,38	119,6	326
		Фрукты свежие (арбузы) (Август-сентябрь)	230	1,38	0,23	13,34	62,1	346
		Фрукты свежие (апельсины) (Октябрь-февраль)	230	2,07	0,46	18,63	98,9	4
Итого за Завтрак 2			1 120	6,9	2,53	98,89	478,7	
Обед								
		Мармелад неглазированный	30	0,03		23,82	96,3	136
		Салат из свеклы с чесноком	150	2,16	9,14	12,59	141,02	305
		Уха с крупой	300	8,37	3,12	18,99	137,82	345
		Плов из отварной птицы	300	27,12	14,94	51,36	448,38	53
		Компот из ягод замороженных (брусника)	200	0,14	0,1	16,62	69,06	37
		Хлеб пшеничный обогащенный свежий	65	5,85	2,28	29,25	152,75	301
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Обед			1 095	47,27	30,83	167,63	1140,33	
Полдник								
		Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой	130	10,65	8,42	56,23	341,58	163
		Кисель из плодов или ягод свежих (брусника)	200	0,14	0,1	18,66	77,28	106
Итого за Полдник			330	10,79	8,52	74,89	418,86	
Ужин								
		Салат из хрустящих баклажанов (без заправки)	150	4,47	3,99	18,36	127,14	512
		Чикенбол с молочным соусом	130	22,92	29,73	11,54	403,27	529
		Картофель припущенный	250	5,2	4,75	42,13	232,53	138
		Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
		Чай (зеленый) с сахаром	200	0,32	0,08	13,04	51,88	11
		Хлеб пшеничный обогащенный свежий	75	6,75	2,63	33,75	176,25	301
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Ужин			865	43,32	50,68	133,9	1160,87	
Ужин 2								
		Ватрушка Сдобная с творогом (ЛЕТО)	100	10	10	44	310	319
		Кисломолочный напиток (Био-кефир)	220	6,38	7,04	8,8	129,8	100
Итого за Ужин 2			320	16,38	17,04	52,8	439,8	
Итого за день			4 290	173,85	147,46	623,72	4566,96	

Рацион: 12-18 4 вариант нов

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	11,35	10,25	40,18	289,35	94
	Какао с молоком	200	4,84	4,4	15,5	123,02	77
	Колбаса вареная (порциями)	30	3,3	7,17	0,12	78,3	228
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Итого за Завтрак 1	610	29,45	33,77	102,38	824,97	
Завтрак 2	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Фрукты свежие (груши)	230	0,92	0,69	23,69	108,1	51
Итого за Завтрак 2		430	0,92	0,69	43,69	198,1	
Обед	Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	110,8	310
	Огурцы свежие	150	1,05	0,15		16,5	274
	Хашлам	300	11,34	13,86	9,96	208,59	521
	Рыба, запеченная в омлете	140	25,2	8,61	5,39	190,57	364
	Картофель отварной	250	5	8,92	40,43	262,57	85
	Лимонад апельсиновый	200	0,28	0,06	24,38	100,68	491
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Обед		1 180	54,73	42,24	136,74	1149,21	
Полдник	Ватрушка Сдобная с творогом	100	10	10	44	310	319
	Молоко стерилизованное	200	5,8	6,4	9,4	120	142
	Орехи очищенные	40	7,12	26,44	3,76	281,2	27
	Итого за Полдник	340	22,92	42,84	57,16	711,2	
Ужин	Веган салат (без заправки)	150	5,27	1,74	22,61	124,76	508
	Печень говяжья по-строгановски	130	29,91	17,5	10,47	321	160
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	280	6,33	9,3	43,54	284,62	87
	Ягодный чай с облепихой	200	0,4	0,18	21,48	90,06	486
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
Итого за Ужин		890	51,87	40,67	144,68	1154,74	
Ужин 2	Сдоба с маком (ЛЕТО)	100	8,1	5,3	54,9	301	323
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	185
Итого за Ужин 2		280	13,32	9,8	62,46	398,2	
Итого за день		3 730	173,21	170,01	547,11	4436,42	

Рацион: 12-18 4 вариант нов

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,28	9,7	40,9	277,9	97
	Биоогурт молочный с фруктовым наполнителем	130	6,5	4,16	11,05	113,1	377
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	48	5,08	4,6	0,28	62,8	82
	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,3	8,55		102,15	2
	Кофейный напиток	200	1,9	1,66	14,22	78,54	255
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Итого за Завтрак 1	778	36,96	32,37	112,95	893,99	
Завтрак 2	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Фрукты свежие (бананы) (Март-май)	200	3	1	42	192	6
	Фрукты свежие (Черешня) (Июнь-июль)	200	2,2	0,8	21,2	104	326
	Фрукты свежие (Слива) (Август-сентябрь)	200	1,6	0,6	19,2	98	234
	Фрукты свежие (апельсины) (Октябрь-февраль)	200	1,8	0,4	16,2	86	4
	Итого за Завтрак 2	1 000	8,6	2,8	118,6	570	
Обед	Пастила	40	0,2		32	129,6	157
	Салат «Шакароб» (без заправки)	150	1,73	0,3	6,35	38,67	516
	Щи по-уральски (с крупой)	300	2,34	6,15	8,67	101,94	313
	Бризоль	130	25,25	17,36	6,31	286,7	471
	Картофель печеный	300	7,5	1,5	61,14	288,75	299
	Компот из ягод замороженных (смородина черная)	200	0,6	0,24	16,36	74,28	111
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Итого за Обед	1 240	47,52	29,25	177,33	1179,44	
Полдник	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,04	0,06	20,18	86,3	112
	Пицца школьная из п/ф промышленного производства	100	19,9	17,7	21,4	300,99	165
	Итого за Полдник	300	20,94	17,76	41,58	387,29	
Ужин	Салат из свежих помидоров с перцем	150	1,59	15,21	5,43	167,61	218
	Котлеты «Полтавские»	130	30,77	38,64	7,92	508,89	465
	Рагу из овощей с кабачками	280	8,37	10,28	30,55	248,39	368
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
	Чай фруктовый	200	0,2	0,06	7,38	30,14	487
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	75	6,75	2,63	33,75	176,25	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Ужин	895	51,34	76,32	100,11	1301,08		
Ужин 2	Молоко стерилизованное	200	5,8	6,4	9,4	120	142
	Пирожок домашний (ЛЕТО)	100	6,1	26	50,6	461	330
	Итого за Ужин 2	300	11,9	32,4	60	581	
Итого за день		4 513	177,26	190,9	610,57	4912,8	

Рацион: 12-18 4 вариант нов

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	250	8,73	9,85	39,83	280,9	95
	Изделия творожные промышленного производства в индивидуальной упаковке	100	17,3	4	13,7	164	101
	Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	30	5,28	1,86		37,8	63
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
	Напиток из цикория с молоком	200	5,54	4,8	22,54	153,24	144
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Итого за Завтрак 1	710	46,81	32,46	122,65	970,24	
Завтрак 2	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Фрукты свежие (виноград) (Март-май)	200	1,2	1,2	30,8	144	132
	Ягоды свежие (клубника свежая) (Июнь-июль)	200	1,6	0,02	15	82	321
	Фрукты свежие (Персики) (Август-сентябрь)	200	1,8	0,2	19	90	159
	Фрукты свежие (Хурма) (Октябрь-февраль)	200	1	0,8	30,6	134	217
	Итого за Завтрак 2	1 000	5,6	2,22	115,4	540	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	150	1,22	6,63	0,87	77,79	93
	Конфеты	30	2,34		19,47	125,7	99
	Борщ с картофелем	300	2,49	6,33	18,51	141,48	25,02
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	329
	Котлеты рыбные любительские	140	19,67	7,62	8,01	174,31	369
	Рис отварной	220	5,48	9,86	57,4	340,16	178
	Компот из ягод замороженных (вишня)	200	0,16	0,04	17,1	70,26	109
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Соус польский (1-й вариант)	30	0,89	6,84	0,87	67,5	254	
Итого за Обед	1 200	42,41	42,52	169,09	1272,9		
Полдник	Молоко стерилизованное	200	5,8	6,4	9,4	120	142
	Дучмаки с творогом	130	21,94	17,58	41,68	413,06	88
	Итого за Полдник	330	27,74	23,98	51,08	533,06	
Ужин	Ассорти овощное «Витаминка»	150	1,35	0,15	2,69	22,5	425
	Чахохбили из кур	130	23,5	21,49	5,49	309,3	481
	Картофель припущенный	250	5,2	4,75	42,13	232,53	138
	Чай с молоком	200	1,96	1,66	12,38	69,9	349
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Ужин	850	41,91	31,75	109,19	893,73		
Ужин 2	Кисломолочный напиток (Био-кефир)	220	6,38	7,04	8,8	129,8	100
	Плюшки московские (ЛЕТО)	100	8,1	5,3	54,9	301	333
Итого за Ужин 2	320	14,48	12,34	63,7	430,8		
Итого за день	4 410	178,95	145,27	631,11	4640,73		

Рацион: 12-18 4 вариант нов

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшенинная вязкая с тыквой	250	9,63	11,15	46,73	314,93	21
	Варено-копченые колбасы (порциями)	30	4,44	11,43	0,09	76,2	107
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
	Фраппе	200	5,58	4,38	10,24	102,86	484
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Итого за Завтрак 1	610	29,61	38,91	103,64	828,29	
Завтрак 2	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Фрукты свежие (киви) (Март-май)	200	1,6	0,8	16,2	94	320
	Фрукты свежие (абрикосы) (Июнь-июль)	200	1,8	0,2	18	88	1
	Фрукты свежие (Нектарины) (Август-сентябрь)	200	1,8	0,2	19	90	146
	Фрукты свежие (Яблоки) (Октябрь-февраль)	200	0,8	0,8	19,6	94	314
	Итого за Завтрак 2	1 000	6	2	92,8	456	
Обед	Круассаны	30	1,77	1,41	22,5	109,8	235
	Салат «Грузинский» (без заправки)	130	1,25	0,21	3,02	25,13	511
	Суп «Кантри»	300	2,64	4,38	10,98	88,71	429
	Шницель рыбный натуральный	140	22,68	9,04	10,88	227,71	309
	Гратен	280	10,25	26,07	40,35	438,82	435
	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,24	0,18	18,16	76,08	115
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Итого за Обед	1 200	48,73	44,99	152,39	1225,75	
Полдник	Кыстыбыл с картофелем	130	7,4	12,26	37,84	289,12	126
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,04	0,06	30,16	126,2	117
	Итого за Полдник	330	8,44	12,32	68	415,32	
Ужин	Салат из редиса	150	1,7	9,14	4,8	109,11	307
	Язык отварной с соусом	120	17,09	14,52	6,4	216,16	370
	Каша рассыпчатая с овощами	220	11,73	7,33	57,84	327,87	214
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
	Чай (черный) с сахаром	200	0,32	0,08	13,04	51,88	78
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Итого за Ужин	820	40,8	43,02	128,66	1039,32	
Ужин 2	Сдоба с изюмом (ЛЕТО)	100	7,6	10	53,8	337	29
	Кисломолочный напиток (Биойогурт)	210	10,5	6,72	7,35	142,8	8
	Итого за Ужин 2	310	18,1	16,72	61,15	479,8	
Итого за день		4 270	151,68	157,96	606,64	4444,48	

Рацион: 12-18 4 вариант нов

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Изделия творожные промышленного производства в индивидуальной упаковке	100	17,3	4	13,7	164	101
	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,28	9,7	40,9	277,9	97
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,96	1,02	22,86	120,74	253
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Завтрак 1		680	37,5	26,67	124,04	896,94	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Фрукты свежие (груши) (Март-май)	230	0,92	0,69	23,69	108,1	51
	Фрукты свежие (Персики) (Июнь-июль)	230	2,07	0,23	21,85	103,5	159
	Фрукты свежие (виноград) (Август-сентябрь)	230	1,38	1,38	35,42	165,6	132
	Фрукты свежие (Хурма) (Октябрь-февраль)	230	1,15	0,92	35,19	154,1	217
Итого за Завтрак 2		1 120	5,52	3,22	136,15	621,3	
Обед							
	Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	110,8	310
	Икра из кабачков для детского питания промышленного производства	150	2,85	13,35	11,55	178,5	72
	Суп «Минестроне»	300	2,64	7,59	15,51	142,5	430
	Мясо по-французки	300	27,51	112,53	22,11	1213,05	459
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,24	0,24	17,86	76,08	114
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Обед		1 090	45,1	144,35	123,61	1980,43	
Полдник							
	Пирожки печеные с картофелем	130	9,37	9,53	57,29	350,23	205
	Кисель из плодов или ягод свежих (черная смородина)	200	0,24	0,1	20,76	86,62	105
Итого за Полдник		330	9,61	9,63	78,05	436,85	
Ужин							
	Помидоры свежие	150	1,65	0,3	5,7	36	166
	Бризоль	140	27,19	18,69	6,79	308,76	471
	Картофельные шарики	250	6,95	6,38	56,65	312,53	523
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	10,24	42,28	130
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Ужин		860	45,95	29,13	125,88	959,07	
Ужин 2							
	Сдоба с корицей (ЛЕТО)	100	8,1	5,3	54,9	301	325
	Молоко стерилизованное	200	5,8	6,4	9,4	120	142
Итого за Ужин 2		300	13,9	11,7	64,3	421	
Итого за день		4 380	157,58	224,7	652,03	5315,59	

Рацион: 12-18 4 вариант нов

Неделя: 3

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Горошек зеленый консервированный отварной	120	3,58	5,18	7,46	90,48	20
	Омлет натуральный	160	17,02	27,74	3,46	307,79	153
	Колбаса вареная (порциями)	30	3,3	7,17	0,12	78,3	228
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
	Напиток кофейный на молоке	200	3,98	3,4	20,96	128,7	129
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Завтрак 1		640	37,84	55,44	78,58	939,57	
Завтрак 2	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Фрукты свежие (апельсины) (Март-май)	200	1,8	0,4	16,2	86	4
	Фрукты свежие (абрикосы) (Июнь-июль)	200	1,8	0,2	18	88	1
	Фрукты свежие (Дыни) (Август-сентябрь)	200	1,2	0,6	14,8	70	347
	Фрукты свежие (мандарины) (Октябрь-февраль)	200	1,6	0,4	15	76	135
Итого за Завтрак 2		1 000	6,4	1,6	84	410	
Обед	Печенье овсяное	30	2,55	3,39	20,91	124,2	162
	Салат «Критский»	150	2,28	8,15	10,74	122,09	506
	Суп куллама по-деревенски (суп картофельный с лапшой и мясными фрикадельками)	300	9,6	8,84	18,35	188,89	352
	Котлеты рыбные любительские	140	19,67	7,62	8,01	174,31	369
	Картофель печеный	250	6,25	1,25	50,95	240,63	299
	Компот из ягод замороженных (клубника)	200	0,06	0,02	29,78	116,86	68
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Обед		1 190	50,31	32,97	185,24	1226,48	
Полдник	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,1	21,58	91,12	119
	Бутерброды с семгой слабосоленой	60	7,81	10,05	13,56	172,05	35
	Итого за Полдник		260	8,47	10,15	35,14	263,17
Ужин	Салат «Аджасандал»	130	2	1,24	8,07	53	503
	Печень говяжья по-строгановски	130	29,91	17,5	10,47	321	160
	Картофель припущенный	300	6,24	5,7	50,55	279,03	138
	Чай (зеленый) с сахаром	200	0,32	0,08	13,04	51,88	11
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Ужин		880	48,37	28,22	128,63	964,41	
Ужин 2	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	185
	Сдоба с повидлом (ЛЕТО)	100	8,1	5,3	54,9	301	324
Итого за Ужин 2		280	13,32	9,8	62,46	398,2	
Итого за день		4 250	164,71	138,18	574,05	4201,83	

Рацион: 12-18 4 вариант нов

Неделя: 3

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Пудинг из творога запеченный	200	34,16	20,64	42,06	500,14	169
	Соус земляничный	40	0,06	0,02	39,05	153,9	247
	Рыба соленая (порциями)	30	6,75	3,75		60,6	358
	Какао с молоком сгущенным	200	3,4	1,32	21,22	119,04	278
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Завтрак 1		590	54,27	29,43	148,83	1093,18	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Фрукты свежие (Яблоки) (Март-май)	230	0,92	0,92	22,54	108,1	314
	Фрукты свежие (Черешня) (Июнь-июль)	230	2,53	0,92	24,38	119,6	326
	Фрукты свежие (арбузы) (Август-сентябрь)	230	1,38	0,23	13,34	62,1	346
	Фрукты свежие (Яблоки) (Октябрь-февраль)	230	0,92	0,92	22,54	108,1	314
	Итого за Завтрак 2		1 120	5,75	2,99	102,8	487,9
Обед							
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,2	44
	Ассорти овощное «Витаминка»	150	1,35	0,15	2,69	22,5	425
	Суп «Чорба»	300	12,78	14,82	23,04	276,78	431
	Нагетсы, стрипсы, байтсы	140	22,08	7,59	13,33	231,01	479
	Рагу из овощей	250	4,28	11,45	21,68	208,93	172
	Компот из ягод замороженных (клюква)	200	0,1	0,04	15,72	65,46	112
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Обед		1 190	51,33	38,74	146,15	1170,38	
Полдник							
	Бантики с корицей	130	7,37	9,46	58,38	345,29	173
	Кисель из плодов или ягод свежих (брусника)	200	0,14	0,1	18,66	77,28	106
Итого за Полдник		330	7,51	9,56	77,04	422,57	
Ужин							
	Винегрет (без заправки)	100	1,74	0,22	10,53	51,42	509
	Сельдь филе (порциями)	70	12,18	11,97		156,8	261
	Котлеты из говядины	130	25,35	23,56	18,67	391,9	10
	Картофель отварной	300	6	10,7	48,52	315,09	85
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
	Ягодный чай с облепихой	200	0,4	0,18	21,48	90,06	486
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Ужин		930	55,63	58,58	145,78	1339,57	
Ужин 2							
	Ватрушка Сдобная с творогом (ЛЕТО)	100	10	10	44	310	319
	Кисломолочный напиток (Био-кефир)	220	6,38	7,04	8,8	129,8	100
Итого за Ужин 2		320	16,38	17,04	52,8	439,8	
Итого за день		4 480	190,87	156,34	673,4	4953,4	

Рацион: 12-18 4 вариант нов

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	11,35	10,25	40,18	289,35	94
	Изделия творожные промышленного производства в индивидуальной упаковке	100	17,3	4	13,7	164	101
	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,3	8,55		102,15	2
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
	Какао с молоком	200	4,84	4,4	15,5	123,02	77
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Завтрак 1		710	49,75	39,15	115,96	1012,82	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие (груши)	230	0,92	0,69	23,69	108,1	51
	Сок фруктовый	200			20	90	123
Итого за Завтрак 2		430	0,92	0,69	43,69	198,1	
Обед							
	Зефир	40	0,88	4,92	27,36	158,4	62
	Салат «Светофор»	150	1,38	7,8	3,12	94,38	421
	Борщ сибирский	300	3,33	5,1	18,51	133,62	25,01
	Рыба, запеченная с яйцом	140	18,9	8,34	12,24	196,28	365
	Картофель отварной с маслом	300	6	11,1	48,51	318,45	147
	Лимонад апельсиновый	200	0,28	0,06	24,38	100,68	491
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Обед		1 250	40,67	41,02	180,62	1261,31	
Полдник							
	Пицца школьная из п/ф промышленного производства	100	19,9	17,7	21,4	300,99	165
	Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)	200	0,1	0,04	17,76	73,68	103
Итого за Полдник		300	20	17,74	39,16	374,67	
Ужин							
	Овощи свежие (порциями)	150	1,05	0,15		16,5	83
	Говядина в кисло-сладком соусе	130	25,27	23,84	17,65	391,17	40
	Макаронные изделия, отварные с овощами	220	8,12	6,36	49,39	288,22	335
	Чай фруктовый	200	0,2	0,06	7,38	30,14	487
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Ужин		820	44,54	34,11	120,92	985,53	
Ужин 2							
	Сдоба с маком (ЛЕТО)	100	8,1	5,3	54,9	301	323
	Молоко стерилизованное	200	5,8	6,4	9,4	120	142
Итого за Ужин 2		300	13,9	11,7	64,3	421	
Итого за день		3 810	169,78	144,41	564,65	4253,43	

Рацион: 12-18 4 вариант нов

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,93	13,25	44,88	328,1	96
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	48	5,08	4,6	0,28	62,8	82
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
	Кофейный напиток	200	1,9	1,66	14,22	78,54	255
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Итого за Завтрак 1	628	26,87	31,46	105,96	803,74	
Завтрак 2	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Фрукты свежие (бананы) (Март-май)	200	3	1	42	192	6
	Фрукты свежие (Черешня) (Июнь-июль)	200	2,2	0,8	21,2	104	326
	Фрукты свежие (Слива) (Август-сентябрь)	200	1,6	0,6	19,2	98	234
	Фрукты свежие (апельсины) (Октябрь-февраль)	200	1,8	0,4	16,2	86	4
	Итого за Завтрак 2	1 000	8,6	2,8	118,6	570	
Обед	Мармелад неглазированный	30	0,03		23,82	96,3	136
	Салат из хрустящих баклажанов (без заправки)	150	4,47	3,99	18,36	127,14	512
	Уха по-царски	300	12,51	11,37	11,1	197,19	433
	Бифштекс рубленый паровой	130	21,53	19,97		260,98	79
	Макаронные изделия отварные	250	9,4	9,35	60	362,1	67
	Компот из ягод замороженных (смородина черная)	200	0,6	0,24	16,36	74,28	111
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Итого за Обед	1 180	58,44	48,62	176,14	1377,49	
Полдник	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,58	0,18	24,36	103,9	104
	Сдоба с маком	100	8,1	5,3	54,9	301	323
	Итого за Полдник	300	8,68	5,48	79,26	404,9	
Ужин	Салат из кальмаров с яблоками (Сезонный)	150	12,17	18,05	7,67	240,11	81
	Винегрет с сельдью (Обычный)	150	8,34	13,28	11,22	198,51	318
	Бризоль	140	27,19	18,69	6,79	308,76	471
	Картофель печеный	280	7	1,4	57,06	269,5	299
	Чай с молоком	200	1,96	1,66	12,38	69,9	349
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Итого за Ужин	1 040	66,56	56,78	141,62	1346,28	
Ужин 2	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	185
	Пирожок домашний (ЛЕТО)	100	6,1	26	50,6	461	330
	Итого за Ужин 2	280	11,32	30,5	58,16	558,2	
Итого за день		4 428	180,47	175,64	679,74	5060,61	

Рацион: 12-18 4 вариант нов

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша "Дружба"	250	7,18	10,03	34,28	251,85	26
	Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	30	5,28	1,86		37,8	63
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
	Напиток из цикория с молоком	200	5,54	4,8	22,54	153,24	144
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Итого за Завтрак 1	610	27,96	28,64	103,4	777,19	
Завтрак 2	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Фрукты свежие (виноград) (Март-май)	230	1,38	1,38	35,42	165,6	132
	Ягоды свежие (клубника свежая) (Июнь-июль)	230	1,84	0,02	17,25	94,3	321
	Фрукты свежие (Персики) (Август-сентябрь)	230	2,07	0,23	21,85	103,5	159
	Фрукты свежие (Хурма) (Октябрь-февраль)	230	1,15	0,92	35,19	154,1	217
	Итого за Завтрак 2	1 120	6,44	2,55	129,71	607,5	
Обед	Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	110,8	310
	Салат «Грузинский» (без заправки)	150	1,44	0,24	3,48	29	511
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,28	6,21	15,42	127,5	23
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	329
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	350	25,62	10,08	36,93	347,76	350
	Компот из ягод замороженных (клюква)	200	0,1	0,04	15,72	65,46	112
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	75	6,75	2,63	33,75	176,25	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Обед	1 155	42,01	28,89	130,74	967,97		
Полдник	Соус вишневый	40	0,16	0,04	26,12	106,37	239
	Блины	130	10,46	11,54	45,87	325,54	15
	Молоко стерилизованное	200	5,8	6,4	9,4	120	142
	Итого за Полдник	370	16,42	17,98	81,39	551,91	
Ужин	Салат «Критский»	150	2,28	8,15	10,74	122,09	506
	Котлеты "Пермские"	130	24,21	20,7	14,07	341,12	362
	Рагу из овощей	280	4,79	12,82	24,28	234	172
	Чай (черный) с сахаром	200	0,32	0,08	13,04	51,88	78
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	75	6,75	2,63	33,75	176,25	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Ужин	885	41,95	45,63	110,88	1020,34		
Ужин 2	Кисломолочный напиток (Био-кефир)	220	6,38	7,04	8,8	129,8	100
	Плюшки московские (ЛЕТО)	100	8,1	5,3	54,9	301	333
Итого за Ужин 2	320	14,48	12,34	63,7	430,8		
Итого за день	4 460	149,26	136,03	619,82	4355,71		

Рацион: 12-18 4 вариант нов

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша гречневая вязкая	250	12,13	11,05	44,5	312,5	70
	Биойогурт молочный с фруктовым наполнителем	130	6,5	4,16	11,05	113,1	377
	Варено-копченые колбасы (порциями)	30	4,44	11,43	0,09	76,2	107
	Чай с молоком	200	1,96	1,66	12,38	69,9	349
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Завтрак 1		730	34,93	32	114,52	831,2	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Фрукты свежие (киви) (Март-май)	230	1,84	0,92	18,63	108,1	320
	Фрукты свежие (абрикосы) (Июнь-июль)	230	2,07	0,23	20,7	101,2	1
	Фрукты свежие (Яблоки) (Август-сентябрь)	230	0,92	0,92	22,54	108,1	314
	Фрукты свежие (киви) (Октябрь-февраль)	230	1,84	0,92	18,63	108,1	320
Итого за Завтрак 2		1 120	6,67	2,99	100,5	515,5	
Обед							
	Пастила	30	0,15		24	97,2	157
	Овощи консервированные отварные	120	2,65	6,11	16,44	119,3	14
	Кюфта-бозбаш»	300	3,96	3,06	26,97	152,94	432
	Колбасные изделия отварные (сардельки)	100	10,3	17,2	1,5	202	54
	Пюре картофельное	300	6,51	13,56	41,82	315,09	171
	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,24	0,18	18,16	76,08	115
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Обед		1 170	33,71	43,81	175,39	1222,11	
Полдник							
	Соус молочный (сладкий)	40	1,58	2,62	7,8	60,47	242
	Сырники из творога запеченные	150	27,6	17,06	28,85	383,36	281
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,04	0,06	20,18	86,3	112
Итого за Полдник		390	30,22	19,74	56,83	530,13	
Ужин							
	Сельдь филе (порциями)	80	13,92	13,68		179,2	261
	Огурцы свежие	70	0,49	0,07		7,7	274
	Мясо по-французки	300	27,51	112,53	22,11	1213,05	459
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	10,24	42,28	130
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	75	6,75	2,63	33,75	176,25	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Ужин		775	52,53	130,22	81,1	1713,48	
Ужин 2							
	Сдоба с повидлом (ЛЕТО)	100	8,1	5,3	54,9	301	324
	Кисломолочный напиток (Биойогурт)	210	10,5	6,72	7,35	142,8	8
Итого за Ужин 2		310	18,6	12,02	62,25	443,8	
Итого за день		4 495	176,66	240,78	590,59	5256,22	

Рацион: 12-18 4 вариант нов

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша манная молочная жидкая	250	8,73	9,85	39,83	280,9	95
	Рыба соленая (порциями)	30	6,75	3,75		60,6	358
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,96	1,02	22,86	120,74	253
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Завтрак 1		610	28,4	26,57	109,27	796,54	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Фрукты свежие (груши) (Март-май)	230	0,92	0,69	23,69	108,1	51
	Фрукты свежие (Персики) (Июнь-июль)	230	2,07	0,23	21,85	103,5	159
	Фрукты свежие (Нектарины) (Август-сентябрь)	230	2,07	0,23	21,85	103,5	146
	Фрукты свежие (Хурма) (Октябрь-февраль)	230	1,15	0,92	35,19	154,1	217
Итого за Завтрак 2		1 120	6,21	2,07	122,58	559,2	
Обед							
	Конфеты	30	2,34		19,47	125,7	99
	Салат «Паллада»	150	7,01	14,93	4,38	183,56	420
	Бразильский суп	300	21,36	15,54	20,73	308,49	517
	Рыба отварная с соусом польским	140	19,59	11,2	1,78	184,13	341
	Картофель печеный	300	7,5	1,5	61,14	288,75	299
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,24	0,24	17,86	76,08	114
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	75	6,75	2,63	33,75	176,25	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Обед		1 245	68,39	47,29	174,11	1437,96	
Полдник							
	Хлебец "Калорийный"	130	11,35	24,8	80,96	589,03	189
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,04	0,06	30,16	126,2	117
Итого за Полдник		330	12,39	24,86	111,12	715,23	
Ужин							
	Салат «Аджапсандап»	130	2	1,24	8,07	53	503
	Ежики» мясные	140	20,48	25,55	18,62	382,52	463
	Соус томатный	40	1,12	1,67	5,17	41,57	246
	Картофель по-провански	250	18,5	39,1	35,55	571,03	438
	Чай (зеленый) с сахаром	200	0,32	0,08	13,04	51,88	11
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	75	6,75	2,63	33,75	176,25	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Ужин		885	52,77	71,52	129,2	1371,25	
Ужин 2							
	Сдоба с маком (ЛЕТО)	100	8,1	5,3	54,9	301	323
	Молоко стерилизованное	200	5,8	6,4	9,4	120	142
Итого за Ужин 2		300	13,9	11,7	64,3	421	
Итого за день		4 490	182,06	184,01	710,58	5301,18	

Рацион: 12-18 4 вариант нов

Неделя: 4

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Овощи консервированные отварные	120	2,65	6,11	16,44	119,3	14
	Изделия творожные промышленного производства в индивидуальной упаковке	100	17,3	4	13,7	164	101
	Омлет натуральный	160	17,02	27,74	3,46	307,79	153
	Колбаса вареная (порциями)	30	3,3	7,17	0,12	78,3	228
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
	Напиток кофейный на молоке	200	3,98	3,4	20,96	128,7	129
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Итого за Завтрак 1	740	54,21	60,37	101,26	1132,39	
Завтрак 2	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Фрукты свежие (апельсины) (Март-май)	230	2,07	0,46	18,63	98,9	4
	Фрукты свежие (абрикосы) (Июнь-июль)	230	2,07	0,23	20,7	101,2	1
	Фрукты свежие (Дыни) (Август-сентябрь)	230	1,38	0,69	17,02	80,5	347
	Фрукты свежие (мандарины) (Октябрь-февраль)	230	1,84	0,46	17,25	87,4	135
	Итого за Завтрак 2	1 120	7,36	1,84	93,6	458	
Обед	Помидоры свежие	150	1,65	0,3	5,7	36	166
	Круассаны	30	1,77	1,41	22,5	109,8	235
	Юшка картофельная с кабачками и помидорами	300	2,91	10,2	17,46	174,81	248
	Соус «Альфредо»	130	16,02	9,59	9,53	186,9	477
	Макаронные изделия отварные	220	8,27	8,23	52,8	318,65	67
	Компот из ягод замороженных (клубника)	200	0,06	0,02	29,78	116,86	68
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	75	6,75	2,63	33,75	176,25	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Итого за Обед	1 155	41,03	33,63	186,52	1214,27	
Полдник	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,1	21,58	91,12	119
	Усбосмак (треугольник)	140	13,34	14,32	39,12	335,4	84
	Итого за Полдник	340	14	14,42	60,7	426,52	
Ужин	Закуска свекольная с орехами	80	3,26	10,14	6,33	129,65	64
	Сельдь филе (порциями)	100	17,4	17,1		224	261
	Рулет с луком и яйцом	130	20,02	20,71	13,27	313,12	194
	Картофель отварной	300	6	10,7	48,52	315,09	85
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
	Ягодный чай с облепихой	200	0,4	0,18	21,48	90,06	486
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	75	6,75	2,63	33,75	176,25	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Итого за Ужин	945	57,49	70,96	138,43	1417,97	
Ужин 2	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	185
	Сдоба с изюмом (ЛЕТО)	100	7,6	10	53,8	337	29
	Итого за Ужин 2	280	12,82	14,5	61,36	434,2	
Итого за день		4 580	186,91	195,72	641,87	5083,35	

Рацион: 12-18 4 вариант нов

Неделя: 4

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суфле творожное паровое	200	31,08	20	27,98	416,62	276
	Соус сметанный	40	1,27	7,68	2,86	86,44	243
	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,3	8,55		102,15	2
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
	Чай с молоком	200	1,96	1,66	12,38	69,9	349
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Завтрак 1		600	50,57	49,84	89,8	1009,41	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Фрукты свежие (виноград) (Март-май)	230	1,38	1,38	35,42	165,6	132
	Фрукты свежие (виноград) (Июнь-июль)	230	1,38	1,38	35,42	165,6	132
	Фрукты свежие (арбузы) (Август-сентябрь)	230	1,38	0,23	13,34	62,1	346
	Фрукты свежие (виноград) (Октябрь-февраль)	230	1,38	1,38	35,42	165,6	132
Итого за Завтрак 2		1 120	5,52	4,37	139,6	648,9	
Обед							
	Мармелад неглазированный	30	0,03		23,82	96,3	136
	Салат «Критский»	150	2,28	8,15	10,74	122,09	506
	Суп из овощей с фасолью	300	2,4	6,21	12,42	114,39	31
	Рыба (филе) припущенная	140	29,43	0,87	0,31	126,27	180
	Картофель, запеченный с яйцом и помидорами	300	16,62	19,41	30,39	346,26	282
	Компот из ягод замороженных (брусника)	200	0,14	0,1	16,62	69,06	37
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	75	6,75	2,63	33,75	176,25	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Обед		1 245	61,25	38,62	143,05	1145,62	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой	130	10,65	8,42	56,23	341,58	163
	Кисель из плодов или ягод свежих (черная смородина)	200	0,24	0,1	20,76	86,62	105
Итого за Полдник		330	10,89	8,52	76,99	428,2	
Ужин							
	Салат-коктейль из огурца с редисом (без заправки)	150	1,44	0,15	2,66	23,52	513
	Котлеты из говядины	130	25,35	23,56	18,67	391,9	10
	Соус томатный	40	1,12	1,67	5,17	41,57	246
	Овощи, припущенные с маслом сливочным	220	2	7,19	14,7	132,92	76
	Чай фруктовый	200	0,2	0,06	7,38	30,14	487
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	75	6,75	2,63	33,75	176,25	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Ужин		865	40,46	36,51	97,33	891,3	
Ужин 2							
	Ватрушка Сдобная с творогом (ЛЕТО)	100	10	10	44	310	319
	Кисломолочный напиток (Био-кефир)	220	6,38	7,04	8,8	129,8	100
Итого за Ужин 2		320	16,38	17,04	52,8	439,8	
Итого за день		4 480	185,07	154,9	599,57	4563,23	
Итого за период		122 285	4835,41	4740,14	17637,1	133592,43	
Среднее значение за период			172,7	169,3	629,9	4771,2	

Составил _____ Шишанкова Юли

Утвердил _____

Пронумеровано, прошнуровано,
скреплено печатью 25 листов (взадать текст
листов)
Директор ГБУ «ЦСБ «Поларная звезда»
_____ М.З. Назаренко

