

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«РОСТОВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 48»
(ГКОУ РО «РОСТОВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 48»)

Утверждаю

Директор

ГКОУ РО

«Ростовская специальная
школа-интернат №48»

Маेतная Р.И.



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ.

Сезон: летне-осенний

Возраст : 7-11 лет

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

**Сезон: Летне-осенний
Возраст :от 7 до 11 лет**

№ ре	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
1-я неделя						
1-ый день понедельник						
Завтрак						
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	42,6	132
24	Салат из свеж огур и помид	60	0,57	3,6	2,1	42,40
291	Плов из птицы 90/150	240	17,9	15,4	42,6	396,70
382	Какао с молоком	200	4	3,54	17,6	118,60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	Итого :	570	26,8	39,8	131,24	831,00
2 завтрак						
пром	Печенье	40	1,85	4,7	16,5	174,40
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	Итого :	240	2,45	4,7	48,7	304,40
Обед						
71	Свежий огурец	60	0,48	0	1,56	8,40
102	Суп картоф с бобовыми	250	2,3	3,5	18,3	99,00
229	Рыба тушен с овощ 100/50	150	22,6	5,8	7,6	206,00
312	Пюре картофельное	150	3	4,8	20,4	137,20
342	Компот из свежих плодов	200	0,5	0	46,5	183,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	80/50	9,6	1,55	60,6	283,80
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	Итого :	1120	39,04	15,6	170,8	1018,90
Полдник						
406	Пирожок с повидлом	100	5,5	4,9	59,2	304,00
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107,00
	Итого :	300	11,3	9,9	68,8	411,00
Ужин						
71	Свеж помидор	60	0,66	0	1,9	13,20
255	Печень по-строгановски говяж	100	13,2	11,2	3,5	185,00
309	Макароны отварные	150	6,1	7,15	40,7	220,50
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	62,00
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	Итого :	560	24,06	18,8	87,7	593,70
2 ужин						
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,00
			0	0	0	0,00
	Итого :	200	5,8	5	8,4	102,00
	ВСЕГО :		109,45	93,8	515,64	3261,00

2-ой день вторник						
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
Завтрак						
15	Сыр твердый	20	4,6	5,9	0	72,00
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,00
223 336	Запеканка твор чер см соус	150/40	19,7	20,3	45,7	389,50
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,52	1,35	15,9	100,60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	Итого :	500	34,72	32,6	86,7	738,10
2 завтрак						
пром	Пряники	30	1,2	0,7	19,4	93,00
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	Итого :	230	1,8	0,7	51,6	223,00
Обед						
29	Салат из сырых овощей	60	0,6	3,6	2,2	44,30
82	Борщ св кап и карт/сметан	250/20	3,6	10,4	14,6	163,90
295	Котлета рубленая из птицы	90	10,2	9,1	9,1	160,00
302	Каша ячневая	150	6,1	9,4	36,2	182,40
342	Компот из свежих плодов	200	0,5	0	46,5	183,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	80/50	9,6	1,55	60,6	283,80
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	Итого :	1080	30,6	34,05	169,2	1017,40
Полдник						
412	Пицца с колбасой	100	10,09	11,1	28,26	253,00
385	Молоко кипяченое	200	2,8	2,5	4,7	107,00
	Итого :	300	12,89	13,6	32,96	360,00
Ужин						
71	Свежий огурец	60	0,48	0	1,56	8,40
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0	132,00
268	Биточки из говядины	90	13,9	12,7	14,4	205,50
302	Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	279,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,00
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	Итого :	570	27,24	35,45	98,36	797,90
2 ужин						
		0	0	0	0	0,00
386	Кефир	200	5,8	5	8,4	102,00
	Итого :	200	5,8	5	8,4	102,00
	ВСЕГО :		113,05	121,4	447,22	3238,4

3-ий день среда						
№ рец	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
Завтрак						
15	Сыр твердый	10	2,3		0	36,00
71	Помидор свежий	60	0,66	0	1,92	13,20
76	Сельдь с луком м/р	50/40/10	10,08	13,2	1,28	164,00
310	Картофель отварной	150	3,8	6,2	24,3	167,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,00
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	Итого :	570	20,84	19,85	67,3	553,20
2 завтрак						
пром	Печенье	40	1,85	4,7	16,5	174,40
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	Итого :	240	2,45	4,7	48,7	304,40
Обед						
45	Салат из белокач капусты	60	0,78	1,92	3,7	35,70
101	Суп с крупой	250	2,3	3,5	18,3	114,50
260	Гуляш /говядина/	90/50	27,6	10,68	7,08	237,60
302	Каша пшеничная	150	9,9	11,2	57,6	250,50
342	Компот из свежих плодов	200	0,5	0	46,5	183,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	80/50	9,6	1,33	60,6	283,80
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	Итого :	1110	51,24	28,63	209,68	1179,10
Полдник						
415	Крендель сахарный	100	7	13,1	55,6	370,00
351	Кисель из вишни	200	0,4	0	34,4	171,00
	Итого :	300	7,4	13,1	90	541,00
Ужин						
210	Омлет натуральный	116	10,7	19,2	0,3	224,00
183	Каша рисовая молочная	250	7,5	8,5	36,5	291,00
14	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	99,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,52	1,35	15,9	100,60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	Итого :	631	23,68	44	77,76	827,60
2 ужин						
386	Йогурт	200	5,8	5	8,4	102,00
	Итого :	200	5,8	5	8,4	102,00
	ВСЕГО :		111,41	115,28	501,84	3507,30

4-ый день четверг						
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен кка
Завтрак						
20	Салат из свежих огурцов	60	0,75	6	2,34	66,60
15	Сыр твердый	10	2,3	2,9	0	36
279	Тефтели из говядины	90/45	16,6	19,8	16,8	313,8
302	Каша перловая	150	3,01	4,1	21,3	135
382	Какао с молоком	200	4	3,54	17,6	118,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113
	Итого :	605	30,46	36,79	82,84	783
2 завтрак						
пром	Пряники	40	1,2	0,7	19,4	162
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	Итого :	240	1,8	0,7	51,6	292
Обед						
27	Салат из свеж пом сл перца	60	0,66	3,6	2,2	44,5
88	Щи из св кап карт/сметан	250/20	2,36	6,1	8,7	106,6
289	Рагу из птицы 90/200	290	18,1	15,7	27,8	319,9
350	Кисель из вишни с/м	200	0,2	0	34,4	138
	Хлеб ржаной/пшеничный	80/50	9,6	1,33	60,6	283,80
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	Итого :	1130	31,48	26,73	149,6	966,8
Полдник						
406	Пирожок с повидлом	100	12,1	10,5	90,5	349,2
385	Молоко кипяченое	200	2,8	2,5	4,7	107,00
	Итого :	300	14,9	13	95,2	456,2
Ужин						
218	Вареники ленив отв/мол сгущ	180	24,3	13	37,2	364,5
243	Сосиска отварная	55	5,55	15,5	0,25	164
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,00
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113
	Итого :	505	9,71	30,45	40,31	469
2 ужин						
386	Кефир	200	5,8	5	8,4	102
	Итого :	200	5,8	5	8,4	102
	ВСЕГО :		94,15	112,67	427,95	3069

5-ый день пятница						
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
Завтрак						
16	Колбаса п/к	20	2,3	7,1	0	53,10
209	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,28	63,00
183	Каша рисовая молочная	250	7	7,5	59,9	285,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,52	1,35	15,9	100,60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	Итого :	560	19,62	21	100,88	614,70
2 завтрак						
пром	Печенье	50	1,85	4,7	16,5	228,40
386	Йогурт	200	5,8	5	8,4	102,00
	Итого :	250	7,65	9,7	24,9	330,40
Обед						
24	Салат из свеж огур и помид	60	0,57	3,6	2,1	42,40
104	Суп карт с мясными фрикад	250/35	6,4	6,7	19	174,60
	Кабачки, баклажаны, перец или помидоры фаршированные мясом и рисом	130	1,32	3,22	6,8	224,00
342	Компот из свеж яблок	200	0,5	0	31,5	128,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	80/50	9,6	1,33	60,6	283,80
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	Итого	985	18,95	14,85	135,9	926,80
Полдник						
424	Булочка Домашняя	100	7,2	12,5	43,9	318,00
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	Итого :	300	7,8	12,5	76,1	448,00
Ужин						
71	Огурец свежий	60	0,48	0	1,56	8,40
229	Рыба тушен с овощами	100/50	22,6	5,8	7,6	206,00
312	Пюре картофельное	150	3	4,8	20,4	137,20
14	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	99,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,00
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	Итого :	625	30,24	25,55	69,62	623,60
2 ужин						
385	Молоко кипяченое	200	2,8	2,5	4,7	107,00
	Итого :	240	2,8	2,5	4,7	107,00
	ВСЕГО :		87,06	86,1	412,1	3050,50

6-ый день суббота						
№ рец	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
Завтрак						
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,00
182	Каша овсяная молочная	250	7,8	12,8	44,2	325,00
382	Какао с молоком	200	4	3,5	17,6	118,6
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,6	113,00
	Итого :	520	16,26	31,5	84,66	688,60
2 завтрак						
406	Пирожок с яблочным фаршем	70	2,88	1,24	23,9	165,20
385	Молоко кипяченое	200	2,8	2,5	4,7	107,00
	Итого :	270	5,68	3,74	28,6	272,20
Обед						
71	Помидор свежий	60	0,66	0	1,92	13,20
82	Борщ свеж капуста и карт/смет	250/20	3,6	10,4	14,6	163,90
260	Гуляш /говядина/	90/50	27,6	10,6	7,08	237,60
302	Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	279,00
349	Компот из смеси сухофрукт	200	0,66	0	32	132,80
	Хлеб ржаной/пшеничный	80/50	9,6	1,33	60,6	283,80
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	Итого :	1130	51,38	30,13	174,7	1184,30
Полдник						
415	Крендель сахарный	100	7	13,1	55,7	370,00
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	Итого :	300	7,6	13,1	87,9	500,00
Ужин						
71	Огурец свежий	60	0,48	0	1,56	8,40
15	Сыр твердый	20	5,3	5,3	0	72,00
282	Оладьи из печени говяж.	110	18,6	22,5	7,6	328,00
309	Вермишель отварная	150	5,3	6,2	35,3	221,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,00
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	Итого :	590	33,68	34,45	84,26	802,40
2 ужин						
386	Кефир	200	5,8	5	8,4	102,00
	Итого :	200	5,8	5	8,4	102,00
	ВСЕГО :		120,4	117,92	468,52	3549,50

7 день воскресенье						
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
Завтрак						
29	Салат из сырых овощей	60	0,6	3,6	1,1	44,30
268	Биточки из говядины	90	13,9	12,7	14,4	205,50
302	Каша ячневая	150	6,1	9,4	36,2	218,90
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,52	1,35	15,9	100,60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	Итого :	550	25,92	27,5	92,4	682,30
2 завтрак						
219	Сырники из творога/сгущен мол	150/40	23,5	19,2	37,8	427,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,00
	Итого :	390	23,7	19,2	52,8	487,00
Обед						
23	Салат из свежих помидор	60	0,66	3,6	2,7	46,60
102	Суп карт.с бобовыми	250	2,3	3,5	18,3	99,00
234	Котлеты рыбные	100	8,6	4,6	12,4	150,00
312	Пюре картофельное	150	3	4,8	20,4	164,70
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	80/50	9,6	1,33	60,6	283,80
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	Итого :	1070	25,32	17,83	162,5	948,10
Полдник						
422	Булочка Домашняя	100	7,2	12,5	43,9	318,00
350	Кисель из вишни с/м	200	0,2	0	34,4	138,00
	Итого :	300	7,4	12,5	78,3	456,00
Ужин						
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,00
71	Свежий огурец	60	0,48	0	1,56	8,40
243	Сосиска отварная	50	5,5	15,5	0,25	164,00
211	Омлет с сыром	120	14,3	23,4	2,04	278,00
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	62,00
	Итого :	500	24,54	53,85	44,11	757,40
2 ужин						
385	Молоко кипяченое	200	2,8	2,5	4,7	107,00
0		0	0	0	0	0,00
	Итого :	200	2,8	2,5	4,7	107,00
	ВСЕГО :		109,68	133,38	434,81	3437,80

2-я неделя						
1-ый день						
№ рец	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
Завтрак						
15	Сыр твердый	20	4,6	явн.00	0	72,00
183	Каша рисовая молочная	250	7,5	8,5	36,5	291,00
382	Какао с молоком	200	4	3,5	17,6	118,60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	Итого :	520	19,9	18,35	78,9	594,60
2 завтрак						
пром	Печенье	35	1,85	4,7	16,5	159,90
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0	32	132,80
	Итого :	235	2,51	4,7	48,5	292,70
Обед						
27	Салат из свеж овощей	60	0,66	3,6	2,2	44,50
103	Суп карт с макарон издел	250	2,9	2,5	14,8	120,00
267	Шницель натур рублен	90	17,9	16,2	18	293,60
143	Рагу овощное	200	4,6	10,2	21,4	194,00
350	Кисель из вишни	200	0,2	0	34,4	145,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	80/50	9,6	1,33	60,6	283,80
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	Итого :	1110	36,42	33,83	167,3	1154,90
Полдник						
406	Пирожок с повидлом	100	5,5	4,9	60,6	304,00
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	Итого :	300	6,1	4,9	92,8	434,00
Ужин						
14	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	99,00
71	Помидор свежий	60	0,66	0	1,92	13,20
293	Птица жареная	90	19,6	19,4	0,06	284,40
302	Каша пшеничная	150	6,6	7,5	38,4	250,50
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,00
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	Итого :	565	31,02	41,85	80,44	820,10
2 ужин						
0	0	0	0	0	0	0,00
385	Молоко кипяченое	200	2,8	2,5	4,7	107,00
	Итого :	200	2,8	2,5	4,7	107,00
	ВСЕГО :		98,75	106,13	472,64	3403,30

2-ой день						
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
Завтрак						
71	Свежий помидор	60	0,66	0	1,92	13,20
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,00
243	Сосиска отварная	50	4,4	12,4	0,2	131,20
302	Каша ячневая	150	6,1	9,4	36,2	182,50
382	Какао с молоком	200	4	3,5	17,6	118,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	Итого :	550	24,06	30,35	81,02	621,50
2 завтрак						
пром	Печенье	35	1,85	4,7	16,5	159,90
385	Молоко кипяченое	200	2,8	2,5	4,7	107,00
	Итого :	235	4,65	7,2	21,2	266,90
Обед						
71	Свеж помидор/огурец	50/50	1,02	0	3,2	19,00
82	Борш св кап и карт/сметан	250/20	3,6	10,4	14,6	163,90
284	Запеканка картофельная с мясо	170	16,7	18,8	20,8	315,00
389	Сок натуральный	200	0,6	0	32,2	130,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	80/50	9,6	1,33	60,6	283,80
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	Итого :	1050	32,08	30,53	147,3	985,70
Полдник						
424	Булка домашняя	100	7,2	12,5	43,9	318,00
350	Кисель из черной смородины	200	0,13	0	24,5	114,60
	Итого :	300	7,33	12,5	68,4	432,60
Ужин						
71	Огурец свежий	60	0,48	0	1,56	8,40
14	Сливочное масло	15	0,16	14,5	0,26	99,00
230	Рыба жареная	100	16	14,5	4,4	214,00
310	Картофель отварной	150	4,3	7,1	28	159,20
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,00
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	Итого :	565	24,94	36,55	74,02	653,60
2 ужин						
386	Йогурт	200	5,8	5	8,4	102,00
	Итого :	200	5,8	5	8,4	102,00
	ВСЕГО :		98,86	122,13	400,34	3062,30

3-ий день						
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
Завтрак						
223 336	Запеканка из творог чер см соус	150/30	22,5	24,3	39,3	462,90
6	Бутерброд с колбасой п/к	20/40	3,06	8	21,06	150,70
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,00
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,52	1,35	15,9	100,60
	Итого :	500	32,34	52,75	76,82	909,20
2 завтрак						
пром	Вафли с фр-ягодн начинкой	40	1,1	1,3	30,9	142,00
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	Итого :	240	1,7	1,3	63,1	272,00
Обед						
45	Салат из белокач капусты	60	0,78	1,92	3,7	35,70
101	Суп с крупой	250	2,3	3,5	18,3	114,50
234	Биточки рыбные	100	20,7	19,4	11,7	142,50
312	Пюре картофельное	150	3	4,8	20,4	137,20
342	Компот из свеж яблок	200	0,5	0	46,5	183,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	80/50	9,6	1,33	60,6	283,80
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	Итого :	1070	37,44	30,95	177,1	970,70
Полдник						
415	Крендель сахарный	100	7	13,1	55,6	370,00
385	Молоко кипяченое	200	2,8	2,5	4,7	107,00
	Итого:	300	9,8	15,6	60,3	477,00
Ужин						
71	Свежий огурец	60	0,48	0	1,56	8,40
260	Мясо тушеное	90/50	27,6	10,68	7,08	237,60
309	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,50
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	62,00
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	Итого :	600	37,48	17,33	83,94	641,50
2 ужин						
386	Кефир	200	5,8	5	8,4	102,00
	Итого :	200	5,8	5	8,4	102,00
	ВСЕГО :		124,56	122,93	469,66	3372,40

4-ый день						
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
Завтрак						
71	Огурец свежий	60	0,48	0	1,56	8,40
288	Птица отварная	90	27,9	11,1	0,21	223,20
302	Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	279,00
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,6	114,00
	Итого :	550	42,9	20,95	82,87	705,60
2 завтрак						
422	Булочка Ванильная	50	3,64	6,26	21,96	141,50
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	Итого :	250	4,24	6,26	54,16	271,50
Обед						
23	Салат из свежих помидор	60	0,66	3,6	2,7	46,60
88	Щи из св кап карт/сметан	250/20	2,36	6,1	8,7	106,60
259	Жаркое по-домаш 90/150	240	21	20,3	19,7	349,80
342	Компот из свежих плодов	200	0,5	0	46,5	183,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	80/50	9,6	1,33	60,6	283,80
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	Итого :	1080	34,68	31,33	154,1	1043,80
Полдник						
406	Пирожок с яблочн фаршем	100	5,76	2,48	47,8	236,00
349	Компот из смеси сухофрукт	200	0,66	0	32	132,80
	Итого :	300	6,42	2,48	79,8	368,80
Ужин						
14	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	99,00
15	Сыр твердый	15	3,4	4,4	0	54,00
219	Сырники из твор/сгущен мол	180/40	27,2	22,2	43,7	494,40
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,00
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	62,00
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	Итого	545	39,96	46,15	84,26	885,40
2 ужин						
386	Йогурт	200	5,8	5	8,4	102,00
	Итого :	250	5,8	5	8,4	102,00
	ВСЕГО :		134	112,17	463,59	3377,10

5-ый день						
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
Завтрак						
16	Колбаса п/к	25	2,3	7,1	0	53,10
209	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,28	63,00
183	Каша молочная овсяная	250	7	7,5	59,9	285,00
382	Какао с молоком	200	4	3,5	17,6	118,60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	Итого :	565	22,1	23,15	102,58	632,70
2 завтрак						
пром	Вафли с фр-ягодн начинкой	40	1,1	1,3	30,9	142,00
385	Молоко кипяченое	200	2,8	2,5	4,7	107,00
	Итого :	240	3,9	3,8	35,6	249,00
Обед						
27	Салат из свежих овощей	60	0,66	3,6	2,2	44,50
102	Суп карт.с бобовыми	250	2,3	3,5	18,3	99,00
250	Бефстроганов (говядина)	90/50	24,3	36,9	8,1	396,00
305	Рис припущеный	150	4,3	7,38	26,9	220,50
350	Кисель из ягод свежих	200	0,2	0	34,2	143,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	80/50	9,6	1,33	60,6	283,80
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	Итого :	1130	41,92	52,71	166,2	1260,80
Полдник						
0	0	0	0	0	0	0,00
422	Булочка Домашняя	100	7,2	12,5	43,9	318,00
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	Итого :	300	7,8	12,5	76,1	448,00
Ужин						
71	Помидор свежий	60	0,66	0	1,92	13,20
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,00
234	Биточки рыбные	100	20,7	19,4	11,7	142,50
312	Пюре картофельное	150	4,5	7,2	30,6	137,20
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	62,00
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	Итого :	580	30,12	41,55	84,48	599,90
2 ужин						
386	Кефир	200	5,8	5	8,4	102,00
	Итого :	200	5,8	5	8,4	102,00
	ВСЕГО :		111,64	138,71	473,36	3292,40

6-ой день						
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
Завтрак						
15	Сыр твердый	30	4,5	4,6	0	108,00
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,00
183	Каша рисовая молочная	250	7,5	8,5	36,5	291,00
382	Какао с молоком	200	4	3,5	17,6	118,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	Итого :	550	19,96	31,55	79,16	762,60
2 завтрак						
пром	Печенье	25	1,85	4,7	16,5	114,20
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	Итого :	225	2,45	4,7	48,7	244,20
Обед						
29	Салат из сырых овощей	60	0,6	3,6	2,2	44,30
82	Борш св кап и карт/сметан	250/20	3,6	10,4	14,6	163,90
286	Кабачки, баклажаны, перец или помидоры фаршированные мясом и рисом	260	2,64	6,45	13,79	448,00
350	Кисель из ягод свежих	200	0,2	0	34,2	143,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	80/50	9,6	1,33	60,6	283,80
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	Итого :	1100	17,2	21,78	141,29	1157,00
Полдник						
412	Пицца с колбасой	100	10,09	11,1	28,26	253,00
378	Чай с молоком	200	1,5	1,35	15,9	81,00
	Итого :	300	11,59	12,45	44,16	334,00
Ужин						
71	Огурец свежий	60	0,48	0	1,56	8,40
14	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	99,00
255	Печень по-строгановски	100	13,2	11,2	3,52	185,00
302	Каша ячневая	150	5	7,8	30,1	182,40
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,00
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	Итого :	575	22,84	33,95	75,24	647,80
2 ужин						
386	Йогурт	200	5,8	5	8,4	102,00
	Итого :	225	5,8	5	8,4	102,00
	ВСЕГО :		79,84	109,43	396,95	3247,60

7 день						
№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
Завтрак						
71	Свежий помидор	60	0,66	0	1,92	13,20
243	Сосиски отварные (2 шт)	100	8,8	24,8	0,4	262,40
302	Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	203,00
382	Какао с молоком	200	4	3,5	17,6	118,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	Итого :	560	25,96	36,55	87,32	710,20
2 завтрак						
210	Омлет натуральный	116	10,7	19,2	0,3	224,00
350	Кисель из черной смородины	200	0,13	0	24,5	114,60
	Итого :	316	10,83	19,2	24,8	338,60
Обед						
45	Салат из свежей капусты	60	0,78	1,9	3,7	35,70
103	Суп карт с макарон издел	250	2,9	2,5	14,8	120,00
289	Рагу из птицы	90/150	13,1	16,2	20,4	312,30
342	Компот из свежих плодов	200	0,5	0	46,5	183,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	80/50	9,6	1,33	60,6	283,80
	Фрукты свежие	180	0,56	0	15,9	74,00
	Итого :	1060	27,44	21,93	161,9	1008,80
Полдник						
410	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	184,00
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	130,00
	Итого :	275	9,82	5,48	61,38	314,00
Ужин						
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,00
71	Свежий огурец	60	0,48	0	1,56	8,40
229	Рыба тушен с овощ 100/50	150	22,6	5,8	7,6	206,00
312	Пюре картофельное	150	3	4,8	20,4	137,20
3767	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	62,00
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,00
	Итого :	610	30,34	25,55	69,82	658,60
2 ужин						
385	Молоко кипяченое	200	2,8	2,5	4,7	107,00
	Итого :	200	2,8	2,5	4,7	107,00
	ВСЕГО :		108,03	122,01	420,3	3181,70
	В среднем :		106,6	116,4	452,8	3323,00

Список используемой литературы:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях . Москва 2015 г.
2. И.М. Скурихин , В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва 2007 г.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.3/2.4.3590-20.