



С.А. Долгих

Директор

ГКОУ школа-интернат № 2 г. Ейска

А.А. Долгих

_____ 2021 года

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

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Суп молочный с " Геркулесом"	250	6,81	7,58	23,28	185,68	52
	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,2	0,1	66	365
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	299
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	20,5	115,5	482
Итого за завтрак		510	10,71	15,23	58,92	427,34	
2 завтрак	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139
	Сыр	15	3,47	4,42	0	53,5	366
	Кондитерское изделие б/к.	25	1,85	2,5	6,4	106,5	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		330	15,6	13,57	44,53	427,62	
Обед	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,066	1,51	8,4	228
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11	37
	Плов из отварной птицы	240	42,51	51,8	46,91	853,82	211
	Кисель из джема (повидла)	200	0,15	0	37,81	155,43	275
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,84	0,73	33,2	151,2	481
Итого за обед		830	50,88	59,256	130,24	1279,96	
Ужин	Икра овощная (по сезону)	30	0,36	1,41	2,31	23,4	232,233,405
	Котлеты (биточки) мясные	90	12,87	14,12	6,92	213,05	189
	Картофель отварной в молоке	150	3,14	7,03	27,21	182,46	240
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	20,5	115,5	482
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	10,4	90	89
Итого за ужин		720	22,57	23,61	73,14	660,41	
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		2590	105,36	118,046	315,01	2907,85	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша "Дружба"	215	6,87	8,74	36,8	252,87	102
	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,2	0,1	66	365
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	299
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,68	30,75	173,25	482
Итого за завтрак		500	12,67	16,62	82,69	552,28	
2 завтрак	Запеканка из творога с джемом (повидлом)	150	29,22	12,11	29,1	342,23	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		550	35,21	18,89	48,88	549,54	
	Салат из белокочанной капусты (по сезону)	100	0,84	5,06	5,32	70,02	4, 7
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45
	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	15,55	8,61	8,04	171,7	172
	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	241
	Компот из смеси сухофрукты	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,84	0,73	33,2	151,2	481
Итого за обед		930	28,32	24,35	111,35	765,95	
Ужин	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,072	1,51	8,4	228
	Гуляш из говядины	90	16,25	18,15	5,06	248,62	180
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,27	5,32	36,87	230,83	221
	Сок овощной	200	2	0,2	5,8	36	293
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,68	30,75	173,25	482
Итого за ужин		575	33,7	24,422	79,99	697,1	
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		2755	115,5	90,662	331,09	2677,39	

			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	140	11,64	18,04	3,04	221,08	132
	Икра кабачковая консервированная	30	0,36	1,41	2,31	23,4	405
	Масло сливочное порционнно	10	0,1	7,2	0,1	66	365
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	299
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	20,5	115,5	482
	Фрукты свежие	150	0,3	0,3	7,8	67,5	89
Итого за завтрак		580	15,84	27,4	48,69	553,64	
2 завтрак	Сыр	15	3,47	4,42	0	53,5	366
	Кондитерское изделие б/к.	25	1,85	2,5	6,4	106,5	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		290	13,97	7,37	26,9	471,21	
Обед	Горошек зеленый консервированный	40	1,25	1,32	2,8	31,15	231
	Сельдь с луком	50	8,71	3,39	0	65	371
	Суп картофельный с пшенной крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	51
	Печень, тушенное в соусе	100	10,84	8,35	6,92	152,11	303
	Картофель отварной с зеленью	150	3,33	9,26	25,72	166,8	465
	Компот из плодов или ягод свежих	200	0,16	0	14,99	60,64	282
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,84	0,73	33,2	151,2	481
Итого за обед		870	32,44	30,79	99,06	767,49	
Ужин	Суп молочный с крупой (рисовый)	200	4,94	6,06	23,47	148,54	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	50	3,8	0,45	20,5	115,5	482
Итого за ужин		660	39,78	18,32	50,61	609,45	
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		2600	107,63	90,26	233,44	2514,31	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи		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	10	0,1	7,2	0,1	66	365
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,68	30,75	173,25	482
Итого за завтрак		535	14,03	16,68	94,64	607,02	
2 завтрак	Булочка " Веснушка"	60	4,61	4,41	35,3	199,3	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		460	10,6	11,19	55,08	406,61	
Обед	Икра свекольная	100	2,27	7,57	13,61	119,59	233
	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6	42
	Котлета мясная	90	12,87	14,13	6,92	213,05	189
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,8	219
	Кисель из джема (повидла)	200	0,15	0	37,81	155,43	275
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,84	0,73	33,2	151,2	481
Итого за обед		870	34,89	39,16	124,19	1052,67	
Ужин	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,072	1,51	8,4	228
	Рагу из птицы	240	21,1	26,87	24,96	423,19	214
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,68	30,75	173,25	482
Итого за ужин		575	29,28	27,822	63,02	640,84	
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		2640	94,4	101,232	345,11	2819,66	

		Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшеничный)	250	6,18	7,58	23,28	185,68	52
	Масло сливочное порционнo	10	0,1	7,2	0,1	66	365
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	299
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,68	30,75	173,25	482
Итого за завтрак		535	11,98	15,46	69,17	485,09	
2 завтрак	Пудинг творожный запеченный	150	24,26	8,31	39,75	330,81	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		375	26,08	12,87	57,94	451,81	
Обед	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	235
	Суп картофельный с рыбой	250	14,16	12,16	6,66	192	50
	Тефтели из говядины с рисом	90	8,24	12,17	8,5	176,53	202
	Соус томатный	25	0,13	0,91	1,31	14,03	265
	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	241
	Компот из смеси сухофрукты	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,84	0,73	33,2	151,2	481
Итого за обед		895	34,74	35,26	114,3	895,16	
	Икра овощная (по сезону)	30	0,36	1,41	2,31	23,4	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	75	5,7	0,68	30,75	173,25	482
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	10,4	90	89
Итого за ужин		655	13,56	10,64	77,31	541,65	
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		2660	91,96	80,61	326,9	2486,23	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи		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 порционнно	10	0,1	7,2	0,1	66	365
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	287
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,59	26,65	150	482
Итого за завтрак		520	16,64	20,61	76,99	578,25	
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	60	0,48	0,066	1,51	8,4	228
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11	37
	Курица в соусе с томатом	100	28,75	34,68	4,53	445,24	210
	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,57	6,42	39,14	241,55	222
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	284
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,84	0,73	33,2	151,2	481
Итого за обед		840	43,79	48,806	114,54	1061,57	
Ужин	Горошек зеленый консервированный	40	1,25	1,32	2,8	31,15	231
	Печень по-строгановски	110	23,32	28,95	4,7	370,15	192
	Картофель отварной	150	3,14	7,04	27,21	182,28	239
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
	Кондитерское изделие б/к.	25	1,85	2,5	6,4	106,5	402
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,59	26,65	150	482
Итого за ужин		590	36,5	40,6	73,56	876,08	
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		2560	110,14	78,47	323,35	2989,53	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 7							
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневый)	250	6,18	7,58	23,28	185,68	52
	Сыр	15	3,47	4,42	0	53,5	366
	Масло сливочное порционнно	10	0,1	7,2	0,1	66	365
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,68	30,75	173,25	482
Итого за завтрак		550	15,52	19,89	69,44	540,05	
2 завтрак	Оладьи	60	3,74	3,45	32,55	176,25	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		470	8,99	8,89	75,68	461,96	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,08	9,22	133,28	28
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	47
	Мясо тушеное	90	15,75	5,49	2,69	122,4	191
	Каша перловая вязкая	150	5,2	5,4	29,61	187,89	110
	Компот из смеси сухофрукты	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,84	0,73	33,2	151,2	481
Итого за обед		870	31,02	19,16	124,37	832,65	
Ужин	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,066	1,51	8,4	228
	Котлеты(биточки) рыбные	120	19,64	3,27	9,82	148,36	161
	Картофель жареный из отварного	150	2,98	12,2	25,8	225,6	238
	Сок овощной	200	2	0,2	5,8	36	293
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,68	30,75	173,25	482
Итого за ужин		605	30,8	16,416	73,68	591,61	
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		2695	91,93	70,736	351,35	2538,79	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,04	7,27	34,29	227,16	112
	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,2	0,1	66	365
	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
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	10,4	90	89
Итого за завтрак		660	11,74	16,92	82,64	587,98	
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	60	0,48	0,066	1,51	8,4	228
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11	37
	Птица отварная	90	23,91	23,91	1,17	292,52	212
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	227
	Кисель из джема (повидла)	200	0,15	0	37,81	155,43	275
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,84	0,73	33,2	151,2	481
Итого за обед		830	37,8	36,656	119,82	929,75	
	Салат из белокочанной капусты (по сезону)	100	0,84	5,06	5,32	70,02	4, 7
	Печень, тушенное в соусе	100	10,84	8,35	6,92	152,11	303
	Картофель отварной в молоке	150	3,14	7,03	27,21	182,46	240
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
	Кондитерское изделие б/к.	25	1,85	2,5	6,4	106,5	402
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,68	30,75	173,25	287
Итого за ужин		650	24,37	23,82	76,6	720,34	
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		2730	103,56	111,806	319,42	2844,24	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Суп молочный с "Геркулесом"	250	6,81	7,58	23,28	185,68	52
	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,2	0,1	66	365
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	287
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,68	30,75	173,25	482
Итого за завтрак		535	14,01	17,06	71,48	514,25	
2 завтрак	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,62	41,8	219,07	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		460	13,07	9,4	61,58	426,38	
	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,072	1,51	8,4	228
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45
	Биточки(котлеты) рыбные	120	19,64	3,27	9,82	148,36	161
	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	241
	Компот из смеси сухофрукты	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,84	0,73	33,2	151,2	481
Итого за обед		860	32,05	14,022	109,32	680,99	
Ужин	Икра овощная (по сезону)	30	0,36	1,41	2,31	23,4	232,233,405
	Гуляш из говядины	90	16,25	18,15	5,06	248,62	180
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,8	219
	Сок овощной	200	2	0,2	5,8	36	293
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,68	30,75	173,25	482
Итого за ужин		545	33,04	25,87	88,92	745,07	
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		2600	97,77	72,732	339,48	2479,21	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовый)	250	6,18	7,58	23,28	185,68	52
	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,2	0,1	66	365
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	299
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	20,5	115,5	482
Итого за завтрак		510	10,08	15,23	58,92	427,34	
2 завтрак	Сыр	15	3,47	4,42	0	53,5	366
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139
	Кондитерское изделие б/к.	15	1,11	1,5	3,84	63,9	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		320	14,86	9,47	41,97	385,02	
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,87	1,96	4,2	46,69	231
	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6	42
	Котлеты (биточки) из мяса	90	12,75	14	7,24	222,84	189
	Рагу из овощей	210	3,82	15,31	23,22	246,02	92
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	284
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,84	0,73	33,2	151,2	481
Итого за обед		890	25,49	43,55	125,59	920,42	
Ужин	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,072	1,51	8,4	228
	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	15,55	8,61	8,04	171,7	172
	Картофель отварной с зеленью	150	3,33	9,26	25,72	166,8	465
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	20,5	115,5	482
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	10,4	90	89
Итого за ужин		810	19,76	9,082	40,45	588,4	
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		2730	75,79	83,712	275,11	2433,7	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 11							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,1	53
	Масло сливочное порционнно	10	0,1	7,2	0,1	66	365
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,68	30,75	173,25	482
Итого за завтрак		535	12,85	15,54	70,82	495,97	
2 завтрак	Запеканка из творога	150	29,22	12,11	29,1	342,23	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		360	35,53	19,34	44,03	492,34	
	Салат из белокочанной капусты (по сезону)	100	0,84	5,06	5,32	70,02	4, 7
	Суп картофельный с рыбой	250	14,16	12,16	6,66	192	50
	Оладьи из печени	120	24,18	16,8	16,25	313,85	622
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,27	5,33	36,87	231,78	221
	Кисель из джема (повидла)	200	0,15	0	37,81	155,43	275
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,84	0,73	33,2	151,2	481
Итого за обед		900	54,44	40,08	136,11	1114,28	
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	25	0,13	0,91	1,31	14,03	265
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,68	30,75	173,25	482
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	10,4	90	89
Итого за ужин		765	34,24	27,042	37,45	722,43	
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		2760	142,66	108,382	252,56	2937,54	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи		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	30	0,36	1,41	2,31	23,4	405
	Масло сливочное порционнно	10	0,1	7,2	0,1	66	365
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	299
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	20,5	115,5	482
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	10,4	90	89
Итого за завтрак		640	14,89	14,75	53,34	528,52	
2 завтрак	Сыр	15	3,47	4,42	0	53,5	366
	Кондитерское изделие б/к.	25	1,85	2,5	6,4	106,5	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		290	13,97	12,41	59,63	471,21	
Обед	Свекла отварная	50	0,71	25,45	4,75	37,67	23
	Сельдь с луком	50	8,71	3,39	0	65	371
	Суп "Харчо"	250	4,97	6,19	21,33	152,84	83
	Гуляш из говядины	90	16,25	18,15	5,06	248,62	180
	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	241
	Компот из смеси сухофрукты	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,84	0,73	33,2	151,2	481
Итого за обед		870	34,7	53,91	59,28	929,57	
Ужин	Суп молочный с крупой (гречневый)	200	4,94	6,06	18,62	148,54	52
	Сырники из творога	150	20,34	3,93	33,5	250,65	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	50	3,8	0,45	20,5	115,5	482
Итого за ужин		625	31,5	10,64	73,46	582,37	
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		2625	100,66	98,09	253,89	2624,19	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 13							
Завтрак	Каша "Дружба"	205	6,55	8,33	35,09	241,11	102
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139
	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,2	0,1	66	365
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	299
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,68	30,75	173,25	482
Итого за завтрак		530	17,43	20,81	81,26	603,32	
2 завтрак	Булочка "Веснушка"	60	4,61	4,41	35,3	199,3	307
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288
Итого за 2 завтрак		280	10,2	10,79	44,68	316,61	
Обед	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	235
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	175,1	48
	Курица в соусе с томатом	100	28,75	34,68	4,53	445,24	210
	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18	224
	Компот из плодов или ягод свежих	200	0,16	0	14,99	60,64	282
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,84	0,73	33,2	151,2	481
Итого за обед		880	51,01	45,46	125,45	1144,52	
Ужин	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,066	1,51	8,4	228
	Биточки(котлеты) рыбные	120	19,64	3,27	9,82	148,36	161
	Картофель отварной	150	3,14	7,04	27,21	182,28	239
	Сок овощной	200	2	0,2	5,8	36	293
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,68	30,75	173,25	482
	Фрукты свежие	150	0,3	0,3	7,8	67,5	89
Итого за ужин		755	31,26	11,556	82,89	615,79	
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		2645	115,5	94,996	342,46	2792,76	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 14							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшениный)	250	6,18	7,58	23,28	185,68	52
	Сыр	15	3,47	4,42	0	53,5	366
	Масло сливочное порционнo	10	0,1	7,2	0,1	66	365
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	299
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,59	26,65	150	482
Итого за завтрак		540	14,69	19,79	64,97	515,34	
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	60	0,48	0,066	1,51	8,4	228
	Суп картофельный с клецками	250	3,75	3,29	16,84	111,94	46
	Рыба жареная	100	18,09	15,55	4,65	231,67	164
	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	241
	Компот из смеси сухофрукты	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,84	0,73	33,2	151,2	481
Итого за обед		840	31,91	25,696	107,38	777,45	
Ужин	Салат из белокочанной капусты (по сезону)	100	0,84	5,06	5,32	70,02	4,7
	Тефтели из говядины с рисом	90	8,24	12,17	8,5	176,53	202
	Соус томатный	25	0,13	0,91	1,31	14,03	265
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	227
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,59	26,65	150	482
Итого за ужин		630	21,67	24,22	82,9	657,67	
2 ужин		200	5,6	6,38	8,18	112,52	272
Итого за 2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,38	8,18	112,52	
Итого за день		2670	81,58	87,066	316,11	2446,59	
Среднее значение за период			98,14	91,448	340,25	2655,77	