

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШЛЕННОГО	80	2	7	6	95	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150\20/5	12	14	34	318	204
	БАТОН	55	4	1	29	144	
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	14
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
Итого за Завтрак 1		500	19	30	83	683	
Обед							
	САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ОВОЩАМИ (МОРКОВЬ)	60		3	3	40	57
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (крупа перловая)	200	4	6	12	119	96
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ	90	10	4	12	120	294
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	20		1	2	20	331
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3	4	20	132	312
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	65	5	1	32	151	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	1	15	81	
Итого за Обед		810	25	20	113	733	
Полдник							
	ПЕЧЕНЬЕ	25	3	2	16	97	
	СОК	200			24	100	389
Итого за Полдник		225	3	2	40	197	
Ужин							
	САЛАТ ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1	6	6	81	67
	КОТЛЕТА из говядины	90	16	8	16	204	268
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	4	4	35	190	305
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	30	2		15	70	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2		12	63	
Итого за Ужин		545	26	18	98	659	
Ужин 2							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5	6	9	107	385
	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	60	4	2	34	167	414
Итого за Ужин 2		260	9	8	43	274	
Итого за день		2 340	82	78	377	2546	

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	8	8	33	234	181
	БАТОН	50	4	1	26	131	
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	14
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2	2		63	209
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3	25	139	382
Итого за Завтрак 1		500	18	22	84	642	
Обед							
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	3	6	54	49
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7	6	15	140	103
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	90	18	22	1	273	288
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8	8	35	242	171
	СОУС ТОМАТНЫЙ	20		1	1	14	348
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ(КУРАГА)	180	1		19	76	348
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4		25	116	
Итого за Обед		790	42	40	116	987	
Полдник							
	ФРУКТ	160	1	1	14	64	338
	СОК	200			24	100	389
Итого за Полдник		360	1	1	38	164	
Ужин							
	САЛАТ ЛЕТНИЙ	60	1	3	4	47	16
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (КЕТА)	90	14	12	15	231	234
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5	5	32	196	203
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	30	2		15	70	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	
Итого за Ужин		550	26	20	94	667	
Ужин 2							
	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ (СНЕЖОК)	180	6	5	10	105	386
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50		3	11	71	2
Итого за Ужин 2		230	6	8	21	176	
Итого за день		2 430	93	91	353	2636	

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	30	12	28	333	223
	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	90	6	8	50	295	
	БАТОН	50	4	1	26	131	
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	14
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	3	25	142	379
Итого за Завтрак 1		500	44	32	129	976	
Обед							
	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	1	3	5	50	47
	СУП СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	5	6	14	126	55
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	160	15	13	16	241	259
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	1	17	91	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4		25	116	
Итого за Обед		700	28	23	94	694	
Полдник							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	1		12	47	377
	ВАТРУШКА С СЫРОМ	60	7	6	21	174	410
Итого за Полдник		240	8	6	33	221	
Ужин							
	ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	90	5	9	5	121	69
	ПЛОВ из птицы	160	15	19	28	338	291
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	40	3		20	93	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2		10	54	
Итого за Ужин		500	26	28	77	657	
Ужин 2							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5	6	9	107	385
	ПЕЧЕНЬЕ	25	3	2	16	97	
Итого за Ужин 2		225	8	8	25	204	
Итого за день		2 165	114	97	358	2752	

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14	23	3	272	210
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШЛЕННОГО	90	2	8	7	107	
	БАТОН	50	4	1	26	131	
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	14
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1		15	57	376
Итого за Завтрак 1		500	21	40	51	642	
Обед							
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ.	60	1	3	2	37	21
	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И	200	5	6	13	125	84
	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	90	14	4	7	123	238
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5	5	32	196	203
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (БРУСНИКА)	180			25	98	350
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	40	3		20	93	
Итого за Обед		760	31	18	113	744	
Полдник							
	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ (СНЕЖОК)	180	6	5	10	105	386
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	3	2	29	149	415
Итого за Полдник		230	9	7	39	254	
Ужин							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	1		7	29	62
	СУФЛЕ ИЗ КУР	90	10	17		190	299
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3	4	20	132	312
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	40	3		20	93	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	
Итого за Ужин		560	21	21	75	567	
Ужин 2							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5	6	9	107	385
	ГРЕНКИ С СЫРОМ	50	3	7		71	117
Итого за Ужин 2		250	8	13	9	178	
Итого за день		2 300	90	99	287	2385	

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	160	28	11	39	366	222
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	80	6	7	44	262	
	БАТОН	50	4	1	26	131	
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	14
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5	6		72	15
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3	3	22	127	379
Итого за Завтрак 1		500	46	36	131	1033	
Обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60			2	8	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (гречневая)	200	5	5	14	120	101
	КОТЛЕТА из говядины	90	16	8	16	204	268
	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	150	14	6	32	237	199
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	30	2		15	70	
Итого за Обед		750	40	19	110	781	
Полдник							
	НАПИТОК ЯБЛОЧНО-ЛИМОННЫЙ	180			23	94	276
	ВАФЛИ	50	3	15	30	270	
Итого за Полдник		230	3	15	53	364	
Ужин							
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	80	1	4	7	72	39
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	150	11	8	13	175	288
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4		25	116	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
Итого за Ужин		500	20	12	73	486	
Ужин 2							
	СОК	200			24	100	389
	ФРУКТ	160	1	1	14	64	338
Итого за Ужин 2		360	1	1	38	164	
Итого за день		2 340	110	83	405	2828	

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	250	10	10	44	308	182
	БАТОН	40	3	1	21	105	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		6		58	14
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2	2	16	81	378
Итого за Завтрак 1		500	15	19	81	552	
Обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60			1	8	70
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4	6	7	98	88
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	90	12	5	10	139	294
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3	4	20	132	312
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ЯБЛОКИ)	180			25	96	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	60	5	1	30	139	
Итого за Обед		780	27	16	107	684	
Полдник							
	СОК	200			24	100	389
	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	50/50	4	3	33	187	399
Итого за Полдник		300	4	3	57	287	
Ужин							
	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (с капустой припущенной)	60	1	4	2	55	43
	МЯСО ТУШЕНОЕ ГОВЯДИНА	90	14	12	4	181	256
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3	11	17	183	143
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	30	2		15	70	
Итого за Ужин		550	24	27	66	612	
Ужин 2							
	ЙОГУРТ ВИТА МАГИЯ	180	8	7	40	269	386
Итого за Ужин 2		180	8	7	40	269	
Итого за день		2 310	78	72	351	2404	

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/10/10	11	14	33	309	204
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШЛЕННОГО	80	2	7	6	95	
	БАТОН	50	4	1	26	131	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3	25	139	382
Итого за Завтрак 1		500	21	25	90	674	
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	1	4	2	45	24
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (крупа рисовая)	200	4	6	13	119	96
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90/50	12	11	14	216	279
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8	8	35	242	171
	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	180			7	26	281
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4		25	116	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	1	17	91	
Итого за Обед		830	32	30	113	855	
Полдник							
	СОК	200			24	100	389
	ФРУКТ	160	1	1	14	64	338
Итого за Полдник		360	1	1	38	164	
Ужин							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	3	6	5	81	50
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	12	9	7	158	255
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	4	4	35	190	305
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	30	2		15	70	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2		10	54	
Итого за Ужин		540	24	19	86	604	
Ужин 2							
	КЕФИР	180	5	5	7	102	386
	ВАФЛИ	25	1	8	15	135	
Итого за Ужин 2		205	6	13	22	237	
Итого за день		2 435	84	88	349	2534	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	7	8	31	219	175
	БАТОН	60	5	1	31	157	
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	14
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7	9		108	15
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2	2	16	81	378
Итого за Завтрак 1		500	21	28	78	640	
Обед							
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ФАСОЛЬЮ	60	2	5	4	73	68
	БОРЩ С МЯСОМ	200	8	8	12	150	62
	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	90	14	4	7	123	238
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3	4	20	132	312
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4		25	116	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	
Итого за Обед		770	34	21	99	736	
Полдник							
	ПЕЧЕНЬЕ	25	3	2	16	97	
	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ "РОДИМАЯ СТОРОНКА"	180	6	5	10	105	386
Итого за Полдник		205	9	7	26	202	
Ужин							
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	1	3	6	52	46
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90/30	10	9	12	185	279
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8	8	35	242	171
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	30	2		15	70	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	
Итого за Ужин		580	25	20	96	672	
Ужин 2							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5	6	9	107	385
	ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	60	5	3	35	189	406
Итого за Ужин 2		260	10	9	44	296	
Итого за день		2 315	99	85	343	2546	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	26	11	36	343	222
	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	100	7	9	56	328	
	БАТОН	40	3	1	21	105	
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	14
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3	25	139	382
Итого за Завтрак 1		500	40	32	138	990	
Обед							
	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	60		5	1	53	48
	СУП СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	5	6	14	126	55
	СУФЛЕ ИЗ КУР	90	10	17		190	299
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	20		1	2	20	331
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5	5	32	196	203
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ(КУРАГА)	180	1		19	76	348
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	65	5	1	32	151	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	
Итого за Обед		805	29	35	114	884	
Полдник							
	СОК	200			24	100	389
	ФРУКТ	160	1	1	14	64	338
Итого за Полдник		360	1	1	38	164	
Ужин							
	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ	60	1	4	2	53	31
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ	90	19	17	17	295	118
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	4	4	35	190	305
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	45	3		22	104	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	
Итого за Ужин		565	31	25	104	765	
Ужин 2							
	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ "РОДИМАЯ СТОРОНКА"	180	6	5	10	105	386
	ПЕЧЕНЬЕ	25	3	2	16	97	
Итого за Ужин 2		205	9	7	26	202	
Итого за день		2 435	110	100	420	3005	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	9	12	43	309	173
	БАТОН	60	5	1	31	157	
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	14
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7	9		108	15
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	3	25	142	379
Итого за Завтрак 1		500	25	33	99	791	
Обед							
	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	60	1	3	6	51	140
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7	6	15	140	103
	КОТЛЕТА из говядины	90	16	8	16	204	268
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8	8	35	242	171
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30		1	2	21	348
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (БРУСНИКА)	180			25	98	350
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	60	5	1	30	139	
Итого за Обед		810	40	27	143	967	
Полдник							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	1		12	47	377
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	4	3	35	179	415
Итого за Полдник		240	5	3	47	226	
Ужин							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	1		7	29	62
	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	11	5	5	107	229
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5	5	32	196	203
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	30	2		15	70	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	
Итого за Ужин		550	23	10	87	525	
Ужин 2							
	ЙОГУРТ ВИТА МАГИЯ	180	8	7	40	269	386
Итого за Ужин 2		180	8	7	40	269	
Итого за день		2 280	101	80	416	2778	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	30	12	28	333	223
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	70	5	6	39	230	
	БАТОН	50	4	1	26	131	
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	14
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5	6		72	15
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3	25	139	382
Итого за Завтрак 1		500	48	36	118	980	
Обед							
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	70	1	4	7	64	49
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (САЙРА)	200	3	4	12	94	87
	ПЛОВ	160	17	14	27	307	265
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4		25	116	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	
Итого за Обед		700	28	22	102	723	
Полдник							
	НАПИТОК ЯБЛОЧНО-ЛИМОННЫЙ	180			23	94	276
	ВАФЛИ	30	2	9	18	162	
Итого за Полдник		210	2	9	41	256	
Ужин							
	САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ОВОЩАМИ (ОГУРЕЦ)	60	1	3	3	37	58
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	90	18	22	1	273	288
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3	4	20	132	312
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4		25	116	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	
Итого за Ужин		570	30	29	77	681	
Ужин 2							
	СОК	200			24	100	389
	ФРУКТ	160	1	1	14	64	338
Итого за Ужин 2		360	1	1	38	164	
Итого за день		2 340	109	97	376	2804	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14	23	3	272	210
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШЛЕННОГО	90	2	8	7	107	
	БАТОН	50	4	1	26	131	
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	14
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	3	25	142	379
Итого за Завтрак 1		500	24	43	61	727	
Обед							
	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	5	8	2	100	76
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох)	200	7	6	15	137	102
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	14	12	15	226	259
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30			1	4	115
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	1		18	67	388
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	30	2		15	70	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	1	17	91	
Итого за Обед		700	32	27	83	695	
Полдник							
	СОК	200			24	100	389
	ФРУКТ	160	1	1	14	64	338
Итого за Полдник		360	1	1	38	164	
Ужин							
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	90	1	5	8	81	39
	МАКАРОННИК С МЯСОМ	150	19	19	28	363	285
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4		25	116	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2		10	54	
Итого за Ужин		500	27	24	85	665	
Ужин 2							
	РЯЖЕНКА	200	6	5	8	102	386
	ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	100	7	9	40	280	406
Итого за Ужин 2		300	13	14	48	382	
Итого за день		2 360	97	109	315	2633	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ(овсянная "ГЕРКУЛЕС")	200	8	9	34	250	182
	БАТОН	60	5	1	31	157	
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	14
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7	9		108	15
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1		15	57	376
Итого за Завтрак 1		500	21	27	80	647	
Обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60			1	8	70
	СУП СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	5	6	14	126	55
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (КЕТА)	90	14	12	15	231	234
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	4	4	35	190	305
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	60	5	1	30	139	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	1	17	91	
Итого за Обед		790	31	24	129	855	
Полдник							
	СОК	200			24	100	389
	ПИЦЦА	70	9	14	22	306	412
Итого за Полдник		270	9	14	46	406	
Ужин							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4	2	46	23
	МЯСО ТУШЕНОЕ ГОВЯДИНА	90	14	12	4	181	256
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3	11	17	183	143
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	30	2		15	70	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2		10	54	
Итого за Ужин		540	23	27	62	585	
Ужин 2							
	ЙОГУРТ ВИТА МАГИЯ	180	8	7	40	269	386
	ФРУКТ	160	1	1	14	64	338
Итого за Ужин 2		340	9	8	54	333	
Итого за день		2 440	93	100	371	2826	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	30	21	50	522	219
	БАТОН	50	4	1	26	131	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		6		58	14
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2	2		63	209
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2	2	16	81	378
Итого за Завтрак 1		500	38	32	92	855	
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	1	4	2	45	24
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (КУРЫ)	200	5	8	11	134	113
	ГУЛЯШ	90	14	13	3	207	260
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	80	2	3	7	61	139
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	80	2	2	11	71	312
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180			17	69	346
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	40	3		20	93	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	
Итого за Обед		770	30	30	85	752	
Полдник							
	ЗЕФИР	50					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
Итого за Полдник		230	1		14	51	
Ужин							
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1	3	5	51	42
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	90	18	22	1	273	288
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5	5	32	196	203
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4		25	116	
Итого за Ужин		570	32	30	91	759	
Ужин 2							
	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ (СНЕЖОК)	180	6	5	10	105	386
Итого за Ужин 2		180	6	5	10	105	
Итого за день		2 250	107	97	292	2522	

Итого за период	32 740	1367	1276	5013	37199	
Среднее значение за период		97,6	91,1	358,1	2657,1	

Составил

Мед. сестра

Утвердил: директор РЖД лицея № 21 Минько Н.В.