

Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Ивановская коррекционная школа-интернат №2»
153027, Иваново, ул. Маршала Жаворонкова, 3 тел./факс (4932) 33-23-68
e-mail: iv.shkola4vida@mail.ru ИНН/КПП 3702315222/370201001



Утверждаю
Директор
ОГКОУ «Ивановская школа-интернат №2»
Смирнова Т.В.

**Примерное
10-дневное меню для обучающихся
ОГКОУ «Ивановская школа-интернат №2»**

Иваново, 2021

Сезонное меню

День 1 (12- 18лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак							
411	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом (250/5)			6,25	9,0	33,55	350,0
	крупа овсяная «Геркулес»	25	25				
	молоко 3,2% жирн.	200	200				
	сахарный песок	5	5				
	масло сливочное	5	5				
1017	Кофейный напиток на молоке (200)			1,4	3,2	11,8	60,0
	кофейный напиток	4,0	4,0				
	молоко 3,2% жирн.	150	150				
	вода	100	100				
	сахарный песок	8	8				
	Йогурт в стакане	100	1 шт	3,6	3,5	6,6	77,0
41	Масло сливочное (порционное)	15	15	0,05	3,25	0,08	34,3
	Хлеб пшеничный	100	100	4,2	2,2	28,7	157,0
	Итого			15,5	21,15	80,73	678,3
Обед							
134	Салат из свеклы с чесноком с маслом растительным (100)			3,1	3,66	7,74	91,42
	свекла	110	95	2,7	2,9	5,23	59,82
	масло растительное	7	7	0,3	0,45	1,61	25,8
	чеснок	3	3	0,1	0,31	0,9	5,8
197	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной (300/10)			5,0	5,2	12,4	111,2
	мясо	30	20				
	картофель	25	20				
	капуста свежая	100	100				
	лук реп.	20	12				
	морковь	20	12				
	томат	5	5				
	масло сливочное	5	5				
	бульон	195	195				
	сметана	10	10				
631	Жаркое по-домашнему с мясом и маслом сливочным (300/5)			20,2	18,6	24,1	238
	мясо	97	79	17,2	17,6	9,7	238
	картофель	200	165				
	лук реп.	25	21				
	томат	5	5				
	морковь	30	25				
	масло сливочное	5	5				
	масло растительное	5	5				
939	Кисель из кураги (200)			0,2	0,2	14,4	40

	курага	20	20				
	сахар	8	8				
	вода	210	210				
	крахмал	10	10				
	Хлеб ржаной	120	120	4,15	1,8	27,35	159
	Итого			32,65	29,46	85,99	731,04
Полдник							
1091	Пирог с печенью (80)			5,61	6,41	49,67	160,3
	мука пшеничная	40	40				
	дрожжи	0,6	0,6				
	сахарный песок	3	3				
	масло сливочное	3	3				
	лук репчатый	5	3				
	печень говяжья	49	42				
	молоко жирн. 3,2. %	10	10				
	Сок фруктовый	200	200	0,54		20,06	69,59
	Итого			6,15	6,41	69,73	229,89
Ужин							
	Кукуруза консервированная (100)			3,25	0,9	10,2	3,4
499	Запеканка из творога со сметанным соусом (200/30)			13,4	14,2	28,9	330
	творог	155	155				
	молоко жирн. 3,2. %	15	15				
	яйцо	1/4шт	10				
	сахарный песок	10	10				
	манная крупа	10	10				
499	соус сметанный:						
	сметана	15	15				
	мука пшеничная	1	1				
171	Шницель из говядины (100)	100	100	7,0	8,0	1,57	160
	мясо б/к	80	76				
	лук репчатый	15	10				
	масло растительное	10	10				
	яйцо	1/8	5				
	вода	16	16				
1009	Чай сладкий (200)			0,2	0,04	7,0	32
	сахарный песок	8	8				
	чай	2	2				
	Хлеб пшеничный	100	100	4,7	1,5	28,7	159
	Итого			28,55	24,64	78,37	684,4
2 Ужин							
	Фрукт свежий	250	250	3,35	3,7	34,7	216,5
	Йогурт питьевой	200	200	3,8	3,4	34,4	118
	Итого			7,15	7,1	69,1	334,5
	Итого за сутки			90,0	92,01	384,0	2712,93

День 2 (12- 18лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак							
120	Омлет натуральный с морковью с маслом сливочным (200/5)			13,0	9,2	9,2	131,6
	яйцо	2 шт.	80				
	молоко	60	60				
	морковь	50	40				
	масло сливочное	5	5				
1025	Какао на молоке (200)			2,0	3,2	3,2	76
	какао	2,4	2,4				
	молоко 3,2% жирн.	150	150				
	вода	100	100				
	сахарный песок	8	8				
	Огурец свежий порционный	50	50	0,8	0,2		
	Сыр твердый	30,4	30,4	1,24	1,36	3,6	84,0
	Хлеб пшеничный	100	100	4,7	1,5	18,7	109
	Итого			21,74	15,46	34,7	400,6
Обед							
	Икра кабачковая (80)			0,84	1,06	0,32	20,02
176	Борщ из свежей капусты с мясом со сметаной (300/10)			7,2	9,2	40,2	304
	мясо б/к	30	20				
	картофель	25	21				
	капуста свежая	40	34				
	свекла	70	60				
	лук реп.	20	16				
	морковь	20	12				
	масло сливочное	8	8				
	томат	5	5				
	сметана	10	10				
759	Картофельное пюре с маслом сливочным (200/10)			4,2	7,6	43,8	312
	картофель	248	200				
	молоко 3,2% жирн.	40	40				
	масло сливочное	10	10				
546	Суфле рыбное паровое (100)			7,5	4,8	7,8	78,27
	рыба свежая	141	98				
	молоко	30	30				
	яйцо	1/2шт.	20				
	масло сливочное	5	5				
933	Компот из сухофруктов (200)			0,4	0,2	21,4	40
	сухофрукты	20	20				
	сахар	10	10				
	вода	210	210				
	Хлеб ржаной	120	120	5,15	3,8	31,35	109
	Итого			25,29	26,66	142,69	863,29

Полдник							
1098	Кондитерские изделия	30	30	7,1	4,0	37,7	179,5
	Сок фруктовый	200	200	1,44	1,547	20,06	78,59
	Итого			8,54	5,547	57,76	258,09
Ужин							
	Помидоры свежие порционные (50)	50	50	1,2	4,5	4,5	104
171	Гуляш из говядины (150)			7,68	10,72	7,74	176,22
	мясо б/к	85	69				
	лук репчатый	15	10				
	масло растительное	5	5				
	вода	16	16				
	мука пшеничная	1	1				
	томат	5	5				
417	Макаронные изделия отварные (200/5)			6,45	6,0	61,55	453
	макаронные изделия	60	60				
	масло сливочное	5	5				
1009	Чай сладкий (200)			0,25	4,21	2,27	42,8
	сахарный песок	8	8				
	чай	2	2				
	Хлеб пшеничный	100	100	5,7	1,5	18,7	109
	Итого			21,28	26,933	94,56	885,02
2 Ужин							
	Фрукт свежий	240	240	6,8	11,4	8,2	118
	Йогурт питьевой	200	200	6,35	6,0	37,2	218
	Итого			13,15	17,4	45,4	336
	Итого за сутки			90,0	92,0	383,09	2713

День 3 (12- 18лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
497	Пудинг из творога со сметанным соусом (200/30)			19,0	14,3	43,4	407,6
	творог	145	145				
	масло сливочное	5	5				
	крупа манная	10	10				
	изюм б/к	20	20				
	ванилин	0,02	0,02				
	яйцо	1/4шт	10				
	сахарный песок	10	10				
	<i>соус сметанный:</i>						
	сметана	15	15				
	мука пшеничная	1	1				
1017	Кофейный напиток на молоке (200)			1,4	6,4	7,8	120
	кофейный напиток	4	4				
	молоко 3,2% жирн.	150	150				
	вода	100	100				
	сахарный песок	8	8				
41	Масло сливочное (порционное)	15	15	0,05	2,25	0,08	54,8
	Хлеб пшеничный	100	100	2,1	1,2	18,7	159
	Итого			22,55	24,15	69,98	741,4
Обед							
134	Сельдь филе с луком репчатым (45/25/5)			1,40	4,08	8,22	113,28
	сельдь филе	45	39				
	лук репчатый	30	25				
	масло растительное	5	5				
215	Суп картофельный с рыбными консервами (300)			5,56	7,82	16,01	135,10
	консервы рыбные	40	40				
	картофель	150	100				
	лук реп.	20	12				
	морковь	20	12				
	томат	5	5				
	масло сливочное	5	5				
405	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (200/5)			3,2	5,1	0,75	53,5
	греча	60	60				
	масло сливочное	5	5				
633	Печень тушеная со сметанным соусом (150)			2,3	5,6	8,0	104
	печень говяжья	127	105				
	лук репчатый	10	8				

	сметана	10	10				
	масло растительное	7	7				
	мука пшеничная	1	1				
924	Компот из сухофруктов (200)			0,2	0,2	14,8	34,0
	сухофрукты	20	20	0,2	0,2	14,8	34,0
	сахар	10	10				
	вода	210	210				
	Хлеб ржаной	120	120	4,15	1,4	41,35	180
	Итого			22,81	26,2	89,13	621,88
Полдник							
1091	Пирог с курагой (80)			6,69	10,02	35,60	252,10
	мука пшеничная	40	40				
	дрожжи	0,6	0,6				
	сахарный песок	3	3				
	масло сливочное	3	3				
	курага	20	20				
	молоко	15	15				
	Сок фруктовый	200	200	0,84	0,7	15,06	69,59
	Итого			7,53	10,72	50,66	321,69
Ужин							
	Кукуруза консервированная (100)	100	100	2,2	0,4	11,2	3,4
512	Запеканка картофельная с рыбой с маслом сливочным (250/10)			25,53	14,38	53,57	343,36
	рыба свежая	124	110				
	картофель	200	160				
	лук репчатый	25	20				
	масло сливочное	10	10				
	масло растительное	10	10				
1009	Чай сладкий (200)			0,2	0,06	10,0	75,4
	сахарный песок	8	8				
	чай	2	2				
	Хлеб пшеничный	100	100	5,3	1,5	49,9	209
	Итого			33,23	16,34	113,47	627,76
2 Ужин							
	Фрукт свежий	200	200	4,35	1,2	14,7	89,5
	Йогурт в стакане	100	100	4,5	4,5	8,2	118
	Итого			8,85	10,6	57,1	335,5
	Итого за сутки			95,02	92,26	380,42	2713,03

День 4 (12- 18лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак							
477	Омлет натуральный с зеленым горошком с маслом сливочным (200/5)			9,5	11,08	4,11	279,84
	яйцо	2 шт.	80				
	молоко	60	60				
	зеленый горошек	45	30				
	масло сливочное	5	5				
	Помидор свежий порционный (50)	50	50			2,29	57,12
1025	Какао на молоке (200)			3,0	4,0	16,0	96
	какао	2,4	2,4				
	молоко 3,2% жирности	150	150				
	вода	100	100				
	сахарный песок	8	8				
42	Сыр твердый	30,4	30	6,7	1,5	38,7	119
	Хлеб пшеничный	100	100	6,7	1,5	38,7	119
	Итого			20,7	22,94	61,1	585,96
Обед							
21	Салат из свеклы с соленым огурцом с маслом растительным	100	100	2,13	0,2	4,0	79,97
	свекла	95	74				
	масло растительное	5	5				
	огурцы консервированные	25	20				
217	Суп овощной с курицей со сметаной (300/10)			7,0	9,0	13,2	240,0
	куры	25	20				
	картофель	90	85				
	лук реп.	20	15				
	морковь	20	15				
	капуста свежая	40	35				
	масло сливочное	6	6				
	зеленый горошек консервированный	20	8				
	бульон	225	225				
	томат	5	5				
	сметана	10	10				
702	Рагу из кур и картофелем с маслом сливочным (300)			9,85	15,1	51,0	258,48
	картофель	185	160				
	куры	132,5	103				
	морковь	45	35				
	томат	10	10				
	масло растительное	5	5				
	масло сливочное	6	6				
	лук реп.	25	20				
941	Кисель из шиповника витаминный (200)					21,4	50

	шиповник	20	20				
	сахар	8	8				
	вода	210	210				
	крахмал	7,5	7,5				
	Хлеб ржаной	120	120	7,15	1,8	31,35	119,0
	Итого			26,13	26,31	120,95	747,45
Полдник							
1091	Кондитерские изделия (30)	30	30	12,1	8,0	23,5	307
	Сок фруктовый (200)	200	200	1,84	2,2	15,06	79,59
	Итого			13,94	10,2	38,56	466,09
Ужин							
	Огурцы свежие порционные (50)	50	50	0,6	1,7	2,6	14,0
189	Биточки, припущенные из кур (100)			9,05	10,75	18,0	167,8
	куры	130	100				
	молоко	15	15				
	лук репчатый	15	12				
	масло растительное	5	5				
766	Овощи тушеные с маслом сливочным (200/5)			6,0	15,4	31,0	306,0
	картофель	170	145				
	морковь	20	14				
	лук репчатый	20	15				
	зеленый горошек консервированный	20	16				
	масло сливочное	5	5				
1009	Чай сладкий (200)			0,2		15,0	42,0
	сахарный песок	8	8				
	чай	2	2				
	Хлеб пшеничный	100	100	4,7	5,5	38,7	109,0
	Итого			20,55	33,35	104,3	638,8
2 Ужин							
	Фрукт свежий	220	220	4,4	3,4	8,2	109,0
	Йогурт питьевой	200	200	1,6	2,2	24,7	79,5
	Итого			7,75	7,5	60,1	276,5
	Итого за сутки			89,07	100,3	385,01	2714,8

День 5 (12- 18лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак							
411	Каша пшениная вязкая с маслом сливочным (250/5)			1,45	7,0	41,55	230,0
	молоко 3,2% жирности	200	200				
	сахарный песок	5	5				
	пшено	30	30				
	масло сливочное	5	5				
1017	Кофейный напиток на молоке (200)			3,8	6,4	10,8	100,0
	кофейный напиток	4	4				
	молоко 3,2% жирн.	150	150				
	вода	100	100				
	сахарный песок	8	8				
	Яйцо вареное	1 шт	40	13,4	14,2	28,9	330
41	Масло сливочное (порционное)	15	15	0,05	1,25	0,08	24,8
	Хлеб пшеничный	100	100	14,7	6,1	25,4	167,0
	Итого			20,0	20,75	77,83	521,8
Обед							
	Икра кабачковая (80)			5,10	12,66	11,74	181,42
258	Суп молочный с вермишелью (300)			11,6	5,75	32,75	188,2
	вермишель	30	30				
	молоко	240	240				
	сахарный песок	5	5				
	масло сливочное	9	9				
548	Бефстроганов из говядины (130)			7,5	8,5	21,9	110
	мясо говядины б\к	102	80				
	масло растительное	5	5				
	лук реп.	25	20				
	сметана	10	10				
747	Рис отварной с маслом сливочным (180/5)			9,2	8,2	14	152
	рис пропаренный	58	58				
	масло сливочное	9	9				
933	Компот из свежих фруктов (200)					7,8	44
	фрукты свежие	40	20	0,2		7,8	44,0
	сахар	10	10				
	вода	210	210				
	Хлеб ржаной	120	120	3,15	1,8	11,35	159,0
	Итого			36,95	27,75	115,54	784,62
Полдник							
1091	Булочка с изюмом (80)			5,5	9,3	47,0	280,0
	мука пшеничная	36	36				
	дрожжи	0,6	0,6				
	сахарный песок	4	4				
	масло сливочное	3	3				
	изюм б\к	10	10				

	молоко	15	15				
	Сок фруктовый	200	200	0,84	0,5	20,06	80,0
	Итого			6,94	9,8	81,76	360,0
Ужин							
81	Зеленый горошек порционный (100)	100	100	0,7	2,8	7,9	96,0
534	Котлета рыбная (80)			5,1	0,9	8,6	74
	рыба филе свежая	130	80				
	лук репчатый	15	10				
	яйцо	1/8	5				
	масло растительное	5	5				
	молоко 3,2%	15	15				
326	Рагу овощное с маслом сливочным (200/5)			7,6	10,0	26,2	323
	картофель	85	60				
	капуста свежая	115	90				
	морковь	50	40				
	лук репчатый	25	20				
	масло сливочное	5	5				
	масло растительное	5	5				
1009	Чай сладкий (200)			0,2	0,06	4,0	42
	сахарный песок	7	7				
	чай	2	2				
	Хлеб пшеничный	100	100	14,7	6,1	25,4	167,0
	Итого			21,3	25,76	71,1	761,0
2 Ужин							
	Йогурт в стакане	100	100	7,15	5,1	43,37	237
	Итого			7,15	5,1	43,37	237
	Итого за сутки			92,34	92,96	397,33	2712,92

День 6 (12- 18лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак							
417	Каша «Дружба» вязкая на молоке (250/5)			6,45	6,0	21,55	279
	молоко 3,2% жирности	200	200				
	сахарный песок	5	5				
	пшено	15	15				
	рис	15	15				
	масло сливочное	5	5				
1025	Какао на молоке (200)			3,0	3,4	6,0	106
	какао	2,4	2,4				
	молоко 3,2% жирн.	150	150				
	вода	100	100				
	сахарный песок	8	8				
	Сыр твердый	30,4	30	3,24	4,36		34,0
41	Масло сливочное (порционное)	15	15	0,05	3,25	0,08	24,8
	Хлеб пшеничный	100	100	3,7	1,5	18,7	109
	Итого			16,44	18,51	46,33	552,8
Обед							
89	Салат из свеклы с яблоком с маслом растительным (100)			0,7	1,8	4,2	45
	свекла	100	75				
	яблоки свежие	20	10				
	масло растительное	5	5				
	сахарный песок	3	3				
221	Суп картофельный с зеленым горошком с курой (300)			3,4	5,6	22,8	180
	куры	25	20				
	картофель	80	63				
	лук реп.	20	15				
	морковь	20	15				
	масло сливочное	5	5				
	зеленый горошек консерв.	40	37				
	бульон	210	210				
637	Азу из говядины (140)			11,3	13,4		165,6
	мясо говядины	102	89				
	масло растительное	5	5				
	лук реп.	25	19				
	огурцы консервированные	40	31				
	чеснок	2	1				
	томат	5	5				
405	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (200/5)			2,5	3,39	26,85	150,12
	греча	58	58				
	масло сливочное	5	5				
939	Кисель из кураги (200)			0,4		21,4	40
	курага	20	20				

	сахар	8	8				
	вода	210	210				
	крахмал	10	10				
	Итого			22,45	24,99	101,25	686,72
Полдник							
	Кондитерские изделия (30)	30	30	12,0	17,5	39,5	381,0
	Сок фруктовый	200	200	2,5	1,5	20,06	60,5
	Итого			14,5	19,0	59,56	441,5
Ужин							
	Икра кабачковая	80	80	0,2	2,3	5,2	47
681	Макаронник с печенью с маслом сливочным (250/10)			17,6	13,4	38,1	414,8
	печень говяжья	130	110				
	масло сливочное	10	10				
	яйцо	1/4 шт.	10				
	лук репчатый	30	25				
	макаронные изделия	50	50				
	масло растительное	5	5				
	молоко 3,2% жирн.	30	30				
1009	Чай сладкий (200)			0,25	3,31	8,08	42
	сахарный песок	10	10				
	чай	2	2				
	Хлеб пшеничный	100	100	2,7	1,5	28,7	159
	Итого			20,75	20,51	90,08	662,8
2 Ужин							
	Фрукт свежий	240	240	2,35	4,5	34,7	134,5
	Снежок питьевой	200	200	8,4	6,4	25,2	240,0
	Итого			10,75	10,9	59,9	374,5
	Итого за сутки			84,89	93,91	378,92	2718,32

День 7 (12 18лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак							
499	Запеканка из творога со сгущённым молоком (200/20)			16,5	17,4	44,5	363,3
	творог	155	155				
	молоко жирность 3,2 %	15	15				
	яйцо	1/4шт.	10				
	сахарный песок	10	10				
	молоко сгущенное	20	20				
	манная крупа	10	10				
1017	Кофейный напиток на молоке (200)			2,5	3,2	17,4	77,0
	кофейный напиток	4,0	4,0				
	молоко 3,2% жирности	150	150				
	вода	100	100				
	сахарный песок	8	8				
41	Масло сливочное (порционное)	15	15	0,5	1,0		24,8
	Хлеб пшеничный	100	100	1,7	1,5	18,7	109
	Итого			21,20	23,1	80,6	574,1
Обед							
103	Винегрет овощной с маслом растительным (100)			3,0	5,10	15,4	30,0
	картофель	20	17				
	морковь	15	11				
	свекла	20	15				
	масло растительное	5	5				
	огурцы консервированные	30	20				
	зеленый горошек	15	10				
	лук репчатый	15	10				
216	Суп крестьянский с мясом со сметаной (300/10)			4,0	8,0	21,2	101,94
	мясо б/к	30	20				
	капуста свежая	50	35				
	картофель	36	25				
	лук реп.	20	10				
	морковь	20	10				
	томат	5	3				
	масло сливочное	5	5				
	рис	5	5				
	бульон	200	200				
	сметана	10	10				
542	Шницель рыбный натуральный (100)			9,5	4,0	8,8	123,6
	рыба свежая	144	110				
	лук реп.	20	16				
	молоко 3,2% жирности	20	20				
	яйцо	1/8 шт	5				
	масло растительное	10	10				
326	Картофельное пюре с			4,6	6,8	22,8	212,0

	маслом сливочным (200/10)						
	картофель	248	200				
	масло сливочное	10	10				
	молоко 3,2% жирности	40	40				
933	Компот из сухофруктов (200)			0,3		11,4	90,0
	сухофрукты	20	20				
	сахар	10	10				
	вода	210	210				
	Хлеб ржаной	120	120	2,0	1,8	17,0	109,0
	Итого			23,40	25,70	96,6	666,54
Полдник							
1091/1125	Пирог с печенью (80)			16,5	22,3	47,0	384,0
	мука пшеничная	40	40				
	дрожжи	0,6	0,6				
	сахарный песок	3	3				
	масло сливочное	3	3				
	печень	49	45				
	лук репчатый	5	3				
	молоко	15	15				
	Сок фруктовый	200	200			20,0	90,0
	Итого			16,5	22,3	67,0	474,0
Ужин							
	Кукуруза консервированная порционная (110)	110	110	3,8	0,4	11,2	3,4
733	Капуста тушеная с маслом сливочным (200)			9,1	10,0	27,20	211,47
	капуста свежая	258	200				
	масло сливочное	9	9				
	лук репчатый	10	6				
	морковь	10	6				
	томат	10	10				
	сахарный песок	7	7				
	лимонная кислота	1	1				
170	Биточки из говядины (100)			5,1	7,0	20,09	244,28
	мясо б/к	80	76				
	лук репчатый	15	10				
	масло растительное	6	6				
	яйцо	1/8	5				
1009	Чай сладкий (200)				0,06	10,0	
	сахарный песок	8	8				
	чай	2	2				
	Хлеб пшеничный	100	100	3,7	1,5	18,7	109
	Итого			21,70	19,66	87,19	568,15
2 Ужин							
	Фрукт свежий	230	230	4,35	3,9	26,4	190,0
	Йогурт в стакане	100	100	7,8	10,4	9,2	245,0
	Итого			12,15	14,3	51,1	435,0
	Итого за сутки			94,95	78,66	382,49	2717,79

День 8 (12- 18 лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак							
470	Омлет натуральный с луком с маслом сливочным (200/5)			12,0	15,2	33,2	216
	яйцо	2шт	80				
	молоко 3,2% жирности	80	80				
	масло сливочное	5	5				
	масло растительное	5	5				
	лук реп.	30	22				
1025	Какао на молоке (200)			2,0	4,0	12,0	116
	какао	2,4	2,4				
	молоко 3,2% жирн.	150	150				
	вода	100	100				
	сахарный песок	8	8				
	Огурец свежий порционный (50)	50	50		0,2	2,6	14
	Сыр твердый (24)	30,4	30,4	1,24	6,36	2,4	84,0
	Хлеб пшеничный	100	100	3,7	1,5	28,7	209
	Итого			18,94	27,26	78,9	639
Обед							
98	Салат картофельный с зеленым горошком (100)			3,1	5,4	4,3	85,0
	морковь свежая	30	20				
	масло растительное	10	10				
	лук реп.	10	6				
	огурцы консервированные	40	20				
	картофель	55	30				
	зеленый горошек консервированный	15	15				
221	Суп картофельный с горохом с мясом (300)			8,6	6,8	20,0	156,0
	мясо б/к	30	20				
	картофель	80	65				
	лук реп.	20	10				
	морковь	20	10				
	горох	32	30				
	масло сливочное	5	5				
	бульон	230	230				
706	Плов с курой с маслом сливочным (250)			8,0	14,0	16,0	189,0
	куры потрошенные 1 кат. с/м	132,5	120				
	рис пропаренный	50	50				
	лук репчатый	10	7				
	бульон	140	140				
	масло сливочное	5	5				
	томат	5	5				
941	Кисель из шиповника витаминный (200)			0,4	0,2	11,4	30,0
	шиповник	20	20				
	сахар	8	8				

	вода	210	210				
	крахмал	10	10				
	Хлеб ржаной	120	120	4,15	1,8	41,35	109,0
	Итого			24,25	28,2	93,05	569,0
Полдник							
	Кондитерские изделия	30	30	12,0	8,0	33,0	257,0
	Сок фруктовый	200	200	0,4	1,7	20,06	125,0
	Итого			12,4	9,7	67,76	382,0
Ужин							
	Икра кабачковая	80	80	1,5	1,6	5,32	70,02
619	Печень по -строгановски (150)			5,88	3,4	0,48	69,2
	печень говяжья	125	110				
	масло растительное	5	5				
	томат	5	5				
	лук реп.	15	12				
	мука пшеничная	1	1				
753	Рожки отварные с маслом сливочным (200/5)			7,6	4,0	29,2	286,0
	макаронные изделия (рожки)	60	60				
	масло сливочное	5	5				
1009	Чай сладкий (200)			1,2		10,0	42,0
	сахарный песок	8	8				
	чай	2	2				
	Хлеб пшеничный	100	100	4,7	2,5	38,7	209,0
	Итого			20,88	11,5	83,7	676,22
2 Ужин							
	Фрукт свежий	220	220	5,5	2,5	35,4	239,5
	Снежок питьевой	200	200	8,8	6,6	18,2	206,0
	Итого			14,3	9,1	60,1	445,5
	Итого за сутки			90,77	85,76	383,51	2711,72

День 9 (12- 18лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак							
417	Каша манная жидкая на молоке с маслом сливочным (250/5)			8,0	7,8	52,9	250
	крупа манная	25	25				
	сахарный песок	5	5				
	молоко 3,2% жирности	200	200				
	масло сливочное	5	5				
1017	Кофейный напиток на молоке (200)			2,8	3,2	9,8	150
	кофейный напиток	4,0	4,0				
	молоко 3,2% жирн.	150	150				
	вода	100	100				
	сахарный песок	8	8				
	Йогурт	100	1 шт.	4,6	3,4	4,6	57
41	Масло сливочное (порционное)	15	15	0,05	1,25	0,08	14,8
	Хлеб пшеничный	100	100	4,7	1,5	18,7	109
	Итого			20,15	17,15	86,08	580,8
Обед							
132	Сельдь филе с зеленым горошком (45/30/5)			1,40	4,08	9,22	77,28
	сельдь филе	45	37				
	зеленый горошек	45	38				
	масло растительное	5	5				
207	Рассольник домашний с курой со сметаной (300/10)			4,0	7,6	20,4	168
	мясо кур	25	20				
	сметана	10	10				
	картофель	120	100				
	капуста свежая	20	15				
	лук реп.	20	10				
	томат	5	5				
	морковь	20	10				
	огурец консерв.	30	20				
	бульон	280	280				
	масло сливочное	5	5				
706	Капуста тушеная с маслом сливочным (250/5)			15,2	13,33	31,05	333,09
	капуста свежая	258	230				
	лук репчатый	10	8				
	масло сливочное	9	9				
	морковь	10	8				
	томат	10	10				
	сахарный песок	5	5				
	лимонная кислота	1	1				
171	Котлета из говядины (100)			15,2	13,33	31,05	333,09

	мясо б/к	97	79				
	молоко 3,2% жирн.	15	15				
	масло растительное	10	10				
	лук репчатый	15	10				
933	Компот из свежих фруктов (200)			1,87	3,6	8,4	127,3
	свежие фрукты	40	40				
	сахар	8	8				
	вода	210	210				
	Хлеб ржаной	120	120	4,15	1,8	29,15	109
	Итого			24,75	26,81	89,82	687,37
Полдник							
282	Пирог с яйцом (70)			12,0	10,5	39,5	257,0
	мука пшеничная	40	40				
	дрожжи	0,6	0,6				
	сахарный песок	3	3				
	масло сливочное	3	3				
	яйцо	½ шт	20				
	молоко	15	15				
	Сок фруктовый	200	200	0,4	0,6	10,06	125,0
	Итого			12,4	11,1	49,56	382,0
Ужин							
	Зеленый горошек порционный	100	100	1,0	0,5	55,7	44
189	Шницель, припущенный из кур (100)			8,0	7,9	13,2	223,0
	мясо кур	130	105				
	молоко 3,2% жирности	10	10				
	масло растительное	10	10				
325	Картофель в молоке с маслом сливочным (200/10)			5,2	12,6	33,8	212
	картофель	235	210				
	молоко 3,2% жирности	50	50				
	масло сливочное	10	10				
1009	Чай сладкий (200)			0,2	0,6	10,0	42
	сахарный песок	8	8				
	чай	2	2				
	Хлеб пшеничный	100	100	4,7	1,5	38,7	209
	Итого			20,1	25,1	95,7	686
2 Ужин							
	Фрукт свежий	260	260	5,5	2,5	24,7	239,5
	Снежок питьевой	200	200	8,8	6,6	35,4	206,0
	Итого			14,3	9,1	60,1	445,5
	Итого за сутки			76,99	92,26	381,26	2350,67

День 10 (12- 18лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак							
269	Суфле твороженное паровое со сгущенным молоком (200/20)			4,1	5,1	31,65	145
	творог	145	145				
	яйцо	1/4шт.	10				
	сахарный песок	10	10				
	масло сливочное	5	5				
	молоко 3,2% жирности	20	20				
	молоко сгущенное	20	20				
	крупа манная	10	10				
	ванилин	0,01	0,01				
1025	Какао на молоке (200)			1,0	3,2	10,8	50
	какао	2,4	2,4				
	молоко 3,2% жирности	150	150				
	вода	100	100				
	сахарный песок	8	8				
	Сыр твердый	30,4	30	3,6	3,5	6,6	37
	Хлеб пшеничный	100	100	4,2	1,2	28,7	107
	Итого			12,9	13,0	77,75	339
Обед							
20	Салат из свеклы с черносливом с маслом растительным (100)			1,3	3,75	7,81	91,54
	свекла	105	95				
	чернослив	10	10				
	масло растительное	8	8				
	сахарный песок	3	3				
219	Суп молочный с гречей (300)			3,4	7,4	12,6	111,4
	сахарный песок	8	8				
	молоко 3,2% жирности	200	200				
	греча	24	24				
	масло сливочное	9	9				
348	Запеканка рисовая с мясом с маслом сливочным (200/10)			30,7	32,40	32,7	291,4
	мясо б/к	97	97				
	масло сливочное	10	10				
	рис	50	50				
	масло растительное	5	5				
	яйцо	¼ шт	10				
	молоко 3,2% жирности	50	50				
924	Компот из свежих фруктов (200)	200	200	0,2	0,2	14,4	40
	фрукты свежие	40	35				
	сахар	8	8				
	вода	210	210				
	Хлеб ржаной	120	120	4,15	1,8	27,35	109

	Итого			39,75	45,55	90,56	921,21
Полдник							
	Кондитерские изделия (30)	30	30	2,61	3,41	28,67	257,0
	Сок фруктовый (200)	200	200	0,54		20,06	125,0
	Итого			3,15	3,41	48,73	382,0
Ужин							
	Икра кабачковая (100)	100	100	1,2	0,4	10,2	3,4
517	Рыба тушеная с овощами с маслом сливочным (120)			8,25	8,0	31,55	229
	рыба филе	131	100				
	морковь	45	36				
	лук репчатый	20	15				
	масло растительное	5	5				
	томат	10	10				
	лимонная кислота	0,1	0,1				
	вода	37	37				
759	Картофельное пюре с маслом сливочным (200/10)	200/10	200/10	21,7	21,4	28,4	389,27
	картофель	248	200				
	молоко 3,2%	40	40				
	масло сливочное	10	10				
1009	Чай сладкий (200)	200	200	0,2	0,04	7,0	32
	сахарный песок	8	8				
	чай	2	2				
	Хлеб пшеничный	100	100	4,7	1,5	28,7	159
	Итого			27,75	24,14	106,35	753,4
2 Ужин							
	Йогурт в стакане	100	100	7,15	6,2	60,1	257,5
	Итого			7,15	6,2	60,1	257,5
	Итого за сутки			90,7	92,3	383,49	2720,11