



Утверждаю
Директор ОГБОУ
«Архангельская школа-интернат»
О.Л. Куксова
«31» августа 2021г.

**Примерное четырнадцатидневное меню
ОГБОУ «Архангельская школа-интернат»**

Для детей 12-18 лет

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 5-9 класс

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом ст.	257	8	10	39	278	311
	Бутерброд с маслом ст.	70	2	17	13	165	1
	Какао на молоке сгущенном	200	4	4	22	139	694
	Итого за Завтрак	527	14	31	74	582	
Завтрак второй	Печенье	50	2		10	75	475
	Яблоки	200	1	1	20	94	500
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	18	111	692
	Итого за Завтрак второй	450	6	4	48	280	
Обед	Уха с крупой ст.	300	10	1	18	121	181,01
	Плов из курицы ст.	250	25	39	47	638	492
	Салат витаминный ст.	100	2	5	12	102	40
	Хлеб 60г	60	2		15	18	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		49	218	639,3
	Итого за Обед	970	42	45	156	1112	
Полдник	Пирожки печеные с капустой ст.	100	7	10	40	275	738
	Напиток яблочно-лимонный	200			25	99	358
	Итого за Полдник	300	7	10	65	374	
Ужин	Картофельное пюре ст.	220	5	8	18	203	520,3
	Котлеты или биточки рыбные ст.	120	17	12	20	258	388
	Хлеб 80г	80	3		21	24	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Чай с сахаром	200			10	38	685
	Итого за Ужин	680	27	20	84	538	
Ужин второй	Ряженка	200	6	8	8	132	473
	Итого за Ужин второй	200	6	8	8	132	
Итого за день	3 127	102	118	435	3018		

(лист 2)

Рацион: Школа 5-9 класс

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая ст.	257	9	13	36	299	311,02
	Хлеб 30г	30	1		8	9	299
	Какао с молоком	200	4	4	15	107	693
	Итого за Завтрак	487	14	17	59	415	
Завтрак второй	Пряники	50	3	1	15	75	475
	Бананы	200	3	1	20	96	1
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	4	5	20	142	423
	Итого за Завтрак второй	450	10	7	55	313	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (прокипяченной) ст.	312	11	17	13	261	124
	Яйца вареные	40	5	5		63	1
	Макаронные изделия отварные ст.	228	8	7	43	285	332
	Тефтели из говядины с рисом ст.	100	12	23	15	318	462
	Хлеб 60г	60	2		15	18	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Компот из плодов шиповника	200	1		30	104	705
	Итого за Обед	1 000	41	52	131	1064	
Полдник	Булочка домашняя (выпечка)	100	8	13	62	394	769
	Кисель плодово-ягодный	200			34	83	648
Итого за Полдник	300	8	13	96	477		
Ужин							

Рагу из овощей ст.	200	5	11	25	217	224
Куры отварные ст.	80	20	20		257	487
Хлеб 50г	50	2		13	15	299
Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
Чай с лимоном и сахаром	200			10	40	686
Итого за Ужин	590	29	31	63	544	
Ужин второй						
Йогурт фруктовый питьевой	200	6	5	10	300	473
Итого за Ужин второй	200	6	5	10	300	
Итого за день	3 027	108	125	414	3113	

Рацион: Школа 5-9 класс

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сливочным маслом ст.	257	7	10	52	331	302
	Чай с молоком и сахаром	200	1	2	12	67	630
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Итого за Завтрак	507	10	12	77	413	
Завтрак второй	Вафли	50	2	2	15	75	475
	Сок	200	1		18	76	311
	Апельсины	200	2		16	86	1,02
	Итого за Завтрак второй	450	5	2	49	237	
Обед	Салат "Студенческий" ст.	100	3	12	9	156	37
	Суп картофельный с бобовыми ст.	300	16	15	24	295	139
	Каша пшенная рассыпчатая ст.	257	11	9	65	396	297
	Рыба тушеная в томате с овощами ст.	180	24	7	6	182	374
	Компот из свежих плодов	200			19	76	631
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Итого за Обед	1 147	58	43	151	1135	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	6	9	116	697
	Ватрушка с творогом ст.	70	8	7	31	220	741
	Итого за Полдник	270	14	13	40	336	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом ст.	270	14	21	43	422	293
	Соус томатный ст.	50	1	2	3	37	593,3
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Кисель плодоваягодный	200			34	83	648
	Итого за Ужин	630	19	23	108	572	
Ужин второй	Кефир	200	6	2	8	80	907
	Итого за Ужин второй	200	6	2	8	80	
Итого за день		3 204	112	95	433	2773	

(лист 4)

Рацион: Школа 5-9 класс

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая со сливочным маслом ст.	257	9	11	44	320	311
	Бутерброд с сыром и маслом ст.	77	4	9	13	103	3
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	18	111	692
	Итого за Завтрак	534	16	23	75	534	
Завтрак второй	Печенье	50	2		10	75	475
	Мандарины	200	1	1	20	94	500,01
	Какао на молоке сгущенном	200	4	4	22	139	694
	Итого за Завтрак второй	450	7	5	52	308	
Обед	Рассольник Ленинградский ст.	312	13	18	25	314	132
	Картофельное пюре ст.	220	5	8	18	203	520,3
	Тефтели рыбные ст.	170	17	14	22	276	394
	Морковь с сахаром ст.	100	1		12	53	11
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		49	218	639,3
Итого за Обед	1 112	41	40	154	1094		
Полдник	Пирожки печеные с повидлом ст.	100	6	6	58	303	738
	Напиток яблочно-лимонный	200			25	99	358
	Итого за Полдник	300	6	6	83	402	
Ужин							

Каша гречневая рассыпчатая ст.	257	15	10	64	411	297
Печень говяжья по-строгановски ст.	150	26	20	4	301	431
Хлеб 50г	50	2		13	15	299
Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
Кисель плодоваягодный	200			34	83	648
Итого за Ужин	717	45	30	130	825	
Ужин второй						
Ряженка	200	6	8	8	132	473
Итого за Ужин второй	200	6	8	8	132	
Итого за день	3 313	121	112	502	3295	

Рацион: Школа 5-9 класс

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная "Дружба" ст.	257	8	11	44	305	311
	Хлеб 30г	30	1		8	9	299
	Какао с молоком	200	4	4	15	107	693
	Итого за Завтрак	487	13	15	67	421	
Завтрак второй	Вафли	50	2	2	15	75	475
	Бананы	200	3	1	20	96	1
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	4	5	20	142	423
	Итого за Завтрак второй	450	9	8	55	313	
Обед	Суп картофельный с крупой ст.	300	12	13	20	244	138
	Рагу из овощей ст.	200	5	11	25	217	224
	Куры отварные ст..	80	20	20		257	487
	Салат "Здоровье" ст.	100	2	5	9	85	21
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Компот из плодов шиповника	200	1		30	104	705
Итого за Обед	990	44	49	112	937		
Полдник	Запеканка из творога ст.	100	14	21	15	320	366
	Кисель плодоваягодный	200			34	83	648
Итого за Полдник	300	14	21	49	403		
Ужин	Макаронные изделия отварные ст.	228	8	7	43	285	332
	Котлеты, биточки, шницели ст.	120	18	24	19	364	451
	Соус сметанный ст.	50	1	4	3	49	600,3
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	40	686
Итого за Ужин	708	31	35	103	768		
Ужин второй	Йогурт фруктовый питьевой	200	6	5	10	300	473
	Итого за Ужин второй	200	6	5	10	300	
Итого за день	3 135	117	133	396	3142		

(лист 6)

Рацион: Школа 5-9 класс

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая со сливочным маслом ст.	257	11	12	46	335	302
	Сыр (порциями)	30	3	5		54	908
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Чай с молоком и сахаром	200	1	2	12	67	630
	Итого за Завтрак	537	17	19	71	471	
Завтрак второй	Пряники	50	3	1	15	75	475
	Яблоки	200	1	1	20	94	500
	Сок	200	1		18	76	311
Итого за Завтрак второй	450	5	2	53	245		
Обед	Борщ с капустой и картофелем ст.	312	12	18	16	269	110
	Каша перловая рассыпчатая ст.	257	8	7	54	311	297
	Гуляш из отварной говядины ст.	130	25	27	4	362	141
	Салат из белокачанной капусты ст.	100	2	5	12	103	43
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
Компот из свежих плодов	200			19	76	631	
Итого за Обед	1 109	51	57	133	1151		
Полдник	Ватрушка с творогом ст.	70	8	7	31	220	741
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	116	697
Итого за Полдник	270	14	13	40	336		

Ужин	Макаронник с мясом ст.	260	24	38	56	669	431,2
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Кисель плодоваягодный	200			34	83	648
	Итого за Ужин	570	28	38	118	782	
Ужин второй							
	Кефир	200	6	2	8	80	907
Итого за Ужин второй		200	6	2	8	80	
Итого за день		3 136	121	131	423	3065	

Рацион: Школа 5-9 класс

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный ст.	158	13	23	3	274	340
	Сосиски отварные	100	3	4	2	99	222
	Бутерброд с маслом ст.	70	2	17	13	165	1
	Какао на молоке сгущенном	200	4	4	22	139	694
	Итого за Завтрак	528	22	48	40	677	
Завтрак второй	Печенье	50	2		10	75	475
	Бананы	200	3	1	20	96	1
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	18	111	692
	Итого за Завтрак второй	450	8	4	48	282	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями ст.	300	13	13	25	264	140
	Плов из курицы ст.	250	25	39	47	638	492
	Салат из свеклы с р/маслом ст.	100	1	8	7	111	64
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		49	218	639,3
	Итого за Обед	960	44	60	156	1261	
Полдник	Блины ст.	157	12	20	55	450	304
	Сок	200	1		18	76	311
Итого за Полдник	357	13	20	73	526		
Ужин	Картофельное пюре ст.	220	5	8	18	203	520,3
	Фрикадельки рыбные ст.	130	19	13	13	230	175
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Кисель плодоваягодный	200			34	83	648
	Итого за Ужин	660	28	21	93	546	
Ужин второй	Ряженка	200	6	8	8	132	473
	Итого за Ужин второй	200	6	8	8	132	
Итого за день	3 155	121	161	418	3424		

(лист 8)

Рацион: Школа 5-9 класс

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сливочным маслом ст.	257	7	10	52	331	302
	Бутерброд с маслом ст.	70	2	17	13	165	1
	Какао с молоком	200	4	4	15	107	693
	Итого за Завтрак	527	13	31	80	603	
Завтрак второй	Вафли	50	2	2	15	75	475
	Яблоки	200	1	1	20	94	500
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	4	5	20	142	423
	Итого за Завтрак второй	450	7	8	55	311	
Обед	Суп картофельный с клецками ст.	300	7	9	14	170	38
	Куриные окорочка тушеные в сметанном соусе ст.	130	20	20		257	290
	Капуста тушеная ст.	220	4	5	18	141	534,3
	Салат "Студенческий" ст.	100	3	12	9	156	37
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Компот из плодов шиповника	200	1		30	104	705
Итого за Обед	1 060	39	46	99	858		
Полдник	Пирожки печеные с повидлом ст.	100	6	6	58	303	738
	Кисель плодоваягодный	200			34	83	648
	Итого за Полдник	300	6	6	92	386	

Ужин	Запеканка картофельная с мясом ст.	270	14	21	43	422	293
	Соус томатный ст.	50	1	2	3	37	593,3
	Хлеб 60г	60	2		15	18	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	40	686
	Итого за Ужин	640	19	23	86	532	
Ужин второй							
	Йогурт фруктовый питьевой	200	6	5	10	300	473
Итого за Ужин второй	200	6	5	10	300		
Итого за день	3 177	90	119	422	2990		

Рацион: Школа 5-9 класс

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая со сливочным маслом ст.	257	9	11	44	320	311
	Хлеб 30г	30	1		8	9	299
	Чай с молоком и сахаром	200	1	2	12	67	630
	Итого за Завтрак	487	11	13	64	396	
Завтрак втор	Пряники	50	3	1	15	75	475
	Яблоки	200	1	1	20	94	500
	Сок	200	1		18	76	311
	Итого за Завтрак второй	450	5	2	53	245	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (прокипяченной) ст.	312	11	17	13	261	124
	Каша рисовая рассыпчатая ст.	257	6	7	47	325	297
	Фрикадельки мясные с рисом ст.	140	18	24	12	340	471
	Винегрет овощной ст.	100	1	3	8	62	71
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Компот из свежих плодов	200			19	76	631
	Итого за Обед	1 119	40	51	127	1094	
Полдник	Булочка домашняя (выпечка)	100	8	13	62	394	769
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	116	697
	Итого за Полдник	300	14	19	71	510	
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая ст.	257	15	10	64	411	297
	Печень говяжья по-строгановски ст.	150	26	20	4	301	431
	Хлеб 60г	60	2		15	18	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Кисель плодово-ягодный	200			34	83	648
	Итого за Ужин	727	45	30	132	828	
Ужин второй	Кефир	200	6	2	8	80	907
	Итого за Ужин второй	200	6	2	8	80	
Итого за день	3 283	121	117	455	3153		

(лист 10)

Рацион: Школа 5-9 класс

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая ст.	192	9	13	39	315	302
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Какао на молоке сгущенном	200	4	4	22	139	694
	Итого за Завтрак	442	15	17	74	469	
Завтрак втор	Печенье	50	2		10	75	475
	Бананы	200	3	1	20	96	1
	Кисель плодово-ягодный	200			34	83	648
	Итого за Завтрак второй	450	5	1	64	254	
Обед	Суп картофельный с бобовыми ст.	300	16	15	24	295	139
	Картофельное пюре ст.	220	5	8	18	203	520,3
	Рыба тушеная в томате с овощами ст.	180	24	7	6	182	374
	Салат из свеклы с изюмом ст.	100	1	7	15	125	418
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		49	218	639,3
Итого за Обед	1 110	51	37	140	1053		
Полдник	Ватрушка с творогом ст.	70	8	7	31	220	741
	Напиток яблочно-лимонный	200			25	99	358
	Итого за Полдник	270	8	7	56	319	

Ужин	Макаронные изделия отварные ст.	228	8	7	43	285	332
	Тефтели из говядины с рисом ст.	100	12	23	15	318	462
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Кисель плодоваягодный	200			34	83	648
	Итого за Ужин	638	24	30	120	716	
Ужин второй							
	Ряженка	200	6	8	8	132	473
		200	6	8	8	132	
Итого за Ужин второй							
Итого за день		3 110	109	100	462	2943	

Рацион: Школа 5-9 класс

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная "Дружба" ст.	257	8	11	44	305	311
	Яйца вареные	40	5	5		63	1
	Бутерброд с сыром и маслом ст.	77	4	9	13	103	3
	Какао с молоком	200	4	4	15	107	693
	Итого за Завтрак	574	21	29	72	578	
Завтрак второй	Вафли	50	2	2	15	75	475
	Бананы	200	3	1	20	96	1
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	4	5	20	142	423
	Итого за Завтрак второй	450	9	8	55	313	
Обед	Рассольник Ленинградский ст.	312	13	18	25	314	132
	Рагу из овощей ст.	200	5	11	25	217	224
	Котлета "Здоровье" ст.	120	18	24	13	349	163
	Салат "Здоровье" ст.	100	2	5	9	85	21
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Компот из плодов шиповника	200	1		30	104	705
	Итого за Обед	1 042	43	58	130	1099	
Полдник	Пирожки печеные с капустой ст.	100	7	10	40	275	738
	Кисель плодоваягодный	200			34	83	648
	Итого за Полдник	300	7	10	74	358	
Ужин	Плов из курицы ст.	250	25	39	47	638	492
	Хлеб 60г	60	2		15	18	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	40	686
	Итого за Ужин	570	29	39	87	711	
Ужин второй	Йогурт фруктовый питьевой	200	6	5	10	300	473
	Итого за Ужин второй	200	6	5	10	300	
Итого за день	3 136	115	149	428	3359		

(лист 12)

Рацион: Школа 5-9 класс

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая со сливочным маслом ст.	257	9	11	44	320	311
	Хлеб 30г	30	1		8	9	299
	Чай с молоком и сахаром	200	1	2	12	67	630
	Итого за Завтрак	487	11	13	64	396	
Завтрак второй	Пряники	50	3	1	15	75	475
	Сок	200	1		18	76	311
	Яблоки	200	1	1	20	94	500
	Итого за Завтрак второй	450	5	2	53	245	
Обед	Суп картофельный с крупой ст.	300	12	13	20	244	138
	Каша перловая рассыпчатая ст.	257	8	7	54	311	297
	Гуляш из отварной говядины ст.	130	25	27	4	362	141
	Винегрет овощной ст.	100	1	3	8	62	71
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Компот из свежих плодов	200			19	76	631
	Итого за Обед	1 097	50	50	133	1085	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	6	9	116	697
	Пирожки печеные с повидлом ст.	100	6	6	58	303	738
	Итого за Полдник	300	12	12	67	419	
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая ст.	257	15	10	64	411	297

Печень говяжья по-строгановски ст.	150	26	20	4	301	431
Хлеб 50г	50	2		13	15	299
Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
Кисель плодоваягодный	200			34	83	648
Итого за Ужин	717	45	30	130	825	
Ужин второй						
Кефир	200	6	2	8	80	907
Итого за Ужин второй	200	6	2	8	80	
Итого за день	3 251	129	109	455	3050	

Рацион: Школа 5-9 класс

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая со сливочным маслом ст.	257	11	12	46	335	302
	Бутерброд с маслом ст.	70	2	17	13	165	1
	Какао на молоке сгущенном	200	4	4	22	139	694
	Итого за Завтрак	527	17	33	81	639	
Завтрак второй	Печенье	50	2		10	75	475
	Мандарины	200	1	1	20	94	500,01
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	18	111	692
	Итого за Завтрак второй	450	6	4	48	280	
Обед	Борщ с капустой и картофелем ст.	312	12	18	16	269	110
	Картофельное пюре ст.	220	5	8	18	203	520,3
	Рыба тушеная в томате с овощами ст.	180	24	7	6	182	374
	Салат с сыром ст.	100	5	9	5	119	75
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		49	218	639,3
	Итого за Обед	1 122	51	42	122	1021	
Полдник	Ватрушка с творогом ст.	70	8	7	31	220	741
	Напиток яблочно-лимонный	200			25	99	358
	Итого за Полдник	270	8	7	56	319	
Ужин	Макаронник с мясом ст.	260	24	38	56	669	431,2
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Кисель плодоваягодный	200			34	83	648
	Итого за Ужин	570	28	38	118	782	
Ужин второй	Ряженка	200	6	8	8	132	473
	Итого за Ужин второй	200	6	8	8	132	
Итого за день	3 139	116	132	433	3173		

(лист 14)

Рацион: Школа 5-9 класс

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный ст.	158	13	23	3	274	340
	Сосиски отварные	100	3	4	2	99	222
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Какао с молоком	200	4	4	15	107	693
	Итого за Завтрак	508	22	31	33	495	
Завтрак второй	Вафли	50	2	2	15	75	475
	Бананы	200	3	1	20	96	1
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	4	5	20	142	423
	Итого за Завтрак второй	450	9	8	55	313	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями ст.	300	13	13	25	264	140
	Каша рисовая рассыпчатая ст.	257	6	7	47	325	297
	Куриные окорочка тушеные в сметанном соусе ст.	130	20	20		257	290
	Салат "Школьный" ст.	100	1	8	7	108	39
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Компот из плодов шиповника	200	1		30	104	705
	Итого за Обед	1 097	45	48	137	1088	
Полдник	Блины ст.	157	12	20	55	450	304
	Кисель плодоваягодный	200			34	83	648

Итого за Полдник		357	12	20	89	533	
Ужин							
	Запеканка картофельная с мясом ст.	270	14	21	43	422	293
	Соус томатный ст.	50	1	2	3	37	593,3
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	40	686
Итого за Ужин		630	19	23	84	529	
Ужин второй							
	Йогурт фруктовый питьевой	200	6	5	10	300	473
Итого за Ужин второй		200	6	5	10	300	
Итого за день		3 242	113	135	408	3258	

Итого за период	44 435	1595	1736	6084	43756	
Среднее значение за период		113,9	124	434,6	3125,4	

Составил БМ Бурмистров В.Д.

Утвердил О.Л. Куксова О.Л.