



ГКОУ школы-интернат № 2 г. Ейска

Директор А.А.Долгих

_____ 2021 года

**Основное (организованные) двухнедельные меню
для организации питания воспитанников
ГКОУ школы- интернат №2 г. Ейска
для возрастной категории 7-11лет, 12лет и старше**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Суп молочный с " Геркулесом"	300	8,17	9,1	27,94	222,82	52
	Масло сливочное порционно	15	0,15	10,8	0,15	99	365
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	299
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,68	30,75	173,25	287
Итого за завтрак		590	14,02	20,58	73,88	555,23	
2 завтрак	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139
	Сыр порционно	26	6,02	7,67	0	94,64	366
	Кондитерское изделие б/к.	35	2,59	3,5	8,96	149,1	402
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	287
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	20,5	115,5	482
Итого за 2 завтрак		351	18,89	17,82	47,09	511,36	
Обед	Овощи натуральные соленые или свежие	100	0,8	0,11	2,51	14	228
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,28	7,99	12,97	133,33	37
	Плов из отварной птицы	280	49,6	60,44	54,73	996,12	211
	Кисель из джема (повидла)	200	0,15	0	37,81	155,43	275
	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,76	1,1	38,8	226,8	481
			1000	61,59	69,64	146,82	1525,68
Итого за обед							
Ужин	Икра овощная (по сезону)	60	0,72	2,83	4,63	46,8	232,233,405
	Котлеты (биточки) мясные	100	14,3	15,69	7,69	236,72	189
	Картофель отварной в молоке	180	3,76	8,44	32,65	218,95	240
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,68	30,75	173,25	287
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	10,4	90	89
Итого за ужин		815	26,88	28,04	91,92	801,72	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,38	8,18	112,52	272
Итого за 2 ужин		200	5,6	6,38	8,18	112,52	
Итого за день		2956	126,98	142,46	367,89	3506,51	

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша "Дружба"	250	8,19	10,41	43,86	301,39	102
	Масло сливочное порционно	15	0,15	10,8	0,15	99	365
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	299
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	41	231	482
Итого за завтрак		565	15,94	22,11	100,05	691,55	
2 завтрак	Запеканка из творога с джемом (повидлом)	200	39	16,14	38,8	456,31	141
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	10,4	90	89
Итого за 2 завтрак		600	44,99	22,92	58,58	663,62	
	Салат из белокочанной капусты (по сезону)	100	0,84	5,06	5,32	70,02	4, 7
	Суп картофельный с бобовыми	300	2,8	4,67	16,33	118,55	45
	Рыба, тушеная в томате с овощами	210	21,77	12,04	11,26	240,43	172
	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,54	241
	Компот из смеси сухофрукты	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,76	1,1	38,8	226,8	481
Итого за обед		1110	34,73	22,87	99,6	962,13	
Ужин	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,072	1,51	8,4	228
	Гуляш из говядины	100	18,06	20,17	5,62	276,25	180
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	11,12	6,38	44,24	277	221
	Сок овощной	200	2	0,2	5,8	36	293
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	41	231	482
Итого за ужин		640	39,26	27,722	98,17	828,65	
	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,38	8,18	112,52	272
Итого за 2 ужин		200	5,6	6,38	8,18	112,52	
Итого за день		3115	140,52	102,002	364,58	3258,47	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Омлет натуральный	140	11,64	18,04	3,04	221,08	132
Икра кабачковая консервированная	60	0,72	2,83	4,63	46,8	405
Масло сливочное порционно	15	0,15	10,8	0,15	99	365
Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	299
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,68	30,75	173,25	287
Фрукты свежие	150	0,3	0,3	7,8	67,5	89
	640	18,51	32,65	61,41	667,79	
Сыр порционно	26	6,02	7,67	0	94,64	366
Кондитерское изделие б/к.	35	2,59	3,5	8,96	149,1	402
Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	270
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	20,5	115,5	482
	311	16,8	16,07	62,19	554,95	
Горошек зеленый консервированный	60	1,88	1,97	4,2	46,7	231
Сельдь с луком	62	10,8	4,2	0	80	371
Суп картофельный с пшенной крупой	300	2,77	9,28	18,5	168,7	51
Печень, тушенная в соусе	120	13,01	10,02	8,3	182,53	303
Картофель отварной с зеленью	180	4	11,11	30,86	200,16	465
Компот из плодов или ягод свежих	200	0,16	0	14,99	60,64	282
Хлеб ржано-пшеничный	120	8,76	1,1	38,8	226,8	481
	1022	41,38	37,68	115,65	965,53	
Суп молочный с крупой (рисовый)	250	6,18	7,58	23,28	185,68	52
Вареники ленивые	185	28,62	8,65	29,27	309,41	140
Соус сметанный	25	0,42	2,96	0,84	31,68	264
Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,68	30,75	173,25	287
	735	42,92	20,07	59,19	736,02	
Кисломолочный продукт	200	5,6	6,38	8,18	112,52	272
	200	5,6	6,38	8,18	112,52	
	2908	125,21	112,85	306,62	3036,81	

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	250	8,16	8,79	48,48	306,15	106
	Масло сливочное порционно	15	0,15	10,8	0,15	99	365
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	41	231	482
Итого за завтрак		565	16,01	22,12	100,32	693,01	
2 завтрак	Булочка "Веснушка"	80	6,15	5,88	47,06	265,7	307
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	10,4	90	89
Итого за 2 завтрак		480	11,74	12,26	56,44	473,01	
Обед	Икра свекольная	100	2,27	4,57	13,61	119,59	233
	Рассольник ленинградский	300	2,81	4,66	16,33	179,52	42
	Биточки (котлеты) мясные	100	14,3	15,7	7,69	236,72	189
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54	316,57	219
	Кисель из джема (повидла)	200	0,15	0	37,81	155,43	275
	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,76	1,1	38,8	226,8	481
Итого за обед		1000	38,77	32,55	168,24	1234,63	
Ужин	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,072	1,51	8,4	228
	Рагу из птицы	280	24,37	31,04	28,84	489,07	214
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	41	231	482
Итого за ужин		640	34,45	32,212	77,15	764,47	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,38	8,18	112,52	272
Итого за 2 ужин		200	5,6	6,38	8,18	112,52	
Итого за день		2885	106,57	105,522	410,33	3277,64	

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшеничный)	300	8,17	9,1	27,94	222,82	52
	Масло сливочное порционнно	15	0,15	10,8	0,15	99	365
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	299
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	41	231	482
Итого за завтрак		615	15,92	20,8	84,13	612,98	
2 завтрак	Пудинг творожный запеченный	200	32,35	11,08	53	441,08	153
	Соус сметанный	25	0,42	2,96	0,84	31,68	264
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	287
Итого за 2 завтрак		425	34,17	15,64	71,19	562,08	
Обед	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	235
	Суп картофельный с рыбой	300	16,99	14,59	7,99	230	50
	Тефтели из говядины с рисом	110	10,08	14,88	10,38	215,75	202
	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	265
	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,54	241
	Компот из смеси сухофрукты	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,76	1,1	38,8	226,8	481
Итого за обед		1060	43,11	42,9	129,08	1094,11	
	Икра овощная (по сезону)	60	0,72	2,83	4,63	46,8	232,233,405
	Макароны запеченные с сыром	150	5,1	7,95	28,05	219	124
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	41	231	482
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	10,4	90	89
Итого за ужин		710	13,82	12,28	48,88	622,8	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,38	8,18	112,52	272
Итого за 2 ужин		200	5,6	6,38	8,18	112,52	
Итого за день		3010	98,8	98	341,46	3004,49	

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 6							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	114
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139
	Масло сливочное порционнo	15	0,15	10,8	0,15	99	365
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	287
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,82	36,9	208	482
Итого за завтрак		550	18,59	24,44	87,29	669,25	
2 завтрак	Бутерброд с джемом	60	1,72	4,2	32,9	176,3	381
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288
	Фрукты свежие	150	0,3	0,3	7,8	67,5	89
Итого за 2 завтрак		410	7,61	10,88	50,08	361,11	
Обед	Овощи натуральные соленые или свежие	100	0,8	0,11	2,51	14	228
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,28	7,99	12,97	133,33	37
	Курица в соусе с томатом	120	34,5	41,62	5,44	534,29	210
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,88	7,7	46,96	289,38	222
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	284
	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,76	1,1	38,8	226,8	481
Итого за обед		1020	54,47	50,82	132,03	1301,87	
Ужин	Горошек зеленый консервированный	60	1,88	1,97	4,2	46,7	231
	Печень по-строгановски	120	25,44	31,58	5,13	403,8	192
	Картофель отварной	180	3,76	8,45	32,65	218,74	239
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
	Кондитерское изделие б/к.	35	2,59	3,5	8,96	149,1	402
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,82	36,9	208	482
Итого за ужин		685	42,51	43,02	84,68	913,24	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,38	8,18	112,52	272
Итого за 2 ужин		200	5,6	6,38	8,18	112,52	
Итого за день		2865	128,78	135,54	362,26	3357,99	

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 7							
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневый)	300	8,17	9,1	27,94	222,82	52
	Сыр порционно	26	6,02	7,67	0	94,64	366
	Масло сливочное порционно	15	0,15	10,8	0,15	99	365
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	41	231	482
Итого за завтрак		641	21,94	28,48	84,4	709,08	
2 завтрак	Оладьи	100	6,23	5,75	54,26	293,75	327
	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,8	901
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	270
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	10,4	90	89
Итого за 2 завтрак		510	12,2	12,04	102,94	612,26	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,08	9,22	133,28	28
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,4	3,43	26,11	148,91	47
	Мясо тушеное	100	17,5	6,1	2,99	136	191
	Каша перловая вязкая	180	6,25	6,48	35,53	225,47	110
	Компот из смеси сухофрукты	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,76	1,1	38,8	226,8	481
Итого за обед		1000	37,87	27,19	140,54	984,25	
	Овощи натуральные соленые или свежие	100	0,8	0,11	2,51	14	228
	Котлеты(биточки) рыбные	120	19,64	3,27	9,82	148,36	161
	Картофель жареный из отварного	180	4,3	17,59	37,17	324,88	238
	Сок овощной	200	2	0,2	5,8	36	293
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	41	231	482
Итого за ужин		700	34,34	22,07	96,3	754,24	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,38	8,18	112,52	272
Итого за 2 ужин		200	5,6	6,38	8,18	112,52	
Итого за день		3051	111,95	96,16	432,36	3172,35	

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	250	7,55	9,08	42,86	283,95	112
	Масло сливочное порционно	15	0,15	10,8	0,15	99	365
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	299
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,68	30,75	173,25	287
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	10,4	90	89
Итого за завтрак		740	13,8	20,96	99,2	706,36	
2 завтрак	Омлет с сыром	140	14,66	21,2	2,3	260,84	138
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	20,5	115,5	482
Итого за 2 завтрак		390	24,05	28,03	32,18	493,65	
Обед	Овощи натуральные соленые или свежие	100	0,8	0,11	2,51	14	228
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,28	7,99	12,97	133,33	37
	Птица отварная	120	31,88	31,88	1,56	390,02	212
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	227
	Кисель из джема (повидла)	200	0,15	0	37,81	155,43	275
	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,76	1,1	38,8	226,8	481
Итого за обед		1020	50,49	42,12	136,04	1172,89	
Итого за ужин	Салат из белокочанной капусты (по сезону)	100	0,84	5,06	5,32	70,02	4, 7
	Печень, тушенная в соусе	120	13,01	10,02	8,3	182,53	303
	Картофель отварной в молоке	180	3,76	8,44	32,65	218,95	240
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
	Кондитерское изделие б/к.	35	2,59	3,5	8,96	149,1	402
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,68	30,75	173,25	287
Итого за ужин		710	27,9	27,9	91,78	829,85	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,38	8,18	112,52	272
Итого за 2 ужин		200	5,6	6,38	8,18	112,52	
Итого за день		3060	121,84	125,39	367,38	3315,27	

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Суп молочный с "Геркулесом"	300	8,17	9,1	27,94	222,82	52
	Масло сливочное порционно	15	0,15	10,8	0,15	99	365
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	287
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	41	231	482
Итого за завтрак		615	15,92	20,8	86,44	642,14	
2 завтрак	Ватрушка с творогом	80	9,44	3,5	55,74	292,09	330
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	10,4	90	89
Итого за 2 завтрак		480	15,43	10,28	75,52	499,4	
	Овощи натуральные соленые или свежие	100	0,8	0,11	2,51	14	228
	Суп картофельный с бобовыми	300	2,8	4,67	16,33	118,55	45
	Биточки(котлеты) рыбные	120	19,64	3,27	9,82	148,36	161
	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,54	241
	Компот из смеси сухофрукты	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,76	1,1	38,8	226,8	481
Итого за обед		1020	36,39	16,42	123,3	814,04	
Ужин	Икра овощная (по сезону)	60	0,72	2,83	4,63	46,8	232,233,405
	Гуляш из говядины	100	18,06	20,17	5,62	276,25	180
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54	316,57	219
	Сок овощной	200	2	0,2	5,8	36	293
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	41	231	482
Итого за ужин		640	38,86	30,62	111,05	906,62	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,38	8,18	112,52	272
Итого за 2 ужин		200	5,6	6,38	8,18	112,52	
Итого за день		2955	112,2	84,5	404,49	2974,72	

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовый)	300	8,17	9,1	27,94	222,82	52
	Масло сливочное порционно	15	0,15	10,8	0,15	99	365
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	299
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,68	30,75	173,25	287
Итого за завтрак		590	14,02	20,58	73,88	555,23	
2 завтрак	Сыр порционно	26	6,02	7,67	0	94,64	366
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139
	Кондитерское изделие б/к.	35	2,59	3,5	8,96	149,1	402
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	287
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	20,5	115,5	482
Итого за 2 завтрак		351	18,89	17,82	47,09	511,36	
Обед	Горошек зеленый консервированный	100	3,12	3,27	7	77,82	231
	Рассольник ленинградский	300	2,81	4,66	16,33	179,52	42
	Котлеты (биточки) мясные	100	14,3	15,69	7,69	236,72	189
	Рагу из овощей	230	4,19	16,77	25,44	269,45	92
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	284
	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,76	1,1	38,8	226,8	481
Итого за обед		1050	33,43	41,74	120,61	1094,38	
Ужин	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,072	1,51	8,4	228
	Рыба, тушеная в томате с овощами	210	21,77	12,04	11,26	240,43	172
	Картофель отварной с зеленью	180	4	11,11	30,86	200,16	465
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,68	30,75	173,25	287
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	10,4	90	89
Итого за ужин		925	34,35	24,502	90,58	748,24	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,38	8,18	112,52	272
Итого за 2 ужин		200	5,6	6,38	8,18	112,52	
Итого за день		2191	106,29	111,022	340,34	3021,73	

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 11							
	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,37	9,18	29,59	234,12	53
	Масло сливочное порционнно	15	0,15	10,8	0,15	99	365
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	41	231	482
Итого за завтрак		615	16,19	20,89	85,9	625,74	
2 завтрак	Запеканка из творога	200	39	16,14	38,8	456,31	141
	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,8	901
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288
Итого за 2 завтрак		410	45,31	23,37	53,73	606,42	
	Салат из белокочанной капусты (по сезону)	100	0,84	5,06	5,32	70,02	4, 7
	Суп картофельный с рыбой	300	16,99	14,59	7,99	230	50
	Оладьи из печени	120	24,18	16,8	16,25	313,85	622
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	11,12	6,38	44,24	277	221
	Кисель из джема (повидла)	200	0,15	0	37,81	155,43	275
	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,76	1,1	38,8	226,8	481
Итого за обед		1020	62,04	43,93	150,41	1273,1	
Ужин	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,072	1,51	8,4	228
	Картофельная запеканка с мясом	205	25,53	24,78	18,43	400,75	185
	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	265
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	41	231	482
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	10,4	90	89
Итого за ужин		815	36,28	28,182	77,14	758,22	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,38	8,18	112,52	272
Итого за 2 ужин		200	5,6	6,38	8,18	112,52	
Итого за день		3060	165,42	122,752	375,36	3376	

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 12							
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	150	10,23	12,49	4,99	173,46	133
	Икра кабачковая консервированная	60	0,72	2,83	4,63	46,8	405
	Масло сливочное порционнo	15	0,15	3	0,15	99	365
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	299
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,68	30,75	173,25	287
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	10,4	90	89
Итого за завтрак		700	17,2	18,72	35,21	642,67	
2 завтрак	Сыр порционнo	26	6,02	7,67	0	94,64	366
	Кондитерское изделие б/к.	35	2,59	3,5	8,96	149,1	402
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	270
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	20,5	115,5	482
Итого за 2 завтрак		311	17,26	11,62	29,46	554,95	
Обед	Свекла отварная	50	0,71	25,45	4,75	37,67	23
	Сельдь с луком	62	10,8	4,2	0	80	371
	Суп "Харчо"	300	5,96	7,43	25,6	183,41	83
	Гуляш из говядины	100	18,06	20,17	5,62	276,25	180
	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,54	241
	Компот из смеси сухофрукты	200	0,56	0	27,89	113,79	283
Хлеб ржано-пшеничный	120	8,76	1,1	38,8	226,8	481	
Итого за обед		1012	48,12	65,62	130,61	1110,46	
Ужин	Суп молочный с крупой (гречневый)	200	4,94	6,06	18,62	148,54	52
	Сырники из творога	200	27,12	5,24	44,67	334,32	154
	Соус сметанный	25	0,42	2,96	0,84	31,68	264
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,68	30,75	173,25	287
Итого за ужин		700	38,18	14,94	100,68	723,79	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,38	8,18	112,52	272
Итого за 2 ужин		200	5,6	6,38	8,18	112,52	
Итого за день		2923	126,36	117,28	304,14	3144,39	

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 13							
Завтрак	Каша "Дружба"	250	8,19	10,41	43,86	301,39	102
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139
	Масло сливочное порционнo	15	0,15	10,8	0,15	99	365
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	299
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	41	231	482
Итого за завтрак		605	20,87	26,71	100,33	754,35	
2 завтрак	Булочка "Веснушка"	80	6,15	5,88	47,06	265,7	307
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288
Итого за 2 завтрак		280	11,74	12,26	56,44	383,01	
Обед	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	235
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	11,71	8,14	22,81	210,12	48
	Курица в соусе с томатом	120	34,5	41,62	5,44	534,29	210
	Рис отварной	180	4,66	6,1	48,33	270,22	224
	Компот из плодов или ягод свежих	200	0,16	0	14,99	60,64	282
	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,76	1,1	38,8	226,8	481
Итого за обед		1020	62,41	60,19	90,05	1389,23	
Ужин	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,072	1,51	8,4	228
	Биточки(котлеты) рыбные	120	19,64	3,27	9,82	148,36	161
	Картофель отварной	180	3,76	8,45	32,65	218,74	239
	Сок овощной	200	2	0,2	5,8	36	293
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	41	231	482
	Фрукты свежие	150	0,3	0,3	7,8	67,5	89
Итого за ужин		810	33,78	13,192	98,58	710	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,38	8,18	112,52	272
Итого за 2 ужин		200	5,6	6,38	8,18	112,52	
Итого за день		2915	134,4	118,732	353,58	3349,11	

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 14							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшениный)	300	8,17	9,1	27,94	222,82	52
	Сыр порционно	26	6,02	7,67	0	94,64	366
	Масло сливочное порционно	15	0,15	10,8	0,15	99	365
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	299
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,82	36,9	208	482
Итого за завтрак		631	20,24	25,32	80,31	652,78	
2 завтрак	Бутерброд с джемом	60	1,72	4,2	32,9	176,3	381
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	10,4	90	89
Итого за 2 завтрак		460	7,71	10,98	52,68	383,61	
Обед	Овощи натуральные соленые или свежие	100	0,8	0,11	2,51	14	228
	Суп картофельный с клецками	300	4,5	3,95	20,21	134,33	46
	Рыба жареная	120	21,71	18,67	5,58	278	164
	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,54	241
	Компот из смеси сухофрукты	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,76	1,1	38,8	226,8	481
Итого за обед		1020	34,97	23,83	122,94	959,46	
Ужин	Салат из белокочанной капусты (по сезону)	100	0,84	5,06	5,32	70,02	4, 7
	Тефтели из говядины с рисом	110	10,08	14,88	10,38	215,75	202
	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	265
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	227
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,82	36,9	208	482
Итого за ужин		730	26,65	29,14	103,41	811,15	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,38	8,18	112,52	272
Итого за 2 ужин		200	5,6	6,38	8,18	112,52	
Итого за день		3041	95,17	95,65	367,52	2919,52	
Среднее значение за период			119,42	111,06	393,43	3169,59	