

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГКОУ РО «Ростовская
санаторная школа-интернат №28»



Т. Л. Воронько

Примерное 4-х разовое двухнедельное меню

ГКОУ РО «Ростовская санаторная школа-интернат №28»

на осенне-зимний период.

Составила диет сестра Карагезова Е.Ф.

A handwritten signature in blue ink, likely belonging to E. F. Karagezova, is written below the name.

Дата 22.08.22.

дни недели	Наименование блюда	Выход 7- 11г (г)	Б	Ж	У	Ккал	Норсепттуры
1 неделя Понедельник Завтрак	Омлет натуральный	110	10	16,7	1,9	199	340
	Кабачковая икра с то	60	0,72	2,83	4,63	46,8	73
	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	3
	Кофейный напиток	200	1,6	1,3	25,8	121	692
	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104	
	ИТОГО КБЖУ		18,92	31,23	58,23	593,8	
1 неделя Понедельник Обед	Борш со св капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	110
	Плов по-узбекски	150	10,8	14,25	34,05	313,5	444
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639
	Хлеб бородинский	80	5,52	1	32,7	166,4	
	Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2	
	ИТОГО КБЖУ	200	5,8	5	8	100	698
1 неделя Понедельник Полдник	Ватрушка с творогом	75	4	2,8	37,2	252	741
	ИТОГО КБЖУ		9,8	7,8	45,2	352	
1 неделя Понедельник Ужин	Зеленый горошек (консерв)	60	1,8	2,34	3,78	43,2	515
	Рыба припущенная в Молоке	90	12,7	7,38	3,06	131,4	373
	Картофель отварной	150	2,86	2,31	23	142,3	518
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	707
	Хлеб пшеничный	50	3,8	4,8	5,8	6,8	7,8
	ИТОГО КБЖУ		22,16	4,8	26	91,6	
	всего за день		70,53	64,44	247,25	1776,5	

4-х раз меню

дни недели	Наименование блюда	Выход 7- 11г (г)	Б	Ж	У	Ккал	Нерцептуры
1 неделя Вторник Завтрак	Капуста тушеная	60	1,48	2,78	13,4	56,4	214
	Птица отварная	90	14,13	8,01	0,36	129,6	487
	Каша пшеничная	150	6,1	9,3	38,2	268,5	297
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	58	685
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
	ИТОГО КБЖУ		25,58	20,51	91,56	630,5	
1 неделя Вторник Обед	Салат из св помидоров	60	0,54	4,26	2,34	51	23
	Суп картофельный с рисом	250	2,5	3	18,3	113	138
	Печень, тушеная в соусе	90	16,48	9,7	2,43	184,23	439
	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189	520
	Кисель из сливы	200	0,2	0	34,2	142	640
	Хлеб бородинский	80	5,52	1	32,7	166,4	
	ИТОГО КБЖУ	830	28,39	26,21	111,72	845,63	
1 неделя Вторник Полдник	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	698
	Вафли	25	4	0,25	11,5	84	
	Св фрукты (банан)	100	0,73	0,16	6,57	29,2	
	ИТОГО КБЖУ		10,53	5,41	26,47	215,2	
	Сырники из творога со сметаной	150/15	22,8	18,6	28,35	376,5	358
1 неделя Вторник Ужин	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	707
	ИТОГО КБЖУ		23,8	24,01	75,02	676,5	
	всего за день		88,3	76,14	304,77	2367,83	

4-х раз Меню

дни недели	Наименование блюда	Выход 7- Дл (г)	Б	Ж	У	Ккал	Норцеллтурры
1 неделя Вторник Завтрак	Капуста тушеная	60	1,48	2,78	13,4	56,4	214
	Птица отварная	90	14,13	8,01	0,36	129,6	487
	Каша пшеничная	150	6,1	9,3	38,2	268,5	297
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	58	685
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
	ИТОГО КБЖУ			25,58	20,51	91,56	630,5
1 неделя Вторник Обед	Салат из св помидоров	60	0,54	4,26	2,34	51	23
	Суп картофельный с рисом	250	2,5	3	18,3	113	138
	Печень, тушеная в соусе	90	16,48	9,7	2,43	184,23	439
	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189	520
	Кисель из сливы	200	0,2	0	34,2	142	640
	Хлеб бородинский	80	5,52	1	32,7	166,4	
ИТОГО КБЖУ	830	28,39	26,21	111,72	845,63		
1 неделя Вторник Полдник	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	698
	Вафли	25	4	0,25	11,5	84	
	Св фрукты (банан)	100	0,73	0,16	6,57	29,2	
	ИТОГО КБЖУ		10,53	5,41	26,47	215,2	
	Сырники из творога со сметаной	150/15	22,8	18,6	28,35	376,5	358
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	707
ИТОГО КБЖУ		23,8	24,01	75,02	676,5		
1 неделя Вторник Ужин	Всего за День		88,3	76,14	304,77	2367,83	

4-х раз меню

дни недели	Наименование блюда	Выход 7-11д (г)	Б	Ж	У	Ккал	Нерцептуры	
1 неделя Среда Завтрак	Салат с огурцами и помидорами	60	0,54	4,26	1,92	49,2	24	
	Сельдь с луком	80	5	8	2,9	107,6	89	
	Картофель тушеный	150	3,15	9,6	27,8	181,5	216	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15	58	686	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		
	ИТОГО КБЖУ		12,56	22,28	72,22	514,3		
1 неделя Среда Обед	Салат из св помидоров и перца сладкого	60	0,6	4,26	2,52	51,6	22	
	Борщ с картофелем	250	2,2	5,3	16,2	121	114	
	Гуляш из говядины	90	12,51	5,85	3,6	118,8	437	
	Макароны отварные	150	5,4	5,8	30,4	195	332	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639	
	Хлеб бородинский	80	5,52	1	32,7	166,4		
	Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2		
		ИТОГО КБЖУ		27,56	22,37	123,39	806	
	1 неделя Среда Полдник	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	707
		Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21	118	2
ИТОГО КБЖУ			2,2	3,1	41,2	202,8		
1 неделя Среда Ужин	Каша молочная рисовая	250	6,81	8,1	28,92	216,9	311	
	Масло сл порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	96	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693	
	ИТОГО КБЖУ		15,56	21,75	86,1	599,7		
	всего за День		57,88	69,5	322,91	2122,8		

дни недели	Наименование блюда	Выход 7- Лг (г)	Б	Ж	У	Ккал	Нерцептуры
1 неделя Четверг Завтрак	Свежая отварная с раст маслом	60	0,9	1,92	5,3	41,4	52
	Птица запеченная	90	16,8	13,77	0,54	193,5	494
	Каша гречневая	150	8,4	10,8	41,25	303	297
	Кофейный напиток	200	1,6	1,3	25,8	121	692
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4		118	
	ИТОГО КБЖУ		31,5	28,19	72,89	776,9	
1 неделя Четверг Обед	Салат с морепродуктами и яблоками	60	5	4,2	2,8	72,7	407
	Суп картофельный с макаронами	250	2,9	2,5	21	120	140
	Шницель из говядины	90	14,31	12,96	14,4	234,9	451
	Картофель отварной	150	2,86	4,31	23	142,3	518
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	58	685
	Хлеб бородинский	80	5,52	1	32,7	166,4	
	Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2	
	ИТОГО КБЖУ		31,39	25,15	115,47	823,5	
	Кефир	200	5,8	5	8	100	698
	Сосиска в тесте	100	7,5	13,2	60,9	394	747
	ИТОГО КБЖУ		13,3	18,2	68,9	494	
1 неделя Четверг Полдник	Запеканка из тыквы и пшена с соусом	150/50	8,3	14	29,6	291	270
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693
	ИТОГО КБЖУ		13,2	19	62,1	481	
1 неделя Четверг Ужин							
	Всего за День		89,39	90,54	319,36	2575,4	

Дни недели	Наименование блюда	Выход 7- 1дн (г)	Б	Ж	У	Ккал	Норцеллгуры
1 неделя Пятница Завтрак	Каша молочная геркулесовая	250	6,81	8,1	28,92	216,9	311
	Йогурт вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	337
	Сыр порциями	15	3,48	4,42	0	54	97
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
	ИТОГО КЕЖУ		24,09	22,52	86,32	641,9	
1 неделя Пятница Обед	Икра баклажанная	60	1,32	3,5	5,64	61,2	76
	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,9	5,4	16,7	131	116
	Дык отварной с соусом	100	18,9	12,6	0,88	192,8	412
	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	511
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639
	Хлеб бородинский	80	5,52	1	32,7	166,4	
	ИТОГО КЕЖУ		33,99	28,65	125,87	903,4	
1 неделя Пятница Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	697
	Пряники	40	2,36	3,63	30	144,8	
	Творожок Даниссимо	130	6,89	7,67	21,32	182	
	ИТОГО КЕЖУ		15,05	16,3	60,92	433,8	
1 неделя Пятница Ужин	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	11,68	5,94	4,56	126	374
	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189	520
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	58	685
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
	ИТОГО КЕЖУ		18,7	14,61	65,91	491	
	Всего за день		91,83	82,08	339,02	2470,1	

дни недели	Наименование блюда	Выход 7-11 л (г)	Б	Ж	У	Ккал	Нерцентурды
2 неделя Понедельник Завтрак	Каша молочная манная	250	6,81	8,1	28,92	216,9	311
	Дйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	337
2 неделя Понедельник Завтрак	Бутерброд с лосос икрой	63	8,16	4,81	22,31	187,85	13
	Кофейный напиток	200	1,6	1,3	25,8	121	692
2 неделя Понедельник Обед	ИТОГО КБЖУ		21,67	18,81	77,33	588,75	
	Салат из св огурцов	60	0,36	4,26	1,8	47,4	20
2 неделя Понедельник Обед	Суп - пюре из зеленого горошка с гречками	250	6,3	5,8	14,4	135	170
	Плов из кролика	150	11,7	11,1	26,9	261	492
2 неделя Понедельник Обед	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639
	Хлеб бородинский	80	5,52	1	32,7	166,4	
2 неделя Понедельник Обед	Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2	
	ИТОГО КБЖУ		25,21	22,32	113,77	763	
2 неделя Понедельник Полдник	Кисель из св слив	200	0,2	0	34,2	142	640
	Булочка Российская	60	4,3	5,1	36,4	209	775
2 неделя Понедельник Ужин	ИТОГО КБЖУ		4,5	5,1	70,6	351	
	Кукуруза сладкая (консерв)	60	1,26	2,46	6,48	53,4	515
2 неделя Понедельник Ужин	Коплета из говядины	90	14,31	12,96	14,4	234,9	451
	Картофель в молоке	150	4	5,7	24,5	167	519
2 неделя Понедельник Ужин	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	58	685
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
2 неделя Понедельник Ужин	ИТОГО КБЖУ		23,44	19,08	78,5	577,9	
	всего за День		74,82	65,31	340,2	2280,65	

дни недели	Наименование блюда	Выход 7- 11л (г)	Б	Ж	У	Ккал	Нерцептутры
2 неделя Вторник Завтрак	Пудинг из творога со стуженым молоком	150/30	20,1	16,35	31	355	362
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
	Сыр порлиями	15	3,48	4,42	0	54	97
	ИТОГО КБЖУ		32,28	26,17	88,1	717	
2 неделя Вторник Обед	Салат из креветок с рисом	75	5,68	4,13	8,68	94,22	410
	Суп из овощей	250	6,3	5,8	14,4	135	135
	Тефтели из говядины	90	9,6	8,5	8,5	151	462
	Макаронны отварные	150	5,4	5,8	30,4	195	332
	Кисель из св слив	200	0,2	0	34,2	142	640
	Хлеб бородинский	80	5,52	1	32,7	166,4	
	Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2	
	ИТОГО КБЖУ		33,43	25,39	135,45	912,82	
2 неделя Вторник Полдник	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104	
	Актимель	100	2,8	1,6	10,5	71	
	ИТОГО КБЖУ		4,7	4,1	29,1	175	
2 неделя Вторник Ужин	Отварная цветная капуста	60	1,6	2,4	2,9	41,4	523
	Рыба запеченная	90	17,1	6,12	3,78	144	377
	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189	520
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	58	685
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
	Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2	
	ИТОГО КБЖУ		26,45	17,35	74,6	579,6	
	Всего за день		96,86	73,01	327,25	2384,42	

дни недели	Наименование блюда	Выход 7- 11г (г)	Б	Ж	У	Ккал	Нерцептуры
2 неделя Среда Завтрак	Салат из св помидоров	60	0,54	4,26	2,34	51	23
	Гуляш из говядины	90	12,51	5,85	3,6	118,8	437
	Каша гречневая	150	8,4	10,8	41,25	303	297
	Кофейный напиток	200	1,6	1,3	25,8	121	692
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
	ИТОГО КБЖУ		26,85	22,61	97,59	711,8	
	Свекольная икра	60	1,44	4,56	7,8	79,2	78
	Щи из св.капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88	124
2 неделя Среда Обед	Котлеты рыбные любительские	90	11,16	7,74	11,52	165,6	390
	Картофель отварной	150	2,86	4,31	23	142,3	518
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639
	Хлеб бородинский	80	5,52	1	32,7	166,4	
	Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2	
	ИТОГО КБЖУ		24,31	22,07	122,99	794,7	
2 неделя Среда Полдник	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	707
	Рулет с маком	100	6,6	17,5	39,4	340,3	
	ИТОГО КБЖУ		7,6	17,5	59,6	425,1	
2 неделя Среда Ужин	Молочный суп с макаронами	250	7	7,9	24,7	141	160
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	707
	ИТОГО КБЖУ		11,8	8,3	69,5	343,8	
	Всего за День		70,56	70,48	349,68	2275,4	

дни недели	Наименование блюда	Выход 7- 11г (г)	Б	Ж	У	Ккал	Нерцентуры
2 недели Четверг Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	11,68	5,94	4,56	126	374
	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189	520
	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15	58	686
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
	Конфеты	25	1,32	7,25	15,15	130	
	ИТОГО КБЖУ		20,02	21,86	81,06	621	
2 недели Четверг Обед	Свежий огурец	60	0,54	4,26	1,92	49,2	71
	Борщ с св капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	110
	Перец фаршированный говяжьей и рисом	150	14,5	10,6	12,6	207	484
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	707
	Хлеб бородинский	80	5,52	1	32,7	166,4	
	Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2	
	ИТОГО КБЖУ		24,29	21,22	87,09	642,6	
2 недели Четверг Полдник	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693
	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	3
	ИТОГО КБЖУ		9,6	12,9	39,8	313	
2 недели Четверг Ужин	Запеканка из творога со сметаной	150/15	22,5	19,95	20,55	358,5	366
	Кефир	200	5,8	5	8	100	698
	ИТОГО КБЖУ		28,3	24,95	28,55	458,5	
	Всего за день		82,21	80,93	236,5	2035,1	

дни недели	Наименование блюда	Выход 7- 11д (г)	Б	Ж	У	Ккал	Норсепелтуры
2 неделя Пятница Завтрак	Кабачковая икра с то	60	0,72	2,83	4,63	46,8	73
	Птица запеченная	90	16,8	13,77	0,54	193,5	494
	Каша пшеничная	150	6,1	9,3	38,2	268,5	297
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
	Кофейный напиток	200	1,6	1,3	25,8	121	692
	ИТОГО КБЖУ			29,02	27,6	93,77	747,8
2 неделя Пятница Обед	Салат из св помидор и сл перца	60	0,6	4,26	2,52	51,6	22
	Суп гороховый с картофелем	250	6,2	5,6	22,3	167	139
	Поджарка из говядины	90	22,86	12,06	4,05	216	424
	Макароны отварные	150	5,4	5,8	30,4	195	332
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639
	Хлеб бородинский	80	5,52	1	32,7	166,4	
	ИТОГО КБЖУ		41,18	28,72	123,37	920	
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	698
	Вафли	25	4	0,25	11,5	84	
	Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2	
ИТОГО КБЖУ			10,53	5,41	26,47	215,2	
2 неделя Пятница Ужин	Оладьи из печени	100	18,8	17,1	6,9	259	468
	Рагу овощное	150	7	10,7	25,6	240	539
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	58	685
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
ИТОГО КБЖУ			29,67	28,22	72,1	675	
	Всего за день		110,4	89,95	315,71	2558	

дни недели	Наименование блюда	Выход 12-18л (г)	Б	Ж	У	Ккал	Нормативы
1 неделя Понедельник Завтрак	Омлет натуральный	110	10	16,7	1,9	199	340
	Кабачковая икра с то	100	1,2	4,7	7,7	78	73
	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	3
	Кофейный напиток	200	1,6	1,3	25,8	121	692
	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104	
	ИТОГО КБЖУ		19,4	33,1	61,3	625	
1 неделя Понедельник Обед	Борщ со св капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	110
	Плов по-узбекски	200	14,4	19	45,4	418	444
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639
	Хлеб бородинский	100	6,9	1,3	40,9	208	
	Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2	
	ИТОГО КБЖУ		24,63	25,66	137,37	885,2	698
1 неделя Понедельник Полдник	Кефир	200	5,8	5	8	100	
	Ватрушка с творогом	75	4	2,8	37,2	252	741
	ИТОГО КБЖУ		9,8	7,8	45,2	352	
1 неделя Понедельник Ужин	Зеленый горошек (консерв)	100	3,5	2,6	9,5	75,5	515
	Рыба припущенная в молоке	100	14,2	8,2	3,4	146	373
	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,6	170,8	518
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	707
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
	ИТОГО КБЖУ		25,93	0,4	44,8	202,8	
	Всего за День		79,76	66,96	288,67	2065	

Дни недели	Наименование блюда	Выход 12-18л (г)	Б	Ж	У	Ккал	Нерцепттуры
1 неделя Вторник Завтрак	Капуста тушеная	125	3,1	5,8	13,4	117,5	214
	Птица отварная	100	15,7	8,9	0,4	144	487
	Каша пшеничная	180	7,4	11,2	45,9	322,2	297
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	58	685
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
	ИТОГО КБЖУ		30,07	26,32	99,3	759,7	
	Салат из св помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85	23
	Суп картофельный с рисом	250	2,5	3	18,3	113	138
1 неделя Вторник Обед	Печень, тушеная в соусе	100	18,72	10,78	2,7	204,7	439
	Пюре картофельное	180	3,78	9,9	26,1	227	520
	Кисель из сливы	200	0,2	0	34,2	142	640
	Хлеб бородинский	100	6,9	1,3	40,9	208	
	ИТОГО КБЖУ		33	32,08	126,1	979,7	
1 неделя Вторник Полдник	Раженка	200	5,8	5	8,4	102	698
	Вафли	25	4	0,25	11,5	84	
	Св фрукты (банан)	100	0,73	0,16	6,57	29,2	
	ИТОГО КБЖУ		10,53	5,41	26,47	215,2	
	Сырники из творога со сметаной	180/15	27,36	22,32	34	451,8	358
1 неделя Вторник Ужин	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	707
	ИТОГО КБЖУ		28,36	22,32	54,2	536,6	
	всего за день		101,96	86,13	306,07	2491,2	

дни недели	Наименование блюда	Выход 12-18г (г)	Б	Ж	У	Ккал	Нормативы
1 неделя Среда Завтрак	Салат с огурцами и помидорами	100	0,9	7,1	3,2	82	24
	Сельдь с луком	110	7	11	4	148	89
	Картофель тушеный	180	3,8	11,5	33,3	217,8	216
	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15	58	686
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
	ИТОГО КБЖУ		15,57	30,02	80,1	623,8	
	Салат из св помидоров и перца сладкого	100	1	7,1	4,2	86	22
1 неделя Среда Обед	Борщ с картофелем	250	2,2	5,3	16,2	121	114
	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4	132	437
	Макаронь отварные	180	6,5	6,9	36,5	234	332
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639
	Хлеб бородинский	100	6,9	1,3	40,9	208	
	Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2	
	ИТОГО КБЖУ		31,83	27,26	139,77	934,2	
1 неделя Среда Полдник	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	707
	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21	118	2
	ИТОГО КБЖУ		2,2	3,1	41,2	202,8	
1 неделя Среда Ужин	Каша молочная рисовая	250	6,81	8,1	28,92	216,9	311
	Масло сл порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	96
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6	
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693
ИТОГО КБЖУ		16,32	21,83	91,02	623,3		
всего за день		65,92	82,21	352,09	2384,1		

дни недели	Наименование блюда	Выход 12-18л (г)	Б	Ж	У	Ккал	Нерцептутуры	
1 неделя Четверг Завтрак	Свекла отварная с раст маслом	100	1,5	3,2	8,8	69	52	
	Птица запеченная	100	18,7	15,3	0,6	215	494	
	Каша гречневая	180	10	12,96	49,5	363	297	
	Кофейный напиток	200	1,6	1,3	25,8	121	692	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		
	ИТОГО КБЖУ		35,6	33,16	109,3	886		
	Салат с морепродуктами и яблоками	80	6,72	5,7	3,84	96,9	407	
1 неделя Четверг Обед	Суп картофельный с макаронами	250	2,9	2,5	21	120	140	
	Пшеница из говядины	100	15,9	14,4	16	261	451	
	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,6	170,8	518	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	58	685	
	Хлеб бородинский	100	6,9	1,3	40,9	208		
	Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2		
		ИТОГО КБЖУ		36,65	29,26	130,91	943,9	
	Кефир	200	5,8	5	8	100	698	
	Сосиска в тесте	100	7,5	13,2	60,9	394	747	
		ИТОГО КБЖУ		13,3	18,2	68,9	494	
1 неделя Четверг Полдник	Запеканка из тыквы и пшена с соусом	150/50	8,3	14	29,6	291	270	
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693	
		ИТОГО КБЖУ		13,2	19	62,1	481	
1 неделя Четверг Ужин			98,75	99,62	371,21	2804,9		
	всего за День							

дни недели	Наименование блюда	Выход 12-18л (г)	Б	Ж	У	Ккал	Нересептуры	
1 неделя Пятница Завтрак	Каша молочная геркулесовая	250	6,81	8,1	28,92	216,9	311	
	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	337	
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	97	
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		
	ИТОГО КБЖУ		27,57	26,95	86,32	695,9		
1 неделя Пятница Обед	Икра баклажанная	100	2,2	5,8	9,4	102	76	
	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,9	5,4	16,7	131	116	
	Язык отварной с соусом	130	24,58	16,4	1,14	250,7	412	
	Рис отварной	180	4,5	7,38	46,26	273,6	511	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639	
	Хлеб бородинский	100	6,9	1,3	40,9	208		
	ИТОГО КБЖУ		42,68	36,28	145,8	1089,3		
1 неделя Пятница Подник	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	697	
	Пряники	40	2,36	3,63	30	144,8		
	Творожок Даниссимо	130	6,89	7,67	21,32	182		
		ИТОГО КБЖУ		15,05	16,3	60,92	433,8	
		Рыба, тушеная в томате с овощами	150	14,6	7,42	5,7	157,5	374
1 неделя Пятница Ужин	Пюре картофельное	180	3,78	9,9	26,1	227	520	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	58	685	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6		
	ИТОГО КБЖУ		23,01	17,82	76,32	584,1		
		Всего за день		108,31	97,35	369,36	2803,1	

дни недели	Наименование блюда	Выход 12-18л (г)	Б	Ж	У	Ккал	Нормативы
2 неделя Понедельник Завтрак	Каша молочная манная	250	6,81	8,1	28,92	216,9	311
	Йогурт вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	337
	Бутерброд с лососе икрой	63	8,16	4,81	22,31	187,85	13
	Кофейный напиток	200	1,6	1,3	25,8	121	692
	ИТОГО КБЖУ		21,67	18,81	77,33	588,75	
	Сагат из св огурцов	100	0,6	7,1	3	79	20
	Суп - пюре из зеленого горошка с тренками	250	6,3	5,8	14,4	135	170
	Плов из кролика	200	15,6	14,8	35,8	348	492
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639
	Хлеб бородинский	80	5,52	1	32,7	166,4	
	Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2	
	ИТОГО КБЖУ		29,35	28,86	123,87	881,6	
2 недели Понедельник Полдник	Кисель из св слив	200	0,2	0	34,2	142	640
	Булочка Российская	60	4,3	5,1	36,4	209	775
	ИТОГО КБЖУ		4,5	5,1	70,6	351	
	Кукуруза сладкая (консерв)	100	3,2	4,7	14,3	112,4	515
	Копчета из говядины	100	15,9	14,4	16	261	451
	Картофель в молоке	180	4,9	6,8	29,3	200	519
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	58	685
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6	
	ИТОГО КБЖУ		28,63	21,7	89,82	660,6	
	всего за день		84,15	74,47	361,62	2481,95	
2 недели Понедельник Ужин							

дни недели	Наименование блюда	Выход 12-18г (г)	Б	Ж	У	Ккал	Нерцептуры
2 неделя Вторник Завтрак	Пудинг из творога со сгущеным молоком	200/30	24,12	19,62	37,3	426,6	362
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	97
	ИТОГО КБЖУ		39,78	33,87	94,4	842,6	410
2 неделя Вторник Обед	Салат из креветок с рисом	75	5,68	4,13	8,68	94,22	
	Суп из овошей	250	6,3	5,8	14,4	135	135
	Тефтели из говядины	90	9,6	8,5	8,5	151	462
	Макароны отварные	180	6,5	6,9	36,5	234	332
	Кисель из св слив	200	0,2	0	34,2	142	640
	Хлеб бородинский	100	6,9	1,3	40,9	208	
	Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2	
	ИТОГО КБЖУ		35,91	26,79	149,75	993,42	
	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104	
	Актимель	100	2,8	1,6	10,5	71	
ИТОГО КБЖУ		4,7	4,1	29,1	175		
2 неделя Вторник Ужин	Отварная цветная капуста	100	2,7	4	4,8	69	523
	Рыба запеченная	100	19	6,8	4,2	160	377
	Пюре картофельное	180	3,78	9,9	26,1	227	520
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	58	685
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6	
	Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2	
	ИТОГО КБЖУ		30,84	21,36	86,19	684,8	
	всего за день		111,23	86,12	359,44	2695,82	

Дни недели	Наименование блюда	Выход 12-18л (г)	Б	Ж	У	Ккал	Норцеллтуры	
2 неделя Среда Завтрак	Салат из св.помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85	23	
	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4	132	437	
	Каша гречневая	180	10	12,96	49,5	363	297	
	Кофейный напиток	200	1,6	1,3	25,8	121	692	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		
	ИТОГО КБЖУ		30,2	28,26	107,8	819		
2 неделя Среда Обед	Свекольная икра	100	2,4	7,6	13	132	78	
	Щи из св.капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88	124	
	Котлеты рыбные лобительские	100	12,4	8,6	12,8	184	390	
	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,6	170,8	518	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639	
	Хлеб бородинский	100	6,9	1,3	40,9	208		
	Св.фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2		
		ИТОГО КБЖУ		28,46	27,14	142,27	936	
	2 неделя Среда Полдник	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	707
		Рулет с маком	100	6,6	17,5	39,4	340,3	
2 неделя Среда Ужин	Молочный суп с макаронами	250	7	7,9	24,7	141	160	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6		
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	707	
	ИТОГО КБЖУ		12,56	8,38	74,42	367,4		
	Всего за день		78,82	81,28	384,09	2547,5		

Дни недели	Наименование блюда	Выход 12-18л (г)	Б	Ж	У	Ккал	Нерациональн
2 недели Четверг Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	14,6	7,42	5,7	157,5	374
	Пюре картофельное	180	3,78	9,9	26,1	227	520
	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15	58	686
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
	Конфеты	25	1,32	7,25	15,15	130	
	ИТОГО КБЖУ		23,57	24,99	86,55	690,5	
2 недели Четверг Обед	Свежий огурец	100	0,9	7,1	3,2	82	71
	Борщ с св капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	110
	Перец фаршированный говяжьей и рисом	200	19,4	14,2	16,8	276	484
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	707
	Хлеб бородинский	100	6,9	1,3	40,9	208	
Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2		
	ИТОГО КБЖУ		30,93	27,96	100,77	786	
2 недели Четверг Полдник	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693
	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	3
	ИТОГО КБЖУ		9,6	12,9	39,8	313	
2 недели Четверг Ужин	Запеканка из творога со сметаной	180/15	27	23,94	24,66	430,2	366
	Кефир	200	5,8	5	8	100	698
	ИТОГО КБЖУ		32,8	28,94	32,66	530,2	
	Всего за День		96,9	94,79	259,78	2319,7	

Дни недели	Наименование блюда	Выход 12-18л (г)	Б	Ж	У	Ккал	Морценттуры
2 недели Пятница Завтрак	Кабачковая икра с то	100	1,2	4,7	7,7	78	311
	Птица запеченная	100	18,7	15,3	0,6	215	337
	Каша пшеничная	180	7,4	11,2	45,9	322,2	97
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	693
	Кофейный напиток	200	1,6	1,3	25,8	121	
	ИТОГО КБЖУ		32,7	32,9	104,6	854,2	
	Салат из св помидор и сл перца	100	1	7,1	4,2	86	76
	Суп гороховый с картофелем	250	6,2	5,6	22,3	167	116
2 недели Пятница Обед	Поджарка из говядины	100	25,4	13,4	4,5	240	412
	Макаронны отварные	180	6,5	6,9	36,5	234	511
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639
	Хлеб бородинский	100	6,9	1,3	40,9	208	
		ИТОГО КБЖУ		46,6	34,3	139,8	1059
2 недели Пятница Полдник	Раженка	200	5,8	5	8,4	102	697
	Вафли	25	4	0,25	11,5	84	
	Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2	
	ИТОГО КБЖУ		10,53	5,41	26,47	215,2	
2 недели Пятница Ужин	Оладьи из печени	100	18,8	17,1	6,9	259	468
	Рагу овощное	180	8,4	12,8	30,7	288	539
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	58	685
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6	
	ИТОГО КБЖУ		31,83	0,5	44,52	199,6	
	всего за день		121,66	73,11	315,39	2328	

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах «Хлебпродинформ» 2004 г. Под общей редакцией В. Т. Лапшиной.
2. Сборник технических нормативов — С борник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта принт, 2011г.
3. Меню составлено согласно СанПиН 2. 3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»