

меню приготавливаемых блюд

Утверждено: Распоряжением
директора ГБОУ ЛО
"Сланцевская школа - интернат"
_____ Рыбакина Е.В.

Дети приходящие (ГПД) .

Прием пищи,	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2		3	4	5	6	7	
неделя 1 день 1	Каша рисовая молочная вязкая	250	6	7	39	245	302
Завтрак	Кофейный напиток	200	2	2	18	91	692
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
	Масло (порциями)	10	0	8	0	75	96
	Сыр	30	7	9	0	108	97
итого за завтрак		540	19	26	81	638	
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	9	8	16	170	147
	Биточки из мяса (рубленные)	100	21	17	17	304	307
	Рагу из овощей	250	5	9	25	206	224
	Огурец свежий	100	1	0	3	14	т.к.0,04
	Компот из сухофруктов	200	0	0	14	97	639
	Хлеб ржаной	90	6	1	31	163	т.к. 299.03
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
итого за обед		1040	46	35	130	1073	
Полдник	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	т.к. 194
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
	Конфета шоколадная	20	1	5	12	98	т.к. 331
итого за полдник		270	11	11.4	45.4	337	
ИТОГО за день		1850	76	72.4	256.4	2048	

Прием пищи,	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	9
неделя 1 день 2		ЗАВТРАК 1					
Завтрак 1	Каша молочная пшѐнная (вязкая)	250	10	9	52	331	302
	Кофейный напиток	200	2	2	18	91	692
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
	Масло (порциями)	10	0	8	0	75	96
	Яйцо вареное	40	5	5	0	63	337
итого за завтрак1		550	21	24	94	679	
		ОБЕД					
ОБЕД	Щи из квашеной капусты с мясом	250	2	5	6	81	96
	Бефстроганов	100	16	20	6	268	423
	Каша рисовая рассыпчатая	200	5	6	49	273	297
	Салат со свеклой и раст.маслом	100	1	13	8	154	50
	Сок фруктовый	200	1	0	18	76	707
	Хлеб ржаной	90	6	1	31	163	т.к. 299.03
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
итого за обед		990	35	45	142	1134	
		ПОЛДНИК					
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685
	Бутерброд с джемом20/50	70	4	0	38	172	2
	Виноград	200	0.06	0.06	1.18	532	
итого за полдник		470	4.06	0.06	54.18	761	
ИТОГО за день		2010	60.06	69.06	290.18	2574	

Прием пищи,	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	9
неделя 1 день 3							
ЗАВТРАК 1							
Завтрак 1	Запеканка творожная с повидлом 200/30	230	29	39	53	686	366
	Чай с лимоном 200/7	207	0	0	15	59	686
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
итого за завтрак1		487	33	39	92	864	
ОБЕД							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем и мясом	250	10	5	14	136	110
	Котлеты (биточки) рыбные (паровые)	100	18	6	16	195	389
	Картофель отварной	200	4	9	33	235	518
	Огурец свежий	100	1	0	3	14	т.к.0,04
	Компот из сухофруктов	200	0	0	24	97	639
	Хлеб ржаной	90	6	1	31	163	т.к. 299.03
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
итого за обед		990	43	21	145	959	
ПОЛДНИК							
ПОЛДНИК	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	т.к. 194
	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	208.5	т.к. 332
	Яблоко	120	0	0	12	54	т.к. 351
итого за полдник		370	9.8	11.3	58.6	382.5	
ИТОГО за день		1847	85.8	71.3	295.6	2205.5	

Прием пищи,	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 1 день 4	ЗАВТРАК 1						
Завтрак 1	Каша молочная" Дружба"	250	7	8	41	268	302
	Какао с молоком	200	4	4	21	130	693
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
	Яйцо вареное	40	5	5	0	63	337
	Масло (порциями)	10	0	8	0	75	96
итого за завтрак1		550	20	25	86	655	
ОБЕД	ОБЕД						
	Суп картофельный с бобовыми	250	12	7	21	194	139
	Кура отварная	100	26	27	2	350	487
	Капуста тушеная	200	5	7	21	163	214
	Сок фруктовый	200	1	0	18	76	707
	Хлеб ржаной	90	6	1	31	163	т.к. 299.03
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
	Виноград	200	0.06	0.06	1.18	532	
итого за обед		1090	54.06	42.06	118.18	1597	
Полдник	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	т.к. 194
	Суфле творожное	105	15	9	15	211	
	Повидло	20	0	0	14	53	
итого за полдник		325	21	15.4	38.4	384	
ИТОГО за день		1965.0	95.1	82.5	242.6	2636.0	

Прием пищи,	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>неделя 1 день 5</i>	ЗАВТРАК 1						
Завтрак 1	Каша геркулесовая (вязкая)	250	8	9	29	231	302
	Кофейный напиток	200	2	2	18	91	692
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
	Масло (порциями)	10	0	8	0	75	96
	Сыр	30	7	9	0	108	97
итого за завтрак1		540	21	28	71	624	
ОБЕД	ОБЕД						
	Уха "Ростовская"	250	10	3	15	130	т.к. 13.01
	Жаркое по домашнему	300	23	21	29	400	436
	Салат со свеклой и раст.маслом	100	1	13	8	154	50
	Сок фруктовый	200	1	0	18	76	707
	Хлеб ржаной	90	6	1	31	163	т.к. 299.03
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
	Арбуз	200	1.1	0.2	8.28	37	т.к. 1061
итого за обед		1190	46.1	38.2	133.28	1079	
Полдник	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685
	Пирожки печеные с капустой	75	5.7	8.9	27.9	205.6	736
итого за полдник		275	5.7	8.9	42.9	262.6	
ИТОГО за день		2005	72.8	75.1	247.18	1965.6	

Прием пищи,	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 2 день 6							
	ЗАВТРАК						
Завтрак 1	Каша гречневая вязкая	250	11	10	51	341	т.к. 98.01
	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
	Масло (порциями)	10	0	8	0	75	96
	Сыр	30	7	9	0	108	97
итого за завтрак		540	22	27	90	700	
	ОБЕД						
ОБЕД	Суп с зеленым горошком	250	2	6	12	111	135
	Голубцы ленивые	300	19	23	30	374	486
	Огурец свежий	100	1	0	3	14	т.к.0,04
	Кисель из повидла джема варенья	200	0	0	30	117	647
	Хлеб ржаной	90	6	1	31	163	т.к. 299.03
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
итого за обед		990	32	30	130	898	
	ПОЛДНИК						
ПОЛДНИК	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	т.к. 194
	Яблоко	200	0	0	20	90	т.к. 351
	Вафли	50	1	2	39	177	т.к.330.01
итого за полдник		450	7	8.4	68.4	387	
ИТОГО за день		1980.0	61.0	65.4	288.4	1985.0	

Прием пищи,	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 2 день 7	ЗАВТРАК 1						
Завтрак 1	Каша рисовая молочная вязкая	250	6	7	39	245	302
	Кофейный напиток	200	2	2	18	91	692
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0	28.8	142.8	т.к. 299.02
	Масло (порциями)	10	0	8	0	75	96
	Яблоко	200	0	0	20	90	т.к. 351
Яйцо вареное	40	5	5	0	63	337	
итого за завтрак1		760	17.8	22	85.8	616.8	
	ОБЕД						
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	250	8	7	9	128	124
	Печень тушеная в соусе	150	26	16	5	271	439
	Макаронные изделия отварные	200	7	5	49	273	335
	Икра баклажанная (закуска)	100	2	13	5	148	101
	Сок фруктовый	200	1	0	18	76	707
	Хлеб ржаной	90	6	1	31	163	т.к. 299.03
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
итого за обед		1040	54	42	141	1178	
	ПОЛДНИК						
ПОЛДНИК	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	т.к. 194
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
	Конфета шоколадная	30	1.5	7.4	17	147	т.к. 331
итого за полдник		280	11.5	13.8	50.4	386	
ИТОГО за день		2080.0	83.3	77.8	277.2	2180.8	

Прием пищи,	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 2 день 8	ЗАВТРАК 1						
Завтрак 1	Пудинг из творога (запеченный)	200	24	32	42	555	362
	Повидло	30	0	0	21	79	
	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0	14.4	71.4	т.к. 299.02
	Сыр	30	7	9	0	108	97
итого за завтрак1		490	33.4	41	92.4	870.4	
ОБЕД	ОБЕД						
	Рассольник ленинградский с мясом	250	2	3	17	106	132
	Рыба тушеная в томате с овощами	150	21	11	8	213	374
	Картофельное пюре	200	4	6	29	190	520
	Салат из белокочанной капусты	100	5	5	9	89	43
	Сок фруктовый	200	1	0	18	76	707
	Хлеб ржаной	90	6	1	31	163	т.к. 299.03
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
итого за обед		1040	43	26	136	956	
ПОЛДНИК	ПОЛДНИК						
	Кефир	200	6	6	8	118	т.к. 95
	Бутерброд с джемом20/50	70	4	0	38	172	2
	Банан	200	2	2	42	190	т.к. 351,05
ИТОГО за полдник		470	12	8	88	480	
ИТОГО за день		2000.0	88.4	75.0	316.4	2306.4	

Прием пищи,	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>неделя 2 день 9</i>	ЗАВТРАК 1						
ЗАВТРАК 1	Каша молочная жидкая манная	250	4	8	19	157	311
	Какао с молоком	200	4	4	26	149	693
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
	Масло (порциями)	10	0	8	0	75	96
	Яйцо вареное	40	5	5	0	63	337
итого за завтрак1		550	17	25	69	563	
	ОБЕД						
ОБЕД	Суп картофельный с крупой и мясными фрикаделька	250	8	6	18	158	138.112
	Птица запеченная	100	27	35	1	430	27
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	11	56	354	297
	Салат со свеклой и раст.маслом	100	1	13	8	154	50
	Сок фруктовый	200	1	0	18	76	707
	Хлеб ржаной	90	6	1	31	163	т.к. 299.03
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
итого за обед		990	58	66	156	1454	
	ПОЛДНИК						
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685
	Виноград	200	0.06	0.06	1.18	532	
	Оладьи с джемом 50/25	75	5	3	40	223	т.к. 4
итого за полдник		475	5.06	3.06	56.18	812	
ИТОГО за день		2015.0	80.1	94.1	281.2	2829.0	

Прием пищи,	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 2 день 10	ЗАВТРАК 1						
ЗАВТРАК 1	Вермишель на молоке	250	6	6	22	162	160
	Кофейный напиток	200	3	2	23	114	692
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
	Масло (порциями)	10	0	8	0	75	96
	Морковь	100	1.24	0.09	5.83	27.68	
	Сыр	30	7	9	0	108	97
итого за завтрак1		540	20	25	69	578	
ОБЕД	ОБЕД						
	Суп крестьянский с пшеном на курином бульоне	250	9	13	17	219	108
	Жаркое по домашнему	300	23	21	29	400	436
	Салат из квашеной капусты	100	2	5	8	83	45
	сок фруктовый	200	1	0	18	76	707
	Хлеб ржаной	90	6	1	31	163	т.к. 299.03
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
	Арбуз	200	1.1	0.2	8.28	37	т.к. 1061
итого за обед		1190	46.1	40.2	135.28	1097	
Полдник	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685
	Пироги печеные с рисом и яйцом	75	4.5	5.8	30.7	194.2	736
итого за полдник		275	4.5	5.8	45.7	251.2	
ИТОГО за день		2005	70.6	71	249.98	1926.2	

Выполнение норм потребления пищевых веществ (Дети - проходящие).

№ п/п	Наименование	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
1	день 1	76	72.4	256.4	2048
2	день 2	60.06	69.06	290.18	2574
3	день 3	85.8	71.3	295.6	2205.5
4	день 4	95.1	82.5	242.6	2636.0
5	день 5	72.8	75.1	247.18	1965.6
	Всего за 1-ю неделю	389.72	370.32	1331.9	11429
	В среднем за 1-ю неделю	77.944	74.064	266.39	2285.8
1	день 6	61	65.4	288.4	1985
2	день 7	83.3	77.8	277.2	2180.8
3	день 8	88.4	75	316.4	2306.4
4	день 9	80.06	94.06	281.18	2829
5	день 10	70.6	71	249.98	1926.2
	Всего за 2-ю неделю	383.36	383.26	1413.2	11227
	В среднем за 2-ю неделю	76.672	76.652	282.63	2245.5
	ВСЕГО за 10 дней	773.08	753.58	2745.1	22657
	Среднее за 10 дней	77.308	75.358	274.51	2265.7

меню приготавливаемых блюд

Утверждено: Распоряжением
директора ГБОУ ЛО
"Сланцевская школа - интернат"

Дети проживающие (интернат) .

Рыбакина Е.В.

Прием пищи,	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2		3	4	5	6	7	
неделя 1 день 1	Каша рисовая молочная вязкая	250	6	7	39	245	302
Завтрак	Кофейный напиток	200	2	2	18	91	692
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
	Масло (порциями)	10	0	8	0	75	96
	Сыр	30	7	9	0	108	97
итого за завтрак		540	19	26	81	638	
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	9	8	16	170	147
	Биточки из мяса (рубленные)	100	21	17	17	304	307
	Рагу из овощей	250	5	9	25	206	224
	Огурец свежий	100	1	0	3	14	т.к.0,04
	Компот из сухофруктов	200	0	0	14	97	639
	Хлеб ржаной	90	6	1	31	163	т.к. 299.03
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
итого за обед		1040	46	35	130	1073	
Полдник	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	т.к. 194
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
	Конфета шоколадная	20	1	5	12	98	т.к. 331
итого за полдник		270	11	11.4	45.4	337	
Ужин 1	Рыба запеченная с яйцом	100	2	6	4	77	140
	Картофель отварной	200	4	9	33	235	518
	Икра баклажанная (закуска)	100	2	13	5	148	101
	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
	Хлеб ржаной	30	2	0.3	11	54	т.к. 299.03
итого за ужин 1		680	14	28.3	92	690	
Ужин 2	Кефир	200	6	6	8	118	т.к. 95
ИТОГО за ужин 2		200	6	6	8	118	
ИТОГО за день		2730	96	106.7	356.4	2856	

Прием пищи,	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	9
неделя 1 день 2							
ЗАВТРАК 1							
Завтрак 1	Каша молочная пшённая (вязкая)	250	10	9	52	331	302
	Кофейный напиток	200	2	2	18	91	692
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
	Масло (порциями)	10	0	8	0	75	96
	Яйцо вареное	40	5	5	0	63	337
итого за завтрак1		550	21	24	94	679	
ЗАВТРАК 2							
ЗАВТРАК 2	Компот из свежих плодов	200	0	0	28	109	631
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
итого за завтрак 2		250	4	0	52	228	
ОБЕД							
ОБЕД	Щи из квашеной капусты с мясом	250	2	5	6	81	96
	Бефстроганов	100	16	20	6	268	423
	Каша рисовая рассыпчатая	200	5	6	49	273	297
	Салат со свеклой и раст.маслом	100	1	13	8	154	50
	Сок фруктовый	200	1	0	18	76	707
	Хлеб ржаной	90	6	1	31	163	т.к. 299.03
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
итого за обед		990	35	45	142	1134	
ПОЛДНИК							
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685
	Бутерброд с джемом20/50	70	4	0	38	172	2
	Виноград	200	0.06	0.06	1.18	532	
итого за полдник		470	4.06	0.06	54.18	761	
УЖИН							
УЖИН 1	Кура отварная	100	26	27	2	350	487
	Картофель тушеный	200	5	14	34	287	216
	Салат из белокачанной капусты	100	5	5	9	89	43
	Компот из сухофруктов	200	0	0	24	97	639
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
	Хлеб ржаной	30	2	0.3	11	54	т.к. 299.03
итого за ужин 1		680	42	46.3	104	996	
Ужин 2	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	т.к. 194
ИТОГО за ужин 2		200	6	6.4	9.4	120	
ИТОГО за день		3140	112.06	121.76	455.58	3918	

Прием пищи,	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	9
неделя 1 день 3							
ЗАВТРАК 1							
Завтрак 1	Запеканка творожная с повидлом 200/30	230	29	39	53	686	366
	Чай с лимоном 200/7	207	0	0	15	59	686
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
итого за завтрак1		487	33	39	92	864	
ЗАВТРАК 2							
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1	0	18	76	707
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
итого за завтрак 2		250	5	0	42	195	
ОБЕД							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем и мясом	250	10	5	14	136	110
	Котлеты (ыточки) рыбные (паровые)	100	18	6	16	195	389
	Картофель отварной	200	4	9	33	235	518
	Огурец свежий	100	1	0	3	14	т.к.0,04
	Компот из сухофруктов	200	0	0	24	97	639
	Хлеб ржаной	90	6	1	31	163	т.к. 299.03
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
	итого за обед		990	43	21	145	959
ПОЛДНИК							
ПОЛДНИК	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	т.к. 194
	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	208.5	т.к. 332
	Яблоко	120	0	0	12	54	т.к. 351
итого за полдник		370	9.8	11.3	58.6	382.5	
УЖИН							
УЖИН	Плов по- узбекски	300	26	18	41	431	444
	Помидор свежий	100	1	0	4	23	т.к. 0,06
	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
	Хлеб ржаной	30	2	0.3	11	54	т.к. 299.03
	Масло (порциями)	10	0	8	0	75	96
итого за ужин		690	33	26.3	95	759	
Ужин 2	Ряженка	200	6	5	8	108	т.к. 191
ИТОГО за ужин 2		200	6	5	8	108	
ИТОГО за день		2987	129.8	102.6	440.6	3267.5	

Прием пищи,	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 1 день 4							
ЗАВТРАК 1							
Завтрак 1	Каша молочная" Дружба"	250	7	8	41	268	302
	Какао с молоком	200	4	4	21	130	693
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
	Яйцо вареное	40	5	5	0	63	337
	Масло (порциями)	10	0	8	0	75	96
итого за завтрак1		550	20	25	86	655	
ЗАВТРАК 2							
ЗАВТРАК 2	Кисель из повидла джема варенья	200	0	0	30	117	647
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0	14.4	71.4	т.к. 299.02
итого за завтрак 2		230	2.4	0	44.4	188.4	
ОБЕД							
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	12	7	21	194	139
	Кура отварная	100	26	27	2	350	487
	Капуста тушеная	200	5	7	21	163	214
	Сок фруктовый	200	1	0	18	76	707
	Хлеб ржаной	90	6	1	31	163	т.к. 299.03
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
	Виноград	200	0.06	0.06	1.18	532	
итого за обед		1090	54.06	42.06	118.18	1597	
Полдник	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	т.к. 194
	Суфле творожное	105	15	9	15	211	
	Повидло	20	0	0	14	53	
итого за полдник		325	21	15.4	38.4	384	
УЖИН 1							
УЖИН 1	Оладьи из печени	100	9.78	11.68	16.4	210	
	Макаронные изделия отварные	200	7	5	49	273	335
	Огурец соленый	50	0.5	1.5	0.5	13.4	
	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
	Хлеб ржаной	30	2	0.3	11	54	т.к. 299.03
	Масло (порциями)	10	0	8	0	75	96
итого за ужин		640.0	23.3	26.5	115.9	801.4	
Ужин 2	Кефир	200	6	6	8	118	т.к. 95
ИТОГО за ужин 2		200	6	6	8	118	
ИТОГО за день		3035.0	126.7	114.9	410.9	3743.8	

Прием пищи,	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>неделя 1 день 5</i>	ЗАВТРАК 1						
Завтрак 1	Каша геркулесовая (вязкая)	250	8	9	29	231	302
	Кофейный напиток	200	2	2	18	91	692
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
	Масло (порциями)	10	0	8	0	75	96
	Сыр	30	7	9	0	108	97
итого за завтрак1		540	21	28	71	624	
	ЗАВТРАК 2						
ЗАВТРАК 2	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	т.к. 194
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
итого за завтрак 2		250	10	6.4	33.4	239	
	ОБЕД						
ОБЕД	Уха "Ростовская"	250	10	3	15	130	т.к. 13.01
	Жаркое по домашнему	300	23	21	29	400	436
	Салат со свеклой и раст.маслом	100	1	13	8	154	50
	Сок фруктовый	200	1	0	18	76	707
	Хлеб ржаной	90	6	1	31	163	т.к. 299.03
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
	Арбуз	200	1.1	0.2	8.28	37	т.к. 1061
итого за обед		1190	46.1	38.2	133.28	1079	
Полдник	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685
	Пирожки печеные с капустой	75	5.7	8.9	27.9	205.6	736
итого за полдник		275	5.7	8.9	42.9	262.6	
ИТОГО за день		2255	82.8	81.5	280.58	2204.6	

Прием пищи,	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 2 день 6							
ЗАВТРАК							
Завтрак 1	Каша гречневая вязкая	250	11	10	51	341	т.к. 98,01
	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
	Масло (порциями)	10	0	8	0	75	96
	Сыр	30	7	9	0	108	97
итого за завтрак		540	22	27	90	700	
ОБЕД							
ОБЕД	Суп с зеленым горошком	250	2	6	12	111	135
	Голубцы ленивые	300	19	23	30	374	486
	Огурец свежий	100	1	0	3	14	т.к.0,04
	Кисель из повидла джема варенья	200	0	0	30	117	647
	Хлеб ржаной	90	6	1	31	163	т.к. 299.03
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
итого за обед		990	32	30	130	898	
ПОЛДНИК							
ПОЛДНИК	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	т.к. 194
	Яблоко	200	0	0	20	90	т.к. 351
	Вафли	50	1	2	39	177	т.к.330.01
итого за полдник		450	7	8.4	68.4	387	
УЖИН							
УЖИН1	Картофель тушеный	200	5	14	34	287	216
	Котлеты (биточки) рыбные (паровые)	100	18	6	16	195	389
	Компот из сухофруктов	200	0	0	24	97	639
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
	Хлеб ржаной	30	2	0.3	11	54	т.к. 299.03
	Свекла отварная	100	2	0	9	42	т.ка. 126.02
	Яйцо вареное	40	5	5	0	63	337
итого за ужин 1		720.0	36.0	25.3	118.0	857.0	
Ужин 2	Ряженка	200	6	5	8	108	т.к. 191
ИТОГО за ужин 2		200	6	5	8	108	
ИТОГО за день		2900.0	103.0	95.7	414.4	2950.0	

Прием пищи,	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 2 день 7							
ЗАВТРАК 1							
Завтрак 1	Каша рисовая молочная вязкая	250	6	7	39	245	302
	Кофейный напиток	200	2	2	18	91	692
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0	28.8	142.8	т.к. 299.02
	Масло (порциями)	10	0	8	0	75	96
	Яблоко	200	0	0	20	90	т.к. 351
	Яйцо вареное	40	5	5	0	63	337
итого за завтрак1		760	17.8	22	85.8	616.8	
ЗАВТРАК 2							
ЗАВТРАК 2	Ряженка	200	6	5	8	108.6	т.к. 191
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0	14.4	71.4	т.к. 299.02
итого за завтрак 2		230	8.4	5	22.4	180	
ОБЕД							
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	250	8	7	9	128	124
	Печень тушеная в соусе	150	26	16	5	271	439
	Макаронные изделия отварные	200	7	5	49	273	335
	Икра баклажанная (закуска)	100	2	13	5	148	101
	Сок фруктовый	200	1	0	18	76	707
	Хлеб ржаной	90	6	1	31	163	т.к. 299.03
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
итого за обед		1040	54	42	141	1178	
ПОЛДНИК							
ПОЛДНИК	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	т.к. 194
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
	Конфета шоколадная	30	1.5	7.4	17	147	т.к. 331
итого за полдник		280	11.5	13.8	50.4	386	
УЖИН							
УЖИН1	Кнели из кур	100	20	23	7	314	505
	Соус белый основной	50	3	3	17	108	т.к. 234,02
	Рагу из овощей	250	5	9	25	206	224
	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
	Огурец свежий	100	1	0	3	14	т.к. 0,04
		Хлеб ржаной	30	2	0.3	11	54
итого за ужин 1		750.0	33.0	35.0	91.0	818.0	
Ужин 2	Кефир	200	6	6	8	118	т.к. 95
ИТОГО за ужин 2		200	6	6	8	118	
ИТОГО за день		3260.0	130.7	123.8	398.6	3296.8	

Прием пищи,	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 2 день 8	ЗАВТРАК 1						
Завтрак 1	Пудинг из творога (запеченный)	200	24	32	42	555	362
	Повидло	30	0	0	21	79	
	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0	14.4	71.4	т.к. 299.02
	Сыр	30	7	9	0	108	97
итого за завтрак1		490	33.4	41	92.4	870.4	
	ЗАВТРАК 2						
ЗАВТРАК 2	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	т.к. 194
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0	14.4	71.4	т.к. 299.02
итого за завтрак 2		230	8.4	6.4	23.8	191.4	
	ОБЕД						
ОБЕД	Рассольник ленинградский с мясом	250	2	3	17	106	132
	Рыба тушеная в томате с овощами	150	21	11	8	213	374
	Картофельное пюре	200	4	6	29	190	520
	Салат из белокачанной капусты	100	5	5	9	89	43
	Сок фруктовый	200	1	0	18	76	707
	Хлеб ржаной	90	6	1	31	163	т.к. 299.03
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
итого за обед		1040	43	26	136	956	
	ПОЛДНИК						
ПОЛДНИК	Кефир	200	6	6	8	118	т.к. 95
	Бутерброд с джемом20/50	70	4	0	38	172	2
	Банан	200	2	2	42	190	т.к. 351,05
итого за полдник		470	12	8	88	480	
	УЖИН						
УЖИН 1	Капуста тушеная с мясом	300	22	21	28	385	433.214
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
	Компот из сухофруктов	200	1	0	31	126	639
	Хлеб ржаной	30	2	0.3	11	54	т.к. 299.03
	Помидор свежий	100	1	0	4	23	т.к.0,06
итого за ужин 1		680.0	30.0	21.3	98.0	707.0	
Ужин 2	Ряженка	200	6	5	8	108	т.к. 191
ИТОГО за ужин 2		200	6	5	8	108	
ИТОГО за день		3110.0	132.8	107.7	446.2	3312.8	

Прием пищи,	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 2 день 9	ЗАВТРАК 1						
ЗАВТРАК 1	Каша молочная жидкая манная	250	4	8	19	157	311
	Какао с молоком	200	4	4	26	149	693
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
	Масло (порциями)	10	0	8	0	75	96
	Яйцо вареное	40	5	5	0	63	337
итого за завтрак1		550	17	25	69	563	
	ЗАВТРАК 2						
ЗАВТРАК 2	Компот из свежих плодов	200	0	0	28	109	631
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0	14.4	71.4	т.к. 299.02
итого за завтрак 2		230	2.4	0	42.4	180.4	
	ОБЕД						
ОБЕД	Суп картофельный с крупой и мясными фрикаделька	250	8	6	18	158	138.112
	Птица запеченная	100	27	35	1	430	27
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	11	56	354	297
	Салат со свеклой и раст.маслом	100	1	13	8	154	50
	Сок фруктовый	200	1	0	18	76	707
	Хлеб ржаной	90	6	1	31	163	т.к. 299.03
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
итого за обед		990	58	66	156	1454	
	ПОЛДНИК						
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685
	Виноград	200	0.06	0.06	1.18	532	
	Оладьи с джемом 50/25	75	5	3	40	223	т.к. 4
итого за полдник		475	5.06	3.06	56.18	812	
	УЖИН						
УЖИН 1	Гуляш	100	16	14	5	206	437
	Картофельное пюре	200	4	6	29	190	520
	Салат из белокочанной капусты	100	5	5	9	89	43
	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
	Хлеб ржаной	30	2	0.3	11	54	т.к. 299.03
	Огурец свежий	100	1	0	3	14	т.к.0,04
итого за ужин 1		780.0	32.0	25.3	96.0	729.0	
Ужин 2	Кефир	200	6	6	8	118	т.к. 95
ИТОГО за ужин 2		200	6	6	8	118	
ИТОГО за день		3225.0	120.5	125.4	427.6	3856.4	

Прием пищи,	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 2 день 10	ЗАВТРАК 1						
ЗАВТРАК 1	Вермишель на молоке	250	6	6	22	162	160
	Кофейный напиток	200	3	2	23	114	692
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
	Масло (порциями)	10	0	8	0	75	96
	Морковь	100	1.24	0.09	5.83	27.68	
	Сыр	30	7	9	0	108	97
итого за завтрак1		540	20	25	69	578	
	ЗАВТРАК 2						
ЗАВТРАК 2	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	т.к. 194
	Пряники заварные	50	2.9	2.3	37.5	183	41
итого за завтрак 2		250	8.9	8.7	46.9	303	
	ОБЕД						
ОБЕД	Суп крестьянский с пшеном на курином бульоне	250	9	13	17	219	108
	Жаркое по домашнему	300	23	21	29	400	436
	Салат из квашеной капусты	100	2	5	8	83	45
	сок фруктовый	200	1	0	18	76	707
	Хлеб ржаной	90	6	1	31	163	т.к. 299.03
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119	т.к. 299.02
	Арбуз	200	1.1	0.2	8.28	37	т.к. 1061
итого за обед		1190	46.1	40.2	135.28	1097	
Полдник	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685
	Пироги печеные с рисом и яйцом	75	4.5	5.8	30.7	194.2	736
итого за полдник		275	4.5	5.8	45.7	251.2	
ИТОГО за день		2255	79.5	79.7	296.88	2229.2	

Выполнение норм потребления пищевых веществ (Дети - проживающие).

№ п/п	Наименование	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
1	день 1	96	106.7	356.4	2856
2	день 2	112.06	121.76	455.58	3918
3	день 3	129.8	102.6	440.6	3267.5
4	день 4	126.7	114.9	410.9	3743.8
5	день 5	82.8	81.5	280.58	2204.6
	Всего за 1-ю неделю	547.4	527.5	1944	15990
	В среднем за 1-ю неделю	109.48	105.5	388.81	3198
1	день 6	103	95.7	414.4	2950
2	день 7	130.7	123.8	398.6	3296.8
3	день 8	132.8	107.7	446.2	3312.8
4	день 9	120.46	125.36	427.58	3856.4
5	день 10	79.5	79.7	296.88	2229.2
	Всего за 2-ю неделю	566.46	532.26	1983.7	15645
	В среднем за 2-ю неделю	113.29	106.45	396.73	3129
	ВСЕГО за 10 дней	1113.9	1059.8	3927.7	31635
	Среднее за 10 дней	111.39	105.98	392.77	3163.5