

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 лет.

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).

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 12-18 основное

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
	Бутерброды с рубленным яйцом, луком и маслом	55	5,58	5,96	12,84	119,22	69
	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,2	5,7		68,1	2
	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		635	32,35	29,26	110,17	827,24	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Фрукты свежие (груши)	200	0,8	0,6	20,6	94	51
Итого за Завтрак 2		400	0,8	0,6	40,6	184	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	140	1,34	6,24	3,36	80,42	317
	Суп с рыбными консервами	300	12,51	6,93	20,04	193,14	177
	Запеканка картофельная с мясом	350	40,6	36,96	56,42	722,86	58
	Соус сметанный	30	0,95	5,76	2,14	64,83	243
	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
	Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	259
Итого за Обед		1 160	66,67	60,87	163,28	1481,37	
Полдник							
	Блины	130	10,46	11,54	45,87	325,54	15
	Молоко сгущенное	40	2,88	2,32	22,08	130,8	140
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,1	21,58	91,12	119
Итого за Полдник		370	14	13,96	89,53	547,46	
Ужин							
	Салат сельдь с картофелем	150	8,88	15,38	16,88	241,83	59
	Котлеты рубленные из птицы	120	19,43	6,1	22,02	214,08	124
	Рагу из овощей	300	5,13	13,74	26,01	250,71	172
	Чай (черный) с сахаром	200	0,32	0,08	13,04	51,88	78
	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		900	44,56	39,35	128,95	1041,5	
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		3 765	170,28	176,44	592,53	4662,57	

Рацион: 12-18 основное		Неделя: 1		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
	Колбаса вареная (порциями)	25	2,75	5,98	0,1	65,25	228
	Изделия творожные промышленного производства в индивидуальной упаковке	100	17,3	4	13,7	164	101
	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		695	39,13	25,04	115,42	845,19	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Фрукты свежие (бананы) (Март-май)	200	3	1	42	192	6
	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
	Ягоды свежие (клубника свежая) (Июнь-июль)	200	1,6	0,02	15	82	321
Итого за Завтрак 2		1 000	8	2,02	112,4	548	
Обед							
	Салат "Мазайка"	140	2,44	12,25	15,32	180,75	302
	Щи зеленые	300	5,34	8,4	15,24	157,56	312
	Рыба (филе) припущенная	140	29,43	0,87	0,31	126,27	180
	Картофель отварной	300	6,24	11,13	50,46	327,69	85
	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
	Мармелад неглазированный	30	0,03		23,82	96,3	136
Итого за Обед		1 230	53,98	36,59	168,01	1222,35	
Полдник							
	Хачапури (ватрушка с сыром)	130	17,49	17,97	49,74	427,31	108
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,24	0,24	17,86	76,08	114
Итого за Полдник		330	17,73	18,21	67,6	503,39	
Ужин							
	Салат из редиса	150	1,7	8,42	4,8	102,63	307
	Котлеты Студенческие	130	21,16	22,1	18,8	361,13	373
	Соус томатный	30	0,84	1,25	3,88	31,18	246
	Макаронные изделия отварные	220	8,27	8,23	52,8	318,65	67
	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
Итого за Ужин		860	43,03	44,11	141,52	1138,87	
Ужин 2							
	Кисломолочный напиток (Био-кефир)	210	6,09	6,72	8,4	123,9	100
	Плюшки московские (ЛЕТО)	100	8,1	5,3	54,9	301	333
Итого за Ужин 2		310	14,19	12,02	63,3	424,9	
Итого за день		4 425	176,06	137,99	668,25	4682,7	

Рацион: 12-18 основное		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша пшенинная 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
	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,2	5,7		68,1	2
	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		648	34,71	40,3	114,28	946,54	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Фрукты свежие (Черешня) (Июнь-июль)	200	2,2	0,8	21,2	104	326
	Фрукты свежие (Персики) (Август-сентябрь)	200	1,8	0,2	19	90	159
	Фрукты свежие (бананы) (Октябрь-февраль)	200	3	1	42	192	6
	Фрукты свежие (виноград) (Март-май)	200	1,2	1,2	30,8	144	132
Итого за Завтрак 2		1 000	8,2	3,2	133	620	
Обед							
	Салат "Мишат" (Обычный)	150	2,84	12,93	10,58	169,79	338
	Икра из кабачков для детского питания промышленного производства (Сезонный)	150	2,85	13,35	11,55	178,5	72
	Свекольник	300	2,94	6,54	19,71	149,97	233
	Плов бухарский	220	5,68	12,96	69,28	418,55	348
	Говядина в кисло-сладком соусе	130	25,27	23,84	17,65	391,17	40
	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
	Зефир	30	0,66	3,69	20,52	118,8	62
Итого за Обед		1 300	50,3	77,05	212,89	1756,54	
Полдник							
	Сырники из творога запеченные	150	27,6	17,06	28,85	383,36	281
	Соус черносмородиновый (2-й вариант)	40	0,14	0,05	26,93	109,65	250
	Компот из ягод замороженных (брусника)	200	0,14	0,1	16,62	69,06	37
Итого за Полдник		390	27,88	17,21	72,4	562,07	
Ужин							
	Огурцы свежие	80	0,56	0,08		8,8	274
	Сельдь филе (порциями)	70	12,18	11,97		156,8	261
	Солянка из свинины	200	10,96	24,06	4,5	281,92	363
	Картофель отварной с луком	200	3,84	8,82	30,16	216,08	238
	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		880	38,66	49,06	98,7	998,48	
Ужин 2							
	Сдоба с изюмом (ЛЕТО)	100	7,6	10	53,8	337	29
	Кисломолочный напиток (Йогурт)	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		4 528	177,85	203,54	692,42	5363,43	

Рацион: 12-18 основное

Неделя: 1

День: четверг

Рацион: 12-18 основное		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
	Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	25	4,4	1,55		31,5	63
	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	605	30,55	28,15	102,26	778,17	
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 (киви) (Июнь-июль)	230	1,84	0,92	18,63	108,1	320
	Фрукты свежие (киви) (Октябрь-февраль)	230	1,84	0,92	18,63	108,1	320
	Фрукты свежие (виноград) (Август-сентябрь)	230	1,38	1,38	35,42	165,6	132
Итого за Завтрак 2	1 120	6,9	4,14	111,31	579,9		
Обед	Помидоры свежие	150	1,65	0,3	5,7	36	166
	Щи из капусты свежей с мелкошинкованными овощами	300	2,52	3,6	11,01	88,02	311
	Рыба, запеченная с картофелем порусски	350	25,62	10,08	36,93	347,76	350
	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
	Конфеты	30	2,34		19,47	125,7	99
	Итого за Обед	1 120	39,57	16,81	124,27	862,56	
Полдник	Шанежка с яблоками	130	7,33	5,55	70,69	362,26	210
	Кисель из плодов или ягод свежих (черная смородина)	200	0,24	0,1	20,76	86,62	105
	Итого за Полдник	330	7,57	5,65	91,45	448,88	
Ужин	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
	Плов из говядины	300	27,84	29,34	63,57	625,86	139
	Чай (черный) с сахаром	200	0,32	0,08	13,04	51,88	78
	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	930	41,21	33,77	130,16	996,74	
Ужин 2	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	185
	Сдоба с корицей (ЛЕТО)	100	8,1	5,3	54,9	301	325
	Итого за Ужин 2	300	13,9	10,3	63,3	409	
Итого за день	4 405	139,7	98,82	622,75	4075,25		

Рацион: 12-18 основное

Неделя: 1

День: пятница

Рацион: 12-18 основное		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша "Дружба"	250	7,33	10,28	35,15	257,95	26
	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	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		610	25,94	27,64	95,95	731,39	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Фрукты свежие (Персики) (Июнь-июль)	200	1,8	0,2	19	90	159
	Фрукты свежие (груши) (Март-май)	200	0,8	0,6	20,6	94	51
	Фрукты свежие (Хурма) (Октябрь-февраль)	200	1	0,8	30,6	134	217
	Фрукты свежие (Нектарины) (Август-сентябрь)	200	1,8	0,2	19	90	146
Итого за Завтрак 2		1 000	5,4	1,8	109,2	498	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами (Обычный)	150	1,34	15,21	2,39	157,19	222
	Салат из редиса с огурцами (Сезонный)	150	1,4	8,42	2,76	97,23	306
	Суп картофельный	300	3,03	5,07	23,61	152,61	39
	Гренки с сыром	50	8,67	10,15	28,17	231,6	192
	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	120	20,64	24,17	15,84	370,54	120
	Макаронные изделия, отварные с овощами	220	8,12	6,36	49,39	288,22	335
	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
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,2	44
Итого за Обед		1 330	53,28	73,96	205,21	1715,67	
Полдник							
	Суфле творожное паровое	130	20,2	13	18,19	270,8	276
	Соус шоколадный	30	1,74	0,79	13,83	72,89	249
	Компот из ягод замороженных (клюква)	200	0,1	0,04	15,72	65,46	112
Итого за Полдник		360	22,04	13,83	47,74	409,15	
Ужин							
	Салат из моркови (Обычный)	150	1,76	9,12	16,77	157,94	201
	Салат из свеклы с чесноком (Сезонный)	150	2,16	9,14	12,59	141,02	305
	Зразы из говядины	130	19,75	30,07	17,17	418,96	61
	Соус томатный	30	0,84	1,25	3,88	31,18	246
	Картофель отварной	300	6,24	11,13	50,46	327,69	85
	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		1 085	41,36	64,65	159,86	1390,32	
Ужин 2							
	Молоко стерилизованное	200	5,8	6,4	9,4	120	142
	Сдоба с повидлом (ЛЕТО)	100	8,1	5,3	54,9	301	324
Итого за Ужин 2		300	13,9	11,7	64,3	421	
Итого за день		4 685	161,92	193,58	682,26	5165,53	

Рацион: 12-18 основное		Неделя: 1		День: суббота			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Омлет натуральный	140	14,9	24,28	3,02	269,32	153
	Горошек зеленый консервированный отварной	140	4,17	6,05	8,71	105,56	20
	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
	Сыр полутвердый (порциями)	25	5,25	7,13		85,13	2
	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		735	57,12	58,21	94,55	1111,55	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	200			20	90	123
	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
	Фрукты свежие (апельсины) (Март-май)	230	2,07	0,46	18,63	98,9	4
Итого за Завтрак 2		1 120	7,36	1,84	93,6	458	
Обед							
	Огурцы свежие	150	1,05	0,15		16,5	274
	Суп-харчо	300	11,28	13,5	15,6	227,4	262
	Рыба (филе) отварная	140	29,51	0,88	0,77	128,59	179
	Пюре картофельное	300	6,51	13,56	41,82	315,09	171
	Компот из ягод замороженных (клубника)	200	0,06	0,02	29,78	116,86	68
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	60	5,4	2,1	27	141	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Пастила	30	0,15		24	97,2	157
Итого за Обед		1 230	57,56	31,46	153,97	1137,64	
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							
	Салат картофельный с кальмарами	150	13,22	8,22	17,42	197,06	49
	Котлета "Здоровье"	120	21,08	22,15	8,18	320,18	375
	Рагу из овощей с кабачками	300	8,97	11,01	32,73	266,13	368
	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		895	53,94	45,34	120,12	1106,5	
Ужин 2							
	Кисломолочный напиток (Био-кефир)	210	6,09	6,72	8,4	123,9	100
	Сдоба с маком (ЛЕТО)	100	8,1	5,3	54,9	301	323
Итого за Ужин 2		310	14,19	12,02	63,3	424,9	
Итого за день		4 590	210,17	166,61	564,7	4613,26	

Рацион: 12-18 основное			Неделя: 1			День: воскресенье	
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
	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
	Сыр полутвердый (порциями)	25	5,25	7,13		85,13	2
	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	653	37,26	39,13	106,86	917,75	
Завтрак 2	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Фрукты свежие (арбузы) (Август-сентябрь)	200	1,2	0,2	11,6	54	346
	Фрукты свежие (виноград) (Июнь-июль)	200	1,2	1,2	30,8	144	132
	Фрукты свежие (Яблоки) (Март-май)	200	0,8	0,8	19,6	94	314
	Фрукты свежие (Яблоки) (Октябрь-февраль)	200	0,8	0,8	19,6	94	314
	Итого за Завтрак 2	1 000	4	3	101,6	476	
Обед	Салат из квашенной капусты с луком	130	2,08	7,93	10,71	125,61	322
	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, тушеный с луком и томатом	300	8,97	11,1	59,67	379,41	273
	Компот из ягод замороженных (брусника)	200	0,14	0,1	16,62	69,06	37
	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
	Печенье	30	1,92	5,04	20,55	135,3	260
Итого за Обед		1 200	50,48	43,63	171,41	1285,08	
Полдник	Вак-беляш	130	14,21	14,89	34,19	324,68	102
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,1	21,58	91,12	119
	Итого за Полдник	330	14,87	14,99	55,77	415,8	
Ужин	Салат картофельный	150	3,21	6,93	18,12	147,93	303
	Голубцы ленивые	300	37,44	45,24	19,02	627,3	202
	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	775	51,32	56,13	98,93	1098,36	
Ужин 2	Пирожок домашний (ЛЕТО)	100	6,1	26	50,6	461	330
	Кисломолочный напиток (Йогурт)	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		4 268	174,53	189,6	592,52	4796,79	

Рацион: 12-18 основное

Неделя: 2

День: понедельник

Рацион: 12-18 основное		Неделя: 2		День: понедельник			
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
	Изделия творожные промышленного производства в индивидуальной упаковке	100	17,3	4	13,7	164	101
	Колбаса вареная (порциями)	25	2,75	5,98	0,1	65,25	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	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		685	40,04	36,14	110,48	923,19	
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							
	Салат "Здоровье" (Сезонный)	150	2,57	6,93	12,96	125,15	12
	Салат из сырых овощей (Обычный)	150	1,4	7,05	5,64	95,84	304
	Рассольник ленинградский	300	2,97	6,33	20,49	151,68	176
	Рыба (филе) припущенная	140	29,43	0,87	0,31	126,27	180
	Картофель отварной (с укропом)	300	6,54	11,19	51,21	332,49	86
	Зелень (укроп, петрушка)	1	0,04		0,08	0,49	60
	Компот из ягод замороженных (вишня)	200	0,16	0,04	17,1	70,26	109
	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
	Зефир	40	0,88	4,92	27,36	158,4	62
Итого за Обед		1 396	53,44	40,86	179,4	1308,33	
Полдник							
	Блины	120	9,66	10,65	42,34	300,5	15
	Молоко сгущенное	40	2,88	2,32	22,08	130,8	140
	Кисель из плодов или ягод свежих (брусника)	200	0,14	0,1	18,66	77,28	106
Итого за Полдник		360	12,68	13,07	83,08	508,58	
Ужин							
	Салат из картофеля с капустой морской и свеклой	150	2,37	10,86	16,25	173,91	198
	Кнели из говядины	120	21,38	22,2	6,82	305,95	134
	Рагу из овощей	250	4,28	11,45	21,68	208,93	172
	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		845	38,64	48,45	103,74	1002,32	
Ужин 2							
	Плюшки московские (ЛЕТО)	100	8,1	5,3	54,9	301	333
	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		4 016	159,62	150,91	584,69	4361,52	

Рацион: 12-18 основное			Неделя: 2			День: вторник	
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
	Сыр полутвердый (порциями)	25	5,25	7,13		85,13	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	65	5,85	2,28	29,25	152,75	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Итого за Завтрак 1	648	36,03	38,16	100,29	882,85	
Завтрак 2	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Фрукты свежие (бананы) (Март-май)	200	3	1	42	192	6
	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
	Ягоды свежие (клубника свежая) (Июнь-июль)	200	1,6	0,02	15	82	321
	Итого за Завтрак 2	1 000	8	2,02	112,4	548	
Обед	Икра свекольная	80	1,41	4,06	8,13	75,48	74
	Сельдь с луком	70	6,48	9,54	2,45	121,99	232
	Щи из квашенной капусты с картофелем	300	2,07	6,24	8,82	101,79	251,01
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	329
	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	120	20,64	24,17	15,84	370,54	120
	Картофель отварной с луком	300	5,76	13,23	45,24	324,12	238
	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
	Компот из ягод замороженных (клюква)	200	0,1	0,04	15,72	65,46	112
	Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	110,8	310
	Итого за Обед	1 215	48,13	69,25	150,89	1434,13	
Полдник	Сырники из творога запеченные	150	27,6	17,06	28,85	383,36	281
	Соус вишневый	30	0,12	0,03	19,59	79,78	239
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,04	0,06	30,16	126,2	117
	Итого за Полдник	380	28,76	17,15	78,6	589,34	
Ужин	Салат картофельный с кальмарами	150	13,22	8,22	17,42	197,06	49
	Зразы из говядины	130	19,75	30,07	17,17	418,96	61
	Капуста тушеная	250	6,35	10,7	21,35	211,18	80
	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	855	49,99	52,95	117,73	1150,33	
Ужин 2	Сдоба с повидлом (ЛЕТО)	100	8,1	5,3	54,9	301	324
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	185
	Итого за Ужин 2	300	13,9	10,3	63,3	409	
Итого за день		4 398	184,81	189,83	623,21	5013,65	

Рацион: 12-18 основное		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Омлет натуральный	140	14,9	24,28	3,02	269,32	153
	Овощи консервированные отварные	110	2,55	5,89	15,82	114,84	14
	Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	25	4,4	1,55		31,5	63
	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
	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		695	53,75	52,12	97,16	1043,7	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Фрукты свежие (Черешня) (Июнь-июль)	200	2,2	0,8	21,2	104	326
	Фрукты свежие (Персики) (Август-сентябрь)	200	1,8	0,2	19	90	159
	Фрукты свежие (бананы) (Октябрь-февраль)	200	3	1	42	192	6
	Фрукты свежие (виноград) (Март-май)	200	1,2	1,2	30,8	144	132
Итого за Завтрак 2		1 000	8,2	3,2	133	620	
Обед							
	Салат из редиса с огурцами	150	1,4	8,42	2,76	97,23	306
	Суп-харчо	300	11,28	13,5	15,6	227,4	262
	Рыбные хлебцы паровые	140	24,12	11,49	9,69	232,32	366
	Картофель отварной с маслом	300	6	11,1	48,51	318,45	147
	Компот из ягод замороженных (смородина черная)	200	0,6	0,24	16,36	74,28	111
	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
	Конфеты	30	2,34		19,47	125,7	99
Итого за Обед		1 235	55,19	48,28	156,64	1323,13	
Полдник							
	Молоко стерилизованное	200	5,8	6,4	9,4	120	142
	Плюшки московские	100	8,1	5,3	54,9	301	333
Итого за Полдник		300	13,9	11,7	64,3	421	
Ужин							
	Помидоры свежие	150	1,65	0,3	5,7	36	166
	Гуляш из мяса отварного	130	21,67	22,3	5,66	305,79	52
	Макаронные изделия отварные	220	8,27	8,23	52,8	318,65	67
	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
	Чай (черный) с сахаром	200	0,32	0,08	13,04	51,88	78
Итого за Ужин		825	42,26	34,79	125,95	983,57	
Ужин 2							
	Сдоба с маком (ЛЕТО)	100	8,1	5,3	54,9	301	323
	Кисломолочный напиток (Био-кефир)	210	6,09	6,72	8,4	123,9	100
Итого за Ужин 2		310	14,19	12,02	63,3	424,9	
Итого за день		4 365	187,49	162,11	640,35	4816,3	

Рацион: 12-18 основное		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша "Дружба"	250	7,33	10,28	35,15	257,95	26
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	48	5,08	4,6	0,28	62,8	82
	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,2	5,7		68,1	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	60	5,4	2,1	27	141	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Завтрак 1		638	30,51	36,58	93,01	822,67	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Фрукты свежие (виноград) (Август-сентябрь)	200	1,2	1,2	30,8	144	132
	Фрукты свежие (киви) (Март-май)	200	1,6	0,8	16,2	94	320
	Фрукты свежие (киви) (Июнь-июль)	200	1,6	0,8	16,2	94	320
	Фрукты свежие (киви) (Октябрь-февраль)	200	1,6	0,8	16,2	94	320
Итого за Завтрак 2		1 000	6	3,6	99,4	516	
Обед							
	Салат из свеклы с сухофруктами	150	2,22	6,72	20,16	151,55	226
	Солянка сборная мясная	300	10,26	16,17	2,76	197,43	300
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	350	25,62	10,08	36,93	347,76	350
	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
	Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	259
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,22	16,82	74,32	328
Итого за Обед		1 145	49,82	38,13	143,42	1128,61	
Полдник							
	Лепешки картофельные	130	6,58	7,85	39,83	255,32	133
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,9	4,36	2,18	52,36	244
	Компот из ягод замороженных (брусника)	200	0,14	0,1	16,62	69,06	37
Итого за Полдник		360	7,62	12,31	58,63	376,74	
Ужин							
	Помидоры свежие	80	0,88	0,16	3,04	19,2	166
	Овощи консервированные отварные	70	1,62	3,75	10,07	73,08	14
	Колбасные изделия отварные (сардельки)	100	10,3	17,2	1,5	202	54
	Каша рассыпчатая с овощами	220	11,73	7,33	57,84	327,87	214
	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		795	35,14	32,38	131,44	935,68	
Ужин 2							
	Пирожок домашний (ЛЕТО)	100	6,1	26	50,6	461	330
	Кисломолочный напиток (Йогурт)	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		4 248	145,69	155,72	583,85	4383,5	

Рацион: 12-18 основное			Неделя: 2			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
	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
	Кофейный напиток	200	1,9	1,66	14,22	78,54	255
	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	695	43,29	30,69	107,58	883,09	
Завтрак 2	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Фрукты свежие (Нектарины) (Август-сентябрь)	230	2,07	0,23	21,85	103,5	146
	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 (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	Салат из свежих помидоров	150	1,58	8,55	5,42	108,63	216
	Суп-пюре из тыквы	300	3,84	6,63	14,04	130,44	269
	Гренки с сыром	35	6,07	7,11	19,72	162,12	192
	Говядина, тушенная с луком, орехами и чесноком	130	28,57	50,7	7,01	594	47
	Картофель отварной с луком	300	5,76	13,23	45,24	324,12	238
	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
	Мармелад неглазированный	30	0,03		23,82	96,3	136
Итого за Обед		1 260	55,54	89,93	177,66	1739,44	
Полдник	Рулет с орехами	130	12,05	26,29	67,87	554,66	168
	Кисель из плодов или ягод свежих (черная смородина)	200	0,24	0,1	20,76	86,62	105
	Сухофрукты (порциями)	30	1,04	0,06	10,25	46,63	75
	Итого за Полдник	360	13,33	26,45	98,88	687,91	
Ужин	Салат "Пестрый"	150	1,7	7,76	17,84	148,85	337
	Котлеты рубленые из птицы	130	21,05	6,6	23,86	231,92	124
	Рагу из овощей	300	5,13	13,74	26,01	250,71	172
	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	915	38,61	40,31	129,58	1029,41	
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		4 650	170,38	205,85	699,48	5356,05	

Рацион: 12-18 основное		Неделя: 2		День: суббота			
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
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	48	5,08	4,6	0,28	62,8	82
	Колбаса вареная (порциями)	35	3,85	8,37	0,14	91,35	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	60	5,4	2,1	27	141	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Завтрак 1		653	30,7	37,82	103,29	874,55	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Фрукты свежие (мандарины) (Октябрь-февраль)	200	1,6	0,4	15	76	135
	Фрукты свежие (Дыни) (Август-сентябрь)	200	1,2	0,6	14,8	70	347
	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
Итого за Завтрак 2		1 000	6,4	1,6	84	410	
Обед							
	Салат из свеклы с чесноком (Сезонный)	150	2,16	9,14	12,59	141,02	305
	Салат зеленый с огурцами и помидорами (Обычный)	150	1,34	15,21	2,39	157,19	222
	Суп картофельный с клецками	300	2,85	4,35	17,79	121,53	343
	Рыба (филе) отварная	140	29,51	0,88	0,77	128,59	179
	Картофель отварной	300	6,24	11,13	50,46	327,69	85
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,24	0,24	17,86	76,08	114
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	40	3,6	1,4	18	94	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Печенье овсяное	30	2,55	3,39	20,91	124,2	162
Итого за Обед		1 360	52,09	46,99	155,77	1265,3	
Полдник							
	Колбасные изделия, запеченные в тесте	130	12,77	18,28	37,45	365,2	191
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,04	0,06	30,16	126,2	117
Итого за Полдник		330	13,81	18,34	67,61	491,4	
Ужин							
	Салат картофельный с зеленым горошком	150	3,21	6,93	18,12	147,93	195
	Голубцы ленивые	350	43,68	52,78	22,19	731,85	202
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,9	4,36	2,18	52,36	244
	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		855	58,46	68,03	104,28	1255,27	
Ужин 2							
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	185
	Сдоба с повидлом (ЛЕТО)	100	8,1	5,3	54,9	301	324
Итого за Ужин 2		300	13,9	10,3	63,3	409	
Итого за день		4 498	175,36	183,08	578,25	4705,52	

Рацион: 12-18 основное		Неделя: 2		День: воскресенье			
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
	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,2	5,7		68,1	2
	Какао с молоком	200	4,84	4,4	15,5	123,02	77
	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		618	32,15	30,95	98,16	794,52	
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 (Яблоки) (Октябрь-февраль)	230	0,92	0,92	22,54	108,1	314
	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
Итого за Завтрак 2		1 120	4,6	3,45	113,84	533,9	
Обед							
	Овощи свежие (порциями) (Обычный)	150	1,05	0,15		16,5	83
	Овощи консервированные (порциями) (Сезонный)	150	1,2	0,15	2,55	19,5	221
	Суп куллама по-деревенски (суп картофельный с лапшой и мясными фрикадельками)	300	9,6	8,84	18,35	188,89	352
	Плов из отварной птицы	300	27,12	14,94	51,36	448,38	53
	Компот из ягод замороженных (клубника)	200	0,06	0,02	29,78	116,86	68
	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
	Конфеты	30	2,34		19,47	125,7	99
Итого за Обед		1 245	50,82	27,63	165,76	1163,58	
Полдник							
	Кекс "Столичный"	130	8,35	28,98	76,47	596,01	200
	Кисель из плодов или ягод свежих (брусника)	200	0,14	0,1	18,66	77,28	106
Итого за Полдник		330	8,49	29,08	95,13	673,29	
Ужин							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1,44	6,69	3,6	86,16	317
	Зразы "Школьные"	130	20,87	19,34	15,21	319,31	371
	Картофель отварной (с укропом)	300	6,54	11,19	51,21	332,49	86
	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		905	39,46	41,16	129,01	1051,49	
Ужин 2							
	Кисломолочный напиток (Био-кефир)	200	5,8	6,4	8	118	100
	Ватрушка Сдобная с творогом (ЛЕТО)	100	10	10	44	310	319
Итого за Ужин 2		300	15,8	16,4	52	428	
Итого за день		4 518	151,32	148,67	653,9	4644,78	

Рацион: 12-18 основное		Неделя: 3			День: понедельник		
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	20	3,52	1,24		25,2	63
	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	600	22,66	24,55	101,7	715,94	
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	Икра кабачковая	150	2,28	8,22	14,66	143,76	73
	Рассольник домашний	300	2,58	5,94	17,28	133,77	332
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	329
	Рыба (филе) отварная	140	29,51	0,88	0,77	128,59	179
	Соус польский (1-й вариант)	30	0,89	6,84	0,87	67,5	254
	Пюре картофельное	300	6,51	13,56	41,82	315,09	171
	Компот из ягод замороженных (брусника)	200	0,14	0,1	16,62	69,06	37
	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
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	141,6	44
	Итого за Обед	1 290	53,19	42,06	169,8	1275,07	
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	30	5,34	19,83	2,82	210,9	27
	Итого за Полдник	360	13,71	25,44	103,67	699,36	
Ужин	Салат "Школьный"	150	2,49	11,63	11,97	162,98	89
	Котлеты Студенческие	130	21,16	22,1	18,8	361,13	373
	Рагу из овощей с кабачками	220	6,58	8,07	24	195,16	368
	Зелень (укроп, петрушка)	1	0,04		0,08	0,49	60
	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	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Итого за Ужин	831	40,55	53,83	114,47	1105,94	
Ужин 2	Молоко стерилизованное	200	5,8	6,4	9,4	120	142
	Сдоба с маком (ЛЕТО)	100	8,1	5,3	54,9	301	323
	Итого за Ужин 2	300	13,9	11,7	64,3	421	
Итого за день		3 811	144,93	158,27	597,63	4415,41	

Рацион: 12-18 основное

Неделя: 3

День: вторник

Рацион: 12-18 основное		Неделя: 3		День: вторник			
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
	Колбаса вареная (порциями)	25	2,75	5,98	0,1	65,25	228
	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		605	28,9	32,58	102,36	811,92	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Фрукты свежие (апельсины) (Октябрь-февраль)	200	1,8	0,4	16,2	86	4
	Фрукты свежие (бананы) (Март-май)	200	3	1	42	192	6
	Фрукты свежие (Слива) (Август-сентябрь)	200	1,6	0,6	19,2	98	234
	Ягоды свежие (клубника свежая) (Июнь-июль)	200	1,6	0,02	15	82	321
Итого за Завтрак 2		1 000	8	2,02	112,4	548	
Обед							
	Овощи свежие (порциями)	150	1,05	0,15		16,5	83
	Щи по-уральски (с крупой)	300	2,34	6,15	8,67	101,94	313
	Птица в соусе с томатом	130	15,26	23,91	3,54	290,95	334
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	220	13,33	12,25	66,02	408,67	207
	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
	Пастила	20	0,1		16	64,8	157
Итого за Обед		1 140	42,14	46,2	157,83	1212,62	
Полдник							
	Запеканка из творога	150	27,47	20,78	22,56	396,29	56
	Соус абрикосовый	30	0,17	0,01	19,65	79,48	237
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,04	0,06	20,18	86,3	112
Итого за Полдник		380	28,68	20,85	62,39	562,07	
Ужин							
	Салат из свежих помидоров с перцем	150	1,59	15,21	5,43	167,61	218
	Рулет с луком и яйцом	130	20,02	20,71	13,27	313,12	194
	Картофель отварной	300	6,24	11,13	50,46	327,69	85
	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		915	38,58	59,26	131,03	1206,35	
Ужин 2							
	Пирожок домашний (ЛЕТО)	100	6,1	26	50,6	461	330
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	185
Итого за Ужин 2		300	11,9	31	59	569	
Итого за день		4 340	158,2	191,91	625,01	4909,96	

Рацион: 12-18 основное		Неделя: 3		День: среда			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1		250	7,33	10,28	35,15	257,95	26	
	Каша "Дружба"	30	6,75	3,75		60,6	358	
	Рыба соленая (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186	
	Масло сливочное (порциями)	200	5,54	4,8	22,54	153,24	144	
	Напиток из цикория с молоком	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301	
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	50	3,6	1,25	15	95	298	
	Хлеб ржано-пшеничный	610	29,58	30,78	104,27	806,09		
Итого за Завтрак 1								
Завтрак 2		200			20	90	123	
	Сок фруктовый	200	2,2	0,8	21,2	104	326	
	Фрукты свежие (Черешня) (Июнь-июль)	200	1,8	0,2	19	90	159	
	Фрукты свежие (Персики) (Август-сентябрь)	200	3	1	42	192	6	
	Фрукты свежие (бананы) (Октябрь-февраль)	200	1,2	1,2	30,8	144	132	
	Фрукты свежие (виноград) (Март-май)	1 000	8,2	3,2	133	620		
	Итого за Завтрак 2							
Обед		70	0,77	0,14	2,66	16,8	166	
	Помидоры свежие	70	12,18	11,97		156,8	261	
	Сельдь филе (порциями)	300	2,49	6,33	18,51	141,48	25,02	
	Борщ с картофелем	10	0,26	1,5	0,36	16,2	329	
	Сметана	300	29,58	28,02	27,09	481,47	236	
	Перец фаршированный мясом и рисом	30	0,9	4,36	2,18	52,36	244	
	Соус сметанный с томатом и луком	200	0,1	0,04	15,72	65,46	112	
	Компот из ягод замороженных (клюква)	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301	
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	50	3,6	1,25	15	95	298	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,28	3,36	13,7	90,2	260	
	Печенье	1 120	57,46	59,42	126,72	1280,27		
	Итого за Обед							
	Полдник		150	27,6	17,06	28,85	383,36	281
Сырники из творога запеченные		30	0,12	0,03	19,59	79,78	239	
Соус вишневый		200	0,14	0,1	18,66	77,28	106	
Кисель из плодов или ягод свежих (брусника)		380	27,86	17,19	67,1	540,42		
Итого за Полдник								
Ужин		150	2,09	9,29	13,02	145,04	45	
	Винегрет овощной	120	19,43	6,1	22,02	214,08	124	
	Котлеты рубленые из птицы	300	5,94	29,85	48,42	486,75	295	
	Картофель жаренный из отварного	200	0,26	0,06	10,24	42,28	130	
	Чай с лимоном и сахаром	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301	
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	50	3,6	1,25	15	95	298	
	Хлеб ржано-пшеничный	890	37,62	49	140,2	1147,65		
Итого за Ужин								
Ужин 2		100	8,1	5,3	54,9	301	333	
	Глюшки московские (ЛЕТО)	210	6,09	6,72	8,4	123,9	100	
	Кисломолочный напиток (Био-кефир)	310	14,19	12,02	63,3	424,9		
Итого за Ужин 2		4 310	174,91	171,61	634,59	4819,33		
Итого за день								

Рацион: 12-18 основное

Неделя: 3

День: четверг

Рацион: 12-18 основное		Неделя: 3		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Омлет натуральный	140	14,9	24,28	3,02	269,32	153
	Овощи консервированные отварные	140	3,25	7,49	20,13	146,16	14
	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,2	5,7		68,1	2
	Изделия творожные промышленного производства в индивидуальной упаковке	100	17,3	4	13,7	164	101
	Кофейный напиток	200	1,9	1,66	14,22	78,54	255
	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
Итого за Завтрак 1		720	51,45	46,83	97,57	985,62	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Фрукты свежие (Яблоки) (Июнь-июль)	200	0,8	0,8	19,6	94	314
	Фрукты свежие (Яблоки) (Август-сентябрь)	200	0,8	0,8	19,6	94	314
	Фрукты свежие (киви) (Март-май)	200	1,6	0,8	16,2	94	320
	Фрукты свежие (киви) (Октябрь-февраль)	200	1,6	0,8	16,2	94	320
Итого за Завтрак 2		1 000	4,8	3,2	91,6	466	
Обед							
	Салат "Здоровье"	150	2,57	6,93	12,96	125,15	12
	Щи из капусты свежей с мелкошинкованными овощами	300	2,52	3,6	11,01	88,02	311
	Рыба (филе) припущенная	140	29,43	0,87	0,31	126,27	180
	Картофель отварной	300	6,24	11,13	50,46	327,69	85
	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
	Компот из ягод замороженных (смородина черная)	200	0,6	0,24	16,36	74,28	111
	Зефир	20	0,44	2,46	13,68	79,2	62
	Итого за Обед		1 230	51,7	28,93	151,28	1080,11
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой	130	10,65	8,42	56,23	341,58	163
	Сухофрукты (порциями)	30	1,04	0,06	10,25	46,63	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,1	21,58	91,12	119
Итого за Полдник		360	12,35	8,58	88,06	479,33	
Ужин							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1,44	6,69	3,6	86,16	317
	Плов из отварной птицы	300	27,12	14,94	51,36	448,38	53
	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	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
Итого за Ужин		780	38,84	33,66	114,58	920,72	
Ужин 2							
	Сдоба с изюмом (ЛЕТО)	100	7,6	10	53,8	337	29
	Кисломолочный напиток (Йогурт)	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		4 400	177,24	137,92	604,24	4411,58	

Рацион: 12-18 основное

Неделя: 3

День: пятница

Рацион: 12-18 основное		Неделя: 3		День: пятница			
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
	Бутерброды с рубленным яйцом, луком и маслом	50	5,07	5,42	11,67	108,38	69
	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,2	5,7		68,1	2
	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		640	33,94	32,47	118,55	887,1	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Фрукты свежие (Хурма) (Октябрь-февраль)	230	1,15	0,92	35,19	154,1	217
	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 (груши) (Март-май)	230	0,92	0,69	23,69	108,1	51
Итого за Завтрак 2		1 120	5,52	3,22	136,15	621,3	
Обед							
	Икра из кабачков для детского питания промышленного производства	150	2,85	13,35	11,55	178,5	72
	Суп картофельный с перцем сладким	300	2,76	11,58	14,64	174,51	258
	Говядина в кисло-сладком соусе	130	25,27	23,84	17,65	391,17	40
	Макаронные изделия отварные	220	8,27	8,23	52,8	318,65	67
	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
Шоколад	30	2,94	10,41	15,12	166,2	310	
Итого за Обед		1 150	52,23	71,35	176,12	1564,61	
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							
	Салат из капусты белокачанной и огурцов (Обычный)	150	1,82	6,62	3,81	87,11	297
	Салат из квашенной капусты с луком (Сезонный)	150	2,4	9,15	12,36	144,93	322
	Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	11	23,9	0,4	261	65
	Картофель отварной (с укропом)	300	6,54	11,19	51,21	332,49	86
	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		1 030	32,04	62,89	127,4	1211,71	
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		4 540	157,63	199,37	661,68	5080,39	

Рацион: 12-18 основное

Неделя: 3

День: суббота

Рацион: 12-18 основное		Неделя: 3		День: суббота			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Запеканка из творога	180	32,96	24,93	27,07	475,54	56
	Соус вишневый	30	0,12	0,03	19,59	79,78	239
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,8	186
	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,2	5,7		68,1	2
	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		560	52,78	47,41	115,78	1110,96	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	200			20	90	123
	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
	Фрукты свежие (абрикосы) (Июнь-июль)	200	1,8	0,2	18	88	1
	Фрукты свежие (апельсины) (Март-май)	200	1,8	0,4	16,2	86	4
Итого за Завтрак 2		1 000	6,4	1,6	84	410	
Обед							
	Салат из редиса с огурцами	150	1,4	8,42	2,76	97,23	306
	Суп кудрявый	300	6,87	8,01	24,36	192,51	360
	Рыба, запеченная с картофелем порусски	350	25,62	10,08	36,93	347,76	350
	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
	Конфеты	30	2,34		19,47	125,7	99
Итого за Обед		1 150	46,37	30,39	148,18	1098,78	
Полдник							
	Усбосмак (треугольник)	130	12,39	13,3	36,32	311,44	84
	Компот из ягод замороженных (вишня)	200	0,16	0,04	17,1	70,26	109
	Орехи очищенные	30	5,34	19,83	2,82	210,9	27
Итого за Полдник		360	17,89	33,17	56,24	592,6	
Ужин							
	Салат из свежих помидоров (Сезонный)	150	1,58	8,55	5,42	108,63	216
	Салат из моркови и яблок (Обычный)	150	1,4	8,55	11,12	129,54	118
	Шницель натуральный рубленый	120	23,76	32,77	8,7	434,71	308
	Картофель отварной с луком	300	5,76	13,23	45,24	324,12	238
	Зелень (укроп, петрушка)	1	0,04		0,08	0,49	60
	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		1 041	42,7	66,86	127,3	1299,27	
Ужин 2							
	Сдоба с повидлом (ЛЕТО)	100	8,1	5,3	54,9	301	324
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	185
Итого за Ужин 2		300	13,9	10,3	63,3	409	
Итого за день		4 411	180,04	189,73	594,8	4920,61	

Рацион: 12-18 основное		Неделя: 3			День: воскресенье		
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
	Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	25	4,4	1,55		31,5	63
	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		605	29,13	31,15	106,96	816,92	
Завтрак 2					20	90	123
	Сок фруктовый	200			22,54	108,1	314
	Фрукты свежие (Яблоки) (Март-май)	230	0,92	0,92	22,54	108,1	314
	Фрукты свежие (Яблоки) (Октябрь-февраль)	230	0,92	0,92	22,54	108,1	314
	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
		1 120	4,6	3,45	113,84	533,9	
Итого за Завтрак 2							
Обед						36	166
	Помидоры свежие	150	1,65	0,3	5,7	121,53	343
	Суп картофельный с клецками	300	2,85	4,35	17,79	214,08	124
	Котлеты рубленные из птицы	120	19,43	6,1	22,02	253,41	80
	Капуста тушеная	300	7,62	12,84	25,62	116,86	68
	Компот из ягод замороженных (клубника)	200	0,06	0,02	29,78	164,5	301
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	31,5	95	298
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	109,8	259
	Пряники	30	1,77	1,41	22,5	1111,18	
		1 220	43,28	28,72	169,91		
Итого за Обед							
Полдник					49,74	427,31	108
	Хачапури (ватрушка с сыром)	130	17,49	17,97	17,76	73,68	103
	Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)	200	0,1	0,04	21,15	90	327
	Цукаты	30	0,87	0,06	88,65	590,99	
		360	18,46	18,07			
Итого за Полдник							
Ужин					0,29	156,26	208
	Салат из свежих огурцов	150	1,05	15,62	19,38	444,67	48
	Говядина, тушенная с черносливом	130	29,86	27,82	41,82	315,09	171
	Пюре картофельное	300	6,51	13,56	13,04	51,88	11
	Чай (зеленый) с сахаром	200	0,32	0,08	31,5	164,5	301
	Хлеб пшеничный обогащенный свежий	70	6,3	2,45	15	95	298
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	121,03	1227,4	
Итого за Ужин		900	47,64	60,78			
Ужин 2					44	310	319
	Ватрушка Сдобная с творогом (ЛЕТО)	100	10	10	8	118	100
	Кисломолочный напиток (Био-кефир)	200	5,8	6,4	52	428	
Итого за Ужин 2		300	15,8	16,4	652,39	4708,39	
Итого за день		4 505	158,91	158,57			

Рацион: 12-18 основное		Неделя: 4			День: понедельник		
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
	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	24,22	27,91	101,98	753,54	
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							
	Салат из свеклы с сыром	150	4,71	10,02	11,91	157,16	225
	Щи зеленые	300	5,34	8,4	15,24	157,56	312
	Рыба (филе) отварная	140	29,51	0,88	0,77	128,59	179
	Картофель отварной с маслом	300	6	11,1	48,51	318,45	147
	Компот из ягод замороженных (брусника)	200	0,14	0,1	16,62	69,06	37
	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
	Мармелад неглазированный	20	0,02		15,88	64,2	136
Итого за Обед		1 230	55,62	34,2	155,43	1154,52	
Полдник							
	Ватрушка французская	130	14,12	21,09	63,45	498,85	229
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,04	0,06	30,16	126,2	117
Итого за Полдник		330	15,16	21,15	93,61	625,05	
Ужин							
	Салат из свежих огурцов с луком	150	1,22	6,63	0,87	77,79	93
	Мясо шпигованное	120	22,32	20,5	5,11	290,15	151
	Рагу из овощей	300	5,13	13,74	26,01	250,71	172
	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		890	38,89	44,65	91,53	930,03	
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		3 808	148,71	140,3	550,54	4082,24	

Рацион: 12-18 основное

Неделя: 4

День: вторник

Рацион: 12-18 основное		Неделя: 4		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша "Дружба"	250	7,33	10,28	35,15	257,95	26
	Изделия творожные промышленного производства в индивидуальной упаковке	100	17,3	4	13,7	164	101
	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,2	5,7		68,1	2
	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		690	44,27	28,48	117,89	902,79	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Фрукты свежие (апельсины) (Октябрь-февраль)	200	1,8	0,4	16,2	86	4
	Фрукты свежие (бананы) (Март-май)	200	3	1	42	192	6
	Фрукты свежие (Слива) (Август-сентябрь)	200	1,6	0,6	19,2	98	234
	Ягоды свежие (клубника свежая) (Июнь-июль)	200	1,6	0,02	15	82	321
Итого за Завтрак 2		1 000	8	2,02	112,4	548	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	4,46	2,4	57,44	317
	Сельдь филе (порциями)	70	12,18	11,97		156,8	261
	Щи из капусты свежей с мелкошинкованными овощами	300	2,52	3,6	11,01	88,02	311
	Зразы из говядины	120	18,23	27,76	15,85	386,74	61
	Картофель тушеный	300	6,66	20,94	49,17	413,52	296
	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
	Печенье овсяное	30	2,55	3,39	20,91	124,2	162
Итого за Обед		1 240	53,16	75,86	162,94	1556,48	
Полдник							
	Кыстыбый с картофелем	130	7,4	12,26	37,84	289,12	126
	Кисель из плодов или ягод свежих (брусника)	200	0,14	0,1	18,66	77,28	106
	Сухофрукты (порциями)	30	1,04	0,06	10,25	46,63	75
Итого за Полдник		360	8,58	12,42	66,75	413,03	
Ужин							
	Икра из кабачков для детского питания промышленного производства	150	2,85	13,35	11,55	178,5	72
	Тефтели	130	12,12	11,82	16,56	218,69	41
	Соус томатный	30	0,84	1,25	3,88	31,18	246
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	220	13,33	12,25	66,02	408,67	207
	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
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	10,24	42,28	130
Итого за Ужин		860	39,36	50,68	154,83	1213,62	
Ужин 2							
	Пирожок домашний (ЛЕТО)	100	6,1	26	50,6	461	330
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	185
Итого за Ужин 2		300	11,9	31	59	569	
Итого за день		4 450	165,27	200,46	673,81	5202,92	

Рацион: 12-18 основное

Неделя: 4

День: среда

Рацион: 12-18 основное		Неделя: 4		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Омлет натуральный	140	14,9	24,28	3,02	269,32	153
	Горошек зеленый консервированный отварной	140	4,17	6,05	8,71	105,56	20
	Изделия творожные промышленного производства в индивидуальной упаковке	100	17,3	4	13,7	164	101
	Колбаса вареная (порциями)	25	2,75	5,98	0,1	65,25	228
	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		725	53,86	48,41	87,53	986,65	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Фрукты свежие (Черешня) (Июнь-июль)	230	2,53	0,92	24,38	119,6	326
	Фрукты свежие (виноград) (Март-май)	230	1,38	1,38	35,42	165,6	132
	Фрукты свежие (виноград) (Август-сентябрь)	230	1,38	1,38	35,42	165,6	132
	Фрукты свежие (бананы) (Октябрь-февраль)	230	3,45	1,15	48,3	220,8	6
Итого за Завтрак 2		1 120	8,74	4,83	163,52	761,6	
Обед							
	Икра кабачковая	130	1,98	7,12	12,7	124,59	73
	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 порусски	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	70	6,3	2,45	31,5	164,5	301
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,6	1,25	15	95	298
	Конфеты	30	2,34		19,47	125,7	99
Итого за Обед		1 140	42,48	28,65	147,1	1066,71	
Полдник							
	Блины	130	10,46	11,54	45,87	325,54	15
	Молоко сгущенное	40	2,88	2,32	22,08	130,8	140
	Молоко стерилизованное	200	5,8	6,4	9,4	120	142
Итого за Полдник		370	19,14	20,26	77,35	576,34	
Ужин							
	Салат из редиса	150	1,7	8,42	4,8	102,63	307
	Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	11	23,9	0,4	261	65
	Макаронные изделия отварные	220	8,27	8,23	52,8	318,65	67
	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		805	31,7	52,76	119,87	1080,21	
Ужин 2							
	Плюшки московские (ЛЕТО)	100	8,1	5,3	54,9	301	333
	Кисломолочный напиток (Био-кефир)	210	6,09	6,72	8,4	123,9	100
Итого за Ужин 2		310	14,19	12,02	63,3	424,9	
Итого за день		4 470	170,11	166,93	658,67	4896,41	

Рацион: 12-18 основное

Неделя: 4

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
	Рыба соленая (порциями)	40	9	5		80,8	358
	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	668	37,29	33,46	101,26	845,79	
Завтрак 2	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Фрукты свежие (Яблоки) (Июнь-июль)	230	0,92	0,92	22,54	108,1	314
	Фрукты свежие (Яблоки) (Август-сентябрь)	230	0,92	0,92	22,54	108,1	314
	Фрукты свежие (киви) (Март-май)	230	1,84	0,92	18,63	108,1	320
	Фрукты свежие (киви) (Октябрь-февраль)	230	1,84	0,92	18,63	108,1	320
	Итого за Завтрак 2	1 120	5,52	3,68	102,34	522,4	
Обед	Сельдь филе (порциями)	50	8,7	8,55		112	261
	Овощи консервированные отварные	150	3,48	8,03	21,57	156,6	14
	Суп-харчо	300	11,28	13,5	15,6	227,4	262
	Колбасные изделия отварные (сардельки)	100	10,3	17,2	1,5	202	54
	Картофель отварной	300	6,24	11,13	50,46	327,69	85
	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
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,2	44
	Итого за Обед	1 250	51,34	63,34	175,18	1465,67	
Полдник	Сырники из творога запеченные	150	27,6	17,06	28,85	383,36	281
	Соус сметанный	30	0,95	5,76	2,14	64,83	243
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,04	0,06	30,16	126,2	117
	Итого за Полдник	380	29,59	22,88	61,15	574,39	
Ужин	Огурцы свежие	150	1,05	0,15		16,5	274
	Жаркое по-домашнему	350	48,86	50,23	46,27	824,81	55
	Зелень (укроп, петрушка)	1	0,04		0,08	0,49	60
	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	821	60,17	54,16	105,89	1153,18	
Ужин 2	Сдоба с повидлом (ЛЕТО)	100	8,1	5,3	54,9	301	324
	Кисломолочный напиток (Йогурт)	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		4 549	202,51	189,54	608,07	5005,23	

Рацион: 12-18 основное

Неделя: 4

День: пятница

Рацион: 12-18 основное		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
	Бутерброды с рубленым яйцом, луком и маслом	50	5,07	5,42	11,67	108,38	69
	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		630	28,6	31,62	113,58	846,6	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	200			20	90	123
	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
	Фрукты свежие (Персики) (Июнь-июль)	230	2,07	0,23	21,85	103,5	159
	Фрукты свежие (груши) (Март-май)	230	0,92	0,69	23,69	108,1	51
Итого за Завтрак 2		1 120	6,21	2,07	122,58	559,2	
Обед							
	Помидоры свежие	140	1,54	0,28	5,32	33,6	166
	Суп картофельный с бобовыми	300	6,78	5,79	26,01	183,45	32
	Рыба (филе) отварная	140	29,51	0,88	0,77	128,59	179
	Картофель отварной	300	6,24	11,13	50,46	327,69	85
	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,46	0,1	16,02	69,38	116
	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
	Пастила	30	0,15		24	97,2	157
Итого за Обед		1 235	55,03	22,06	171,33	1111,16	
Полдник							
	Беляши запеченные	130	16,73	16,16	36,6	354,6	113
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,1	21,58	91,12	119
Итого за Полдник		330	17,39	16,26	58,18	445,72	
Ужин							
	Салат "Студенческий"	140	5,28	15,93	12,18	208,84	336
	Плов из отварной птицы	300	27,12	14,94	51,36	448,38	53
	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		775	43,13	43,08	125,41	1055,15	
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		4 390	164,26	126,79	655,38	4438,83	

Рацион: 12-18 основное		Неделя: 4		День: суббота			
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
	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
	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		680	42,73	34	127,7	979,64	
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 (мандарины) (Октябрь-февраль)	230	1,84	0,46	17,25	87,4	135
	Фрукты свежие (Дыни) (Август-сентябрь)	230	1,38	0,69	17,02	80,5	347
	Фрукты свежие (абрикосы) (Июнь-июль)	230	2,07	0,23	20,7	101,2	1
Итого за Завтрак 2		1 120	7,36	1,84	93,6	458	
Обед							
	Салат из свежих помидоров с перцем (Сезонный)	150	1,59	15,21	5,43	167,61	218
	Салат из капусты белокачанной и огурцов (Обычный)	150	1,82	6,62	3,81	87,11	297
	Суп картофельный с клецками	300	2,85	4,35	17,79	121,53	343
	Зелень (укроп, петрушка)	1	0,04		0,08	0,49	60
	Птица тушеная	120	19,49	17,42	6,66	262,61	290
	Макаронные изделия отварные	220	8,27	8,23	52,8	318,65	67
	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,24	0,18	18,16	76,08	115
	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
	Круассаны	30	1,77	1,41	22,5	109,8	235
Итого за Обед		1 296	46,42	57,3	175,98	1415,13	
Полдник							
	Сдоба с маком	100	8,1	5,3	54,9	301	323
	Молоко стерилизованное	200	5,8	6,4	9,4	120	142
Итого за Полдник		300	13,9	11,7	64,3	421	
Ужин							
	Овощи свежие (порциями)	150	1,05	0,15		16,5	83
	Котлеты из говядины	130	25,35	23,56	18,67	391,9	10
	Картофель отварной (с укропом)	300	6,54	11,19	51,21	332,49	86
	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		915	43,61	47,09	128,95	1129,22	
Ужин 2							
	Сдоба с изюмом (ЛЕТО)	100	7,6	10	53,8	337	29
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	185
Итого за Ужин 2		300	13,4	15	62,2	445	
Итого за день		4 611	167,42	166,93	652,73	4847,99	

Рацион: 12-18 основное

Неделя: 4

День: воскресенье

Рацион: 12-18 основное		Неделя: 4	День: воскресенье			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша гречневая вязкая	250	12,13	11,05	44,5	312,5	70
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	48	5,08	4,6	0,28	62,8	82
	Рыба соленая (порциями)	40	9	5		80,8	358
	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		668	40,15	36	112,32	919,1	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	200			20	90	123
	Фрукты свежие (Яблоки) (Октябрь-февраль)	230	0,92	0,92	22,54	108,1	314
	Фрукты свежие (арбузы) (Август-сентябрь)	230	1,38	0,23	13,34	62,1	346
	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
Итого за Завтрак 2		1 120	5,06	3,91	126,72	591,4	
Обед							
	Салат витаминный (Обычный)	150	1,97	5,64	9,24	97,61	91
	Салат из свеклы с сыром (Сезонный)	150	4,71	10,02	11,91	157,16	225
	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 жаренный из отварного	300	5,94	29,85	48,42	486,75	295
	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
	Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	110,8	310
Итого за Обед		1 385	56,9	63,51	157,75	1433,29	
Полдник							
	Дучмаки с творогом	150	25,32	20,28	48,09	476,61	88
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,04	0,06	30,16	126,2	117
Итого за Полдник		350	26,36	20,34	78,25	602,81	
Ужин							
	Салат "Пестрый"	150	1,7	7,76	17,84	148,85	337
	Перец фаршированный мясом и рисом	300	29,58	28,02	27,09	481,47	236
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,9	4,36	2,18	52,36	244
	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		815	42,91	52,35	108,98	1080,61	
Ужин 2							
	Ватрушка Сдобная с творогом (ЛЕТО)	100	10	10	44	310	319
	Кисломолочный напиток (Био-кефир)	210	6,09	6,72	8,4	123,9	100
Итого за Ужин 2		310	16,09	16,72	52,4	433,9	
Итого за день		4 648	187,47	192,83	636,42	5061,11	
Итого за период		122 602	4742,79	4753,91	17585,12	133441,25	
Среднее значение за период			169,4	169,8	628	4765,8	