

Утверждаю:

Директор ГОКУ

«Санаторная школа-интернат №4»

М.А. Правдюк



« 25 » 2023 г.

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД  
ПО ГОКУ «САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №4»  
11-18 ЛЕТ**

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
<b>День 1</b>							
1 завтрак							
105(1)	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,8	74,8	-
289(1); 471(1)	Биточки рисовые с соусом яблочным	200/50	6,54	8,44	54,34	327,75	1,4
100(1)	Сыр тв.	40	10,24	10,43	-	137,2	0,28
495(1)	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	1,3
108(1)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,0	-
	Итого		22,89	28,90	100,56	761,75	2,98
2 завтрак							
518(1)	Сок в ассортименте (апельсиновый)	200	1,4		25,6	108,0	8,0
111(1)	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	
	Итого		5,15	1,45	51,2	239,0	8,0
обед							
466(1); 353(1)	Сельдь солёная с луком	100	9,6	20,3	3,8	236,0	3,1
131(1)	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	250	2,17	4,45	12,02	97,0	9,18
369(1)	Жаркое по-домашнему	220	26,0	23,2	16,6	379,0	7,6
519(1)	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,0	70,0
108(1)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	94,0	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	-
	Итого		45,47	49,27	95,32	1011,6	89,88
полдник							
515(1)	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6
589(1)	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	-
	Итого		7,57	6,41	32,31	215,8	2,6
ужин							
2(1)	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138,0	15,4
453(1); 347(1)	Фрикадельки рыбные с соусом томатным	100/50	15,24	3,96	11,07	140,8	1,08
294(1)	Макароны отварные с овощами	200	4,0	10,4	30,7	232,0	2,3
553(1)	Пирожки с картофелем и луком	60	3,78	2,18	24,55	133,2	0,41
509(1)	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	3,3
108(1)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	94	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	-
	Итого		31,42	27,86	142,12	949,6	22,49
	Итого за день		112,5	113,89	421,51	3177,75	125,95

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
<b>День 2</b>							
1 завтрак							
2(2)	Бутерброд с джемом или вареньем в ассортименте	55	2,42	3,87	29,15	161,0	0,48
178(2)	Каша вязкая из смеси круп с морковью и маслом сливочным	200/5	7,88	11,69	37,8	288,0	2,08
501(1)	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	1,3
108(1)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		16,54	18,56	102,55	622,0	3,86
2 завтрак							
386(2)	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,0	0,6
111(2)	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
	Итого		9,55	6,45	34,1	233,0	0,6
обед							
19(1)	Салат из св. помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64,0	14,1
151(1)	Уха рыбацкая	250/50	10,6	2,62	10,68	110,5	11,57
371(1)	Бифштекс рубленный паровой	100	20,4	12,7	2,1	204,0	-
423(1)	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	113,4	30,6
512(1)	Компот из кураги и изюма	200	0,3	-	20,1	81,0	0,8
108(1)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	94,0	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	-
	Итого		45,86	27,92	83,6	775,5	57,07
полдник							
389(2)	Сок в ассортименте (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	100,4	14,8
112(1)	Фрукты (мандарин)	200	1,48	0,37	13,87	70,3	70,3
	Итого		2,88	0,77	36,67	170,7	85,1
ужин							
53(1)	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,2	10,4	6,5	124,0	5,5
258(2)	Мясо духовое	216	20,37	22,71	19,16	292,5	6,69
313(1); 481(1)	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/50	27,6	29,45	51,65	589,0	1,1
492(1)	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	1,4	0,1
108(1)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	76,5	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	-
	Итого		55,61	63,57	112,51	1192,0	13,39
	Итого за день		130,44	117,27	369,43	2993,2	160,02

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
<b>День 3</b>							
1 завтрак							
267(1)	Капа пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,8	9,46	35,8	283,6	1,46
494(1)	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	-	15,2	61,0	2,8
100(1)	Сыр тв.	40	10,24	10,43	-	137,2	0,28
108(1)	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	-
	Итого		21,94	20,29	75,6	599,3	4,54
2 завтрак							
386(2)	Бифилокс	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26
111(1)	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
	Итого		8,97	5,95	32,9	221,0	1,26
обед							
21(1)	Салат из св. помидоров с перцем	100	1,0	10,1	3,4	109,0	42,6
144(1); 171(1); 288(2)	Суп картофельный с горохом, гречками и курицей	250/10/25	9,24	8,95	21,99	216,61	9,87
391(1); 453(1)	Котлеты, биточки, паницеля с маслом сливочным	100/5	17,83	21,63	14,7	323,1	-
330(2); 195(1)	Рагу из овощей	200	3,93	7,32	18,49	155,28	15,3
389(2)	Сок в ассортименте (абрикос)	200	1,0	-	25,4	105,6	8,0
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	-
108(1)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		40,0	49,02	124,08	1112,9	75,77
полдник							
515(1)	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6
588(1)	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,0	-
	Итого		6,36	5,66	25,06	176,0	2,6
ужин							
39(2)	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	23,72	164,2	5,77
334(1); 453(1)	Кнели рыбные с соусом томатным	100/50	14,14	3,26	8,97	121,8	1,18
416(1)	Рис, припущенный с томатом	180	4,63	7,27	40,32	245,16	1,75
483(1)	Яблоки, фаршированные изюмом	100	0,5	0,4	21,7	92,0	6,2
387(2)	Напиток из варенья или джема в ассортименте	200	0,1	-	26,25	105,4	1,1
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	-
108(1)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		29,39	18,31	161,06	931,16	16,0
	Итого за день		106,66	99,23	418,7	3039,65	100,17

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
<b>День 4</b>							
1 завтрак							
83(1)	Бутерброд с отварным мясом	50	7,9	4,5	9,8	111,0	-
164(1)	Суп молочный рисовый	250	6,02	6,45	20,65	164,75	1,6
382(2)	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59
108(1)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		21,04	14,79	67,73	488,35	3,19
2 завтрак							
386(2)	Снежок	200	5,0	5,6	22,0	156,0	0,6
111(1)	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
	Итого		8,75	7,05	47,7	287,0	0,6
обед							
22(1)	Салат из св. помидоров	100	1,0	10,2	3,5	110,0	16,5
143(1); 357(1)	Суп из овощей с фасолью и мясом	250/25	10,47	9,25	15,27	115,5	15,7
290(2); 331(2)	Курица, тушенная в соусе	100/50	23,0	17,74	3,51	265,95	3,52
303(2)	Капа вязкая гречневая	180	5,5	6,01	24,62	174,6	-
508(1)	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	27,0	110,0	0,5
108(1)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	94,0	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	-
	Итого		47,47	44,22	114,0	1049,4	36,23
полдник							
389(2)	Сок в ассортименте (яблочный)	200	1,0	-	20,2	84,8	4,0
112(1)	Фрукты (груша)	185	0,74	0,6	19,06	86,95	9,25
	Итого		1,74	0,6	39,26	171,75	13,25
ужин							
107(1)	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	13,0	5,0
320(1)	Сырники из творога с вареньем или джемом в ассортименте	150/30	23,75	21,8	51,58	498	1,02
435(1); 390(1)	Тефтели из говядины с рисом (ежики) с соусом молочным	70/30	9,5	15,3	11,4	221,0	0,8
426(1)	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,6	25,02
492(1)	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	1,4	0,1
108(1)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	94,0	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	-
	Итого		44,67	47,09	127,68	1119,6	31,94
	Итого за день		123,67	113,75	396,37	3116,1	84,61

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
<b>День 5</b>							
1 завтрак							
ПР	Масса творожная	100	14,3	8,0	12,7	180,0	-
260(1)	Каша «Дружба» с маслом сливочным	200/5	5,26	11,66	25,06	226,2	1,32
495(1)	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	1,3
108(1)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,0	-
	Итого		25,62	21,44	83,18	627,67	2,62
2 завтрак							
517(1)	Йогурт	200	10,0	6,4	17,0	174,0	1,2
111(1)	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
	Итого		13,75	7,85	42,7	305,0	1,2
обед							
119(1)	Икра свекольная или морковная	100	2,4	7,1	10,4	115,0	7,9
134(1); 357(1); 479(1)	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом	250/25/5	8,98	10,85	16,43	200,1	7,69
255(2); 332(2)	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,0	8,45
309(2)	Макаронны отварные	180	6,61	5,42	31,73	202,14	
512(1)	Компот из чернослива	200	0,3	-	20,1	81,0	0,8
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	-
108(1)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		38,55	35,62	122,28	985,04	24,84
полдник							
389(2)	Сок в ассортименте (сливовый)	200	0,6	0,2	30,4	125,8	8,0
112(1)	Фрукты (банан)	185	2,77	0,9	38,25	177,6	18,5
	Итого		3,37	1,1	68,65	303,4	26,5
ужин							
20(1)	Салат из помидор и яблок	100	0,7	10,2	5,7	117,0	13,3
292(2); 331(2)	Курица, тушеная в соусе с овощами	225	18,69	14,31	17,59	276,98	12,73
344(1)	Зразы рыбные рубленые	100	11,4	6,6	10,6	119,0	0,9
494(1)	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	-	15,2	61,0	2,8
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	-
108(1)	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		37,92	32,13	89,19	776,58	29,73
	Итого за день		119,21	98,14	406,0	2997,69	84,89

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
<b>День 6</b>							
<b>1 завтрак</b>							
309(1)	Омлет натуральный с сыром	135	18,97	24,47	2,6	308,6	0,4
266(1)	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» с маслом сливочным	200/5	7,16	9,4	28,8	228,4	1,54
493(1)	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,2	61,0	-
108(1)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,0	-
	Итого		30,79	34,35	76,12	739,0	1,94
<b>2 завтрак</b>							
389(2)	Сок в ассортименте (виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4,0
112(1)	Фрукты (мандарин)	185	1,48	0,37	13,87	70,3	70,3
	Итого		2,08	0,77	46,47	206,7	74,3
<b>обед</b>							
106(1)	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24,0	25,0
142(1), 479(1)	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	1,88	5,72	7,95	91,1	18,49
367(1)	Гуляш из отварной говядины	70/50	20,6	22,0	4,2	297,0	1,3
303(2)	Каша пшенная вязкая	180	5,02	6,01	28,73	189,0	-
504(1)	Кисель из варенья или джема в ассортименте	200	0,1	-	38,3	154,0	0,1
108(1)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	94,0	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	-
	Итого		35,7	34,95	123,0,8	957,7	44,89
<b>полдник</b>							
326(2)	Бифидок	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26
414(2)	Пирог открытый с джемом или вареньем в ассортименте	50	3,09	1,61	27,65	137,5	0,4
	Итого		8,31	6,11	34,82	227,5	1,66
<b>ужин</b>							
332(1)	Рыба отварная	100	17,8	0,7	0,4	79,0	0,6
364(1)	Азу	243	19,87	21,3	25,35	372,75	10,5
515(1)	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6
108(1)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	94,0	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	-
	Итого		50,47	28,02	75,45	760,35	13,7
	Итого за день		127,35	104,2	355,94	2891,25	136,49

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
<b>День 7</b>							
1 завтрак							
435(1); 323(1)	Сырники с морковью с соусом молочным	100/50	14,24	14,17	22,33	267,85	2,85
177(2)	Каша из смеси круп с изюмом с маслом сливочным	200/5	10,44	11,11	41,30	307,0	1,2
501(1)	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	1,3
108(1)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	39,36	164,5	-
	Итого		33,2	28,54	118,89	818,35	5,35
2 завтрак							
389(2)	Сок в ассортименте (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	100,4	14,8
112(1)	Фрукты (яблоко)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	18,5
	Итого		2,14	1,14	40,93	187,35	33,3
обед							
21(1)	Салат из св. помидор с перцем	100	1,0	10,1	3,4	109,0	42,6
133(1); 479(1); 357(1)	Рассольник со сметаной и мясом	250/5/25	8,78	10,68	14,28	188,35	10,14
341(1)	Рыба, запеченная с яйцом	100	14,4	9,1	9,1	175,0	19,6
206(1)	Котлеты картофельные	200	6,7	9,9	22,9	206,7	5,3
514(1)	Компот консервированный (персики)	200	0,5	0,2	32,4	133,0	2,0
108(1)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	94,0	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	-
	Итого		38,38	44,0	122,18	1014,65	79,64
полдник							
517(1)	Бийогурт ягодный	200	10,0	6,4	17,0	174,0	1,2
551(1)	Шанежка с яблоками	50	2,6	7,7	26,2	184,0	2,3
	Итого		12,6	14,1	43,2	358,0	3,5
ужин							
57(1)	Салат из свеклы с курагой, изюмом	100	1,6	6,4	13,7	119,0	4,8
411(1)	Кнели из кур с рисом	105	18,12	14,32	7,4	2351,1	1,05
294(1)	Макаронные отварные с овощами	200	4,0	10,4	30,7	232,0	2,3
492(1)	Чай без сахара с конфетами	200/25	0,36	0,05	20,04	82,03	0,4
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	-
108(1)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		31,08	32,19	111,94	866,73	8,55
	Итого за день		117,4	119,97	437,14	3245,08	130,34



№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
<b>День 8</b>							
1 завтрак							
105(1)	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,8	74,8	-
164(1)	Суп молочный с пшеном	250	6,02	6,45	20,65	164,75	1,6
100(1)	Сыр тв.	40	10,24	10,43	-	137,2	0,28
494(1)	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	-	15,2	61,0	2,8
108(1)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	39,36	164,5	-
	Итого		21,73	25,69	76,01	602,25	4,68
2 завтрак							
389(2)	Сок в ассортименте (яблочный)	200	1,0	-	20,2	84,8	4,0
111(1)	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
	Итого		4,75	1,45	4,59	215,8	4,0
обед							
119(1)	Икра морковная	100	2,4	7,1	10,4	115,0	7,9
357(1); 147(1)	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250/25	9,5	7,45	18,82	182,0	5,75
342(1)	Рыба, тушеная в соусе	100/50	17,46	7,8	4,35	145,5	2,4
415(1)	Рис припущенный	180	4,25	7,25	38,88	237,78	-
514(1)	Компот консервированный (ананас)	200	0,5	0,2	32,4	133,0	2,0
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	-
108(1)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		41,11	30,82	144,95	1015,88	18,05
полдник							
515(1)	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6
590(1)	Печенье	40	3,0	3,92	29,76	166,8	-
	Итого		8,0	8,92	39,36	272,8	2,6
ужин							
21(2)	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,85	5,04	2,58	59,1	4,11
363(1)	Говядина тушеная	100	15,2	17,4	2,3	227,0	0,7
429(1)	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	6,12
543(1); 593(1)	Пирожки со св. капустой	60	4,03	5,44	22,5	154,6	5,46
493(1)	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,0	-
108(1)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	94,0	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	-
	Итого		30,96	36,82	102,1	868,9	16,39
	Итого за день		107,35	103,7	408,32	2975,63	45,72

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
<b>День 9</b>							
1 завтрак							
313(1); 470(1)	Запеканка творожная с соусом яблочным	200/50	32,04	33,82	39,84	589,45	1,7
300(1)	Яйцо вареное	1 штг	5,1	4,6	0,3	63,0	-
382(2)	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59
108(1)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	39,36	164,5	-
	Итого		46,54	42,52	97,08	935,55	3,29
2 завтрак							
386(2)	Ряженка	200	5,0	5,0	8,4	102,0	0,6
111(1)	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
	Итого		9,55	6,45	34,1	233,0	0,6
обед							
23(2)	Салат из св. помидор	100	1,1	6,11	4,57	77,7	18,05
479(1); 129(1); 357(1)	Борщ с картофелем и фасолью со сметаной, мясом	250/5/25	10,63	10,7	14,0	194,9	6,77
330(2); 401(1)	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	100	13,18	6,05	5,99	130,7	9,75
309(2)	Макаронны отварные	180	6,61	5,42	31,73	202,14	
519(1)	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,0	70,0
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	-
108(1)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		39,22	29,6	119,19	905,04	104,57
полдник							
389(2)	Сок в ассортименте (абрикосовый)	200	1,0	-	25,4	105,6	8,0
112(1)	Фрукты (яблоко)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	18,5
	Итого		1,74	0,74	43,53	192,55	26,50
ужин							
233(2); 328(2); 312(2)	Рыба, запеченная под соусом с гарниром (картофельное пюре)	200	13,6	13,62	19,34	254,0	8,9
211(1)	Запеканка морковная	150	6,0	8,6	30,4	223,0	3,4
589(1)	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	-
494(1)	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	-	15,2	61,0	2,8
108(1)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	94,0	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	-
	Итого		28,47	24,65	127,54	850,4	15,1
	Итого за день		125,52	103,96	421,44	3116,54	150,06

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
<b>День 10</b>							
1 завтрак							
7(2)	Горячий бутерброд с сыром	50	6,03	3,67	14,8	117,0	0,06
268(1)	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	205	5,5	8,6	32,4	229,4	1,46
501(1)	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	1,3
108(1)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		17,77	15,27	82,8	519,4	2,82
2 завтрак							
386(2)	Бифилокс (по кефиру)	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26
111(1)	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
	Итого		8,97	5,95	32,9	221,0	1,26
обед							
17(1)	Салат из св. огурцов	100	0,7	10,1	2,0	102,0	5,0
156(1)	Суп-лапша домашняя	250	2,55	5,57	13,9	111,0	0,37
288(2)	Курица отварная с маслом сливочным	100/5	22,02	21,14	0,48	276,6	4,7
423(1)	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	113,4	30,6
508(1)	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	27,0	110,0	0,5
108(1)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	94,0	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	-
	Итого		39,43	44,31	90,5	915,6	41,17
полдник							
389(2)	Сок в ассортименте (сливовый)	200	0,6	0,2	30,4	125,8	8,0
112(1)	Фрукты (груша)	185	0,74	0,6	19,06	86,95	9,25
	Итого		1,34	0,8	49,46	212,75	17,25
ужин							
58(1)	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,7	6,3	7,3	93,0	5,7
235(2)	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	100/5	13,8	11,71	9,07	197,0	4,1
126(2)	Картофель отварной с луком	200/30	4,76	10,72	31,96	256,0	33,04
406(2); 473(2)	Пирожки печеные с курагой	60	4,01	3,2	32,92	176,54	0,22
492(1)	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	1,4	0,1
108(1)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	94,0	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	-
	Итого		31,47	33,0	121,39	926,54	43,16
	Итого за день		98,98	99,33	377,05	2795,29	105,66

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
<b>День 11</b>							
1 завтрак							
105(1)	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,8	74,8	-
262(1)	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	6,2	7,46	30,86	215,4	1,73
ПР	Масса творожная	100	14,3	8,0	12,7	180,0	-
495(1)	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	1,3
108(1)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,0	-
	Итого		26,61	25,49	89,78	692,2	3,03
2 завтрак							
386(2)	Снежок	200	5,0	5,6	22,0	156,0	0,6
111(1)	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	
	Итого		8,75	7,05	47,7	287,0	0,6
обед							
106(1)	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24,0	25,0
153(1)	Суп с крупой и рыбой (консервированной)	250/40	9,22	7,22	16,05	166,25	7,9
412(1)	Котлеты, биточки, паницели куриные с маслом сливочным	100/5	15,02	14,83	9,69	225,97	0,86
429(1)	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	6,12
512(1)	Компот из кураги	200	0,3	-	20,1	81,0	0,8
108(1)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	94,0	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	-
	Итого		36,42	31,19	109,36	865,42	40,68
полдник							
389(2)	Сок в ассортименте (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	100,4	14,8
112(1)	Фрукты (мандарин)	185	1,48	0,37	13,87	70,3	70,3
	Итого		2,88	0,77	36,67	170,7	85,1
ужин							
56(1)	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,9	9,3	7,4	133,0	10,1
372(1); 331(2)	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	250/50	11,5	12,87	8,5	196,3	16,7
590(1)	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	-
376(2)	Чай с вареньем или джемом в ассортименте	200/20	0,16	0,02	14,33	58,0	0,43
105(1)	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,8	74,8	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	-
108(1)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,05	-
	Итого		25,1	25,27	89,12	688,1	30,33
	Итого за день		99,76	89,77	372,63	2703,42	159,71

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
<b>День 12</b>							
1 завтрак							
1(2)	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,0	-
165(1)	Суп молочный вермишелевый	250	7,12	6,57	23,72	182,5	1,15
301(1)	Омлет натуральный из 2-х яиц	130	11,2	17,4	3,0	212,0	0,4
494(1)	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	-	15,2	61,0	2,8
108(1)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	94,0	-
	Итого		23,82	31,76	76,51	685,5	4,35
2 завтрак							
517(1)	Йогурт	200	10,0	6,4	17,0	174,0	1,2
111(1)	Хлебобулочные изделия	50	3,75	1,45	25,7	131,0	-
	Итого		13,75	7,85	42,7	305,0	1,2
обед							
131(2)	Зеленый горошек отварной	100	3,25	3,73	6,01	71,0	10,9
132(1); 357(1); 479(1)	Рассольник домашний со сметаной и мясом	250/25/5	9,0	10,8	12,98	185,1	12,49
343(1)	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/70	13,3	7,2	6,3	143,0	4,7
414(1)	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	-
504(1)	Кисель из концентрата плодовый или ягодный	200	1,4	-	29,0	122,0	-
108(1)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	94,0	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	-
	Итого		38,38	30,04	134,96	969,22	28,09
полдник							
518(1)	Сок в ассортименте (апельсин)	200	1,4	-	25,6	108,0	8,0
112(1)	Фрукты (банан)	185	2,77	0,9	38,25	177,6	18,5
	Итого		4,17	0,9	64,45	285,6	26,5
ужин							
107(1)	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	13,0	5,0
407(1)	Рагу из курицы	75/150	17,7	18,5	20,4	318,8	13,3
469(1); 317(1)	Пудинг творожный с соусом из кураги	150/50	21,16	16,31	41,43	396,9	0,44
492(1)	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	1,4	0,1
108(1)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	94,0	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	-
	Итого		46,86	35,98	103,67	932,7	18,84
	Итого за день		126,98	106,53	422,29	3178,02	78,98

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
<b>День 13</b>							
1 завтрак							
105(1)	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,8	74,8	-
295(1)	Макаронны отварные с сыром	200	12,1	10,1	34,0	275,0	0,1
300(1)	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0	-
382(2)	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59
108(1)	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,0	-
	Итого		27,41	27,13	92,04	719,4	1,69
2 завтрак							
112(1)	Фрукты (яблоко)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	18,5
389(2)	Сок в ассортименте (абрикосовый)	200	1,0	-	25,4	105,6	8,0
	Итого		1,74	0,74	43,53	192,55	26,5
обед							
106(1)	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14,0	10,0
105(2); 104(2)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,17	6,88	15,65	174,63	11,25
357(1); 330(2)	Мясо отварное с соусом сметанным	75/50	21,1	17,04	2,93	249,3	0,01
418(1)	Пюре гороховое	180	17,55	5,4	34,92	258,3	-
387(2)	Напиток из варенья или джема в ассортименте	200	0,12	0,02	26,56	106,8	8,0
108(1)	Хлеб пшеничный	60	5,56	0,48	29,52	141,0	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	-
	Итого		58,26	30,64	132,48	981,88	29,26
полдник							
386(2)	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26
329(1)	Оладьи из творога	200	22,4	25,4	35,0	458,0	0,4
	Итого		27,62	29,9	42,2	548,0	1,66
ужин							
336(1)	Рыба, припущенная в молоке	100	13,4	7,2	3,1	129,0	1,2
426(1)	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,6	25,02
43(2)	Салат из овощей	100	2,59	7,39	3,23	89,8	17,3
105(1)	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,8	74,8	-
494(1)	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	-	15,2	61,0	2,8
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	-
108(1)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,0	-
	Итого		28,08	32,86	95,11	787,8	46,32
	Итого за день		143,11	121,27	405,36	3229,63	105,43

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
<b>День 14</b>							
1 завтрак							
398(2)	Блинчики с джемом или вареньем в ассортименте и маслом сливочным	135/5	5,46	11,25	64,62	382,0	0,6
308(1)	Омлет с мясом	150	19,6	21,2	3,0	282,0	0,4
501(1)	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	1,3
517(1)	Йогурт с ягодами	200	10,0	6,4	17,0	174,0	1,2
108(1)	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,0	-
	Итого		44,34	42,19	139,88	1105,0	3,5
2 завтрак							
389(2)	Сок в ассортименте (сливовый)	200	0,6	0,2	30,4	125,8	8,0
112(1)	Фрукты (груша)	185	0,74	0,6	19,06	86,95	9,25
	Итого		1,34	0,8	49,46	212,75	17,25
обед							
22(1)	Салат из св. помидоров	100	1,0	10,2	3,5	110,0	16,5
149(1); 168(1)	Суп с рыбными фрикадельками	250/50	9,46	3,48	15,54	131,45	11,55
363(1)	Говядина тушеная	100	15,2	17,4	2,3	227,0	0,7
425(1)	Капуста, тушеная с яблоками	200	3,4	7,0	9,6	114,0	31,6
507(1)	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96,0	4,3
108(1)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,0	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	-
	Итого		38,08	39,48	103,96	928,05	64,65
полдник							
515(1)	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6
549(1)	Пицца школьная	50	5,1	5,4	15,1	129,5	2,45
	Итого		10,9	10,4	24,7	235,5	5,05
ужин							
62(1)	Салат из моркови с курагой	100	1,6	0,1	15,1	68,0	3,6
296(2); 328(2); 330(2)	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	100	9,5	12,64	9,73	191,0	0,51
306(2); 310(2)	Картофель отварной/зеленый горошек отварной	100/100	4,79	5,6	21,13	154,1	14,97
492(1)	Чай без сахара с конфетами	200/25	0,36	0,05	20,04	82,03	0,4
108(1)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,0	-
110(1)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	-
	Итого		24,77	19,59	115,92	744,73	19,48
	Итого за день		119,43	112,46	433,92	3226,03	109,93