

Директор ГКОУ РО «Ростовской
санаторной школы-интернат №28»



Т. Л. Воронько

Примерное 4-х разовое десятидневное меню

ГКОУ РО «Ростовской санаторной школы-интерната №28»

на период с 01.09. по 31.10. 2026г.

Составила диет сестра Карагезова Е. Ф.

Дата 27.08.2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (1л)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Нормативы
1 неделя День 1 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
	Масло порциями	5	0,025	4,12	0,04	37,4	96
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	97
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	1
	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15	58	686
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого за завтрак	535	17,335	27,42	55,97	542,2	
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	707
	Печенье	25	2	3,25	16,75	105	
Завтрак 2	Итого за завтрак 2	225	3	3,25	36,95	189,8	
	Св помидоры	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Борщ со св капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	110
	Котлеты из говядины	100	15,9	14,4	16	261	451
	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189	520
	Компот из сухофруктов	200	0,06	0	31,4	124	639
	Хлеб бородинский	50	3,45	0,65	20,45	104	1
	Итого за обед	810	25,22	28,62	104,98	797,2	
	Каша молочная пшенная	250	6,81	8,1	28,92	216,9	311
	Пицца школьная	100	9,89	11,1	28,26	253	413
Ужин	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	1
	Итого за ужин	600	25,4	24,6	114,28	777,9	
	Итого за день	2170	70,956	83,69	312,19	2307,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (11г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Нормативы
1 неделя 2. День Завтрак	Св огурцы	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Гуляш из говядины	90	12,51	5,85	3,6	118,8	437
	Макароны отварные	150	5,4	5,8	30,4	195	332
	Кофейный напиток	200	1,6	1,3	25,8	121	692
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	1
	Итого за завтрак	550	23,73	13,41	86,54	560	
	Чай с сах	200	0,07	0,02	15	58	685
	Сушка ванильная	20	1,72	1,02	17,95	74	
	Итого за завтрак 2	220	1,79	1,04	32,95	132	
	Капуста тушеная	60	1,5	2,8	6,42	56,4	214
Обед	Суп картофельный с пшеном	250	2,5	3	18,3	113	138
	Рыбные котлеты любительские	100	12,4	8,6	12,8	184	390
	Картофель отварной	150	2,86	4,31	23	142,3	518
	Кисель из плодов или ягод	200	0	0	32,2	134	640
	Хлеб бородинский	50	3,45	0,65	20,45	104	1
	Итого за обед	810	22,71	19,36	113,17	733,7	
	Запеканка рисовая с творогом с соусом (150/50)	200	9,11	7,96	48,88	326,75	188,327
	Кефир	200	5,8	5	8	100	698
	Св фрукты по сезону	100	0,8	0,3	9,6	47	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	1
Ужин	Итого за ужин	550	19,51	13,66	91,08	591,75	
	Итого за день	2130	67,74	47,47	322,74	2017,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (7- 11г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Нормативы
1 неделя 3 День Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,5	3,8	105	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	1
	Итого за завтрак	500	16,77	13,17	66,15	470	
Завтрак 2	Вафли	30	1,02	9,06	19,41	161,7	
	Сок фруктовый порционный	200	1	0	20,2	84,8	707
	Итого за завтрак 2	230	2,02	9,06	39,61	246,5	
	Икра кабачковая (из св кабачков)	60	1,6	4,3	8,7	80,3	73(сбор2011г)
	Борщ с картофелем	250	2,2	5,3	16,2	121	114
Обед	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	255
	Каша пшеничная	150	6,1	9,3	38,2	268,5	297
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639
	Св фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Хлеб бородинский	50	3,45	0,65	20,45	104	1
	Итого за обед	910	27,61	31,18	128,27	929,8	
Ужин	Св помидоры	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Яйцо вареное 1 шт	40	5,1	4,6	0,3	63	337
	Макароны отварные с сыром	150	8,1	9,26	31,95	250,5	333
	Кофейный напиток	200	1,6	1,3	25,8	121	692
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	1
	Итого за ужин	500	19,26	15,68	84,93	565,7	
	Итого за День	2140	66,66	69,08	317,96	2313	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (1л)	(7- Б	Ж	У	Энергетическая Ценность	Нерецептуры
1 неделя 4.День Завтрак	Каша молочная геркулесовая	250	6,81	8,1	28,92	216,9	311
	Масло порциями	5	0,025	4,12	0,04	37,4	96
	Кофейный напиток	200	1,6	1,3	25,8	121	692
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	1
	Итого за завтрак	505	12,235	13,92	79,36	493,3	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15	58	686
	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	2
Завтрак 2	Итого за завтрак 2	255	2,47	3,89	42,83	214	
Обед	Кукуруза сладкая с т о	60	1,26	2,46	6,48	53,4	515
	Суп - лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	148
	Рагу из птицы	175	10,5	9,8	17	203	489
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	342
	Хлеб бородинский	50	3,45	0,65	20,45	104	1
	Итого за обед	735	18,17	18,87	85,73	595	
	Сырники из творога со сгущенным молоком (150/20)	170	29,8	21,8	59	550,8	358
Ужин	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,8	698
	Св фрукты по сезону	100	0,8	0,3	9,6	42	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	1
	Итого за ужин	500	39,62	27	100,76	802,6	
	Итого за день	1995	72,495	63,68	308,68	2194,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 11п)	(7-	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Нормативы
1 неделя 5 День Завтрак	Зеленый горошек (консерв)	60		1,8	2,34	3,78	43,2	515
	Птица отварная	100		15,7	8,9	0,4	144	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	1
	Итого за завтрак	560		27,47	20,96	81,98	631,7	
Завтрак 2	Сок фруктовый	200		1	0	20,2	84,8	707
	Пряник	40		2,24	2	30,52	144,8	
	Итого за завтрак 2	240		3,24	2	50,72	229,6	
	Св огурцы	60		0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Борщ с фасолью и картофелем	250		3,9	5,4	16,7	131	116
Обед	Перец, фаршированный мясом и рисом	150		14,5	10,6	12,6	207	484
	Макароны отварные	150		5,4	5,8	30,4	195	332
	Компот из сухофруктов	200		0,06	0	31,4	124	639
	Св фрукты по сезону	100		0,8	0,3	9,6	42	
	Хлеб бородинский	50		3,45	0,65	20,45	104	1
	Итого за обед	960		28,53	22,81	122,29	810,2	
Ужин	Каша молочная гречневая	250		9,09	12,99	35,18	295	183
	Какао с молоком	200		4,9	5	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,6	118	1
	Итого за ужин	500		17,79	18,39	92,28	603	
	Итого за день	2260		77,03	64,16	347,27	2274,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г) (7-11г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Нерецептуры
2 неделя 6. День Завтрак	Каша молочная манная	250	6,81	8,1	28,92	216,9	311
	Масло порциями	5	0,025	4,12	0,04	37,4	96
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	97
	Кофейный напиток	200	1,6	1,3	25,8	121	692
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	1
	Итого за завтрак	515	14,555	16,87	79,36	529,3	
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	707
	Печенье	25	2	3,25	16,75	105	
	Итого за завтрак 2	225	3	3,25	36,95	189,3	
	Кукуруза сладкая с т о	60	1,26	2,46	6,48	53,4	515
Обед	Борщ с св капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	110
	Фрикадельки в соусе	105	8,5	11,21	10,61	180	280
	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	511
	Компот из сухофруктов	200	0,06	0	31,4	124	639
	Св фрукты по сезону	100	0,8	0,3	9,6	42	
	Хлеб бородинский	50	3,45	0,65	20,45	104	1
	Итого за обед	915	19,82	25,97	130,19	837,4	
	Зеленый горошек (консерв) с т о	60	1,8	2,34	3,78	43,2	515
	Рыба припущенная в молоке	100	14,2	8,2	3,4	146	373
	Картофель тушеный	150	3,15	9,6	27,8	181,5	216
Ужин	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	58	685
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	1
	Итого за ужин	560	23,02	20,56	74,58	546,7	
	Итого за день	2215	60,395	66,65	321,08	2103,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (7-11п)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Нерецептуры
1 неделя День Завтрак	Пудинг из творога с молочным соусом(150/50)	200	23,68	23,35	42,15	473,7	362,327
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693
	Св фрукты по сезону	100	0,8	0,3	9,6	42	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	1
	Итого за завтрак	550	33,18	29,05	108,85	823,7	
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	698
	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	2
Завтрак 2	Итого за завтрак 2	235	7,62	8,37	35,03	246	
	Свежий огурец	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Суп гороховый с картофелем	250	6,2	5,6	22,3	167	139
	Оладьи из печени	100	18,8	17,1	6,9	259	468
	Макароны отварные	150	5,4	5,8	30,4	195	332
	Кисель из плодов или ягод	200	0	0	32,2	134	640
	Хлеб бородинский	50	3,45	0,65	20,45	104	1
Обед	Итого за обед	810	34,27	29,21	113,39	866,2	
	Рйцо вареное 1 шт	40	5,1	4,6	0,3	63	337
	Капуста тушеная	60	1,5	2,8	6,42	56,4	214
	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	1
	Итого за ужин	500	16,57	17,12	84,52	563,9	
Ужин	Итого за день	2095	91,64	83,76	341,79	2499,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (7-11п)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Нормы
1 неделя День 8 Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,5	3,8	105	374
	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189	520
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	115	58	685
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	1
	Итого за завтрак	500	16,77	13,17	65,15	470	
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	707
	Вафли	30	1,02	9,06	19,41	161,7	
	Итого за завтрак 2	230	2,02	9,06	39,61	246,5	
	Салат из св помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,6	23
	Борщ с картофелем	250	2,2	5,3	16,2	121	114
Обед	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,4	5,8	9,9	155	442
	Каша гречневая	150	8,4	10,8	41,25	303	297
	Компот из сухофруктов	200	0,06	0	31,4	124	639
	Хлеб бородинский	50	3,45	0,65	20,45	104	1
	Итого за обед	810	30,17	26,22	121,94	853,6	
Ужин	Каша молочная пшеничная	200	6,81	8,1	28,92	216,9	311
	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	415
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	118	1
	Св фрукты по сезону	100	0,8	0,3	9,6	42	
	Кофейный напиток	200	1,6	1,3	25,8	121	692
	Итого за ужин	580	16,55	16,67	116,79	682,9	
	Итого за день	2120	65,51	65,12	343,49	2263	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г-11п)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Нерцелтутры
1 неделя День Завтрак 9	Кабаковая икра с то	60	0,72	2,83	4,63	46,8	73
	Яйцо вареное 1 шт	40	5,1	4,6	0,3	63	337
	Макароны отварные с сыром	150	8,1	9,26	31,95	250,5	333
	Кофейный напиток	200	1,6	1,3	25,8	121	692
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	1
	Итого за завтрак	500	19,32	18,39	87,28	599,3	
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	96,3	697
	Сушка ванильная	20	1,72	1,02	17,95	74	
	Итого за завтрак 2	200	6,94	5,52	26,59	170,3	
Обед	Салат из св помидоров и огурцов	60	0,58	3,64	2,18	42,4	24
	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	114,25	108
	Кролик тушеный в сметанном соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	493
	Каша пшеничная	150	6,1	9,3	38,2	268,5	297
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	342
	Хлеб бородинский	50	3,45	0,65	20,45	104	1
	Итого за обед	810	25,63	28,46	110,45	793,75	
	Кукуруза сладкая с то	60	1,26	2,46	6,48	53,4	515
	Рагу из птицы	200	12	11,2	19,4	232	489
Ужин	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	58	685
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	1
	Итого за ужин	510	17,13	14,08	65,48	461,4	
	Итого за день	2020	69,02	66,45	289,8	2024,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (11п)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Нормативы
1 неделя 10 День Завтрак	Зеленый горошек (консерв) с т о	60	1,8	2,34	3,78	43,2	515
	Плов из птицы	200	16,2	15,8	36,2	358	492
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	58	685
	Итого за завтрак	510	21,87	18,56	79,58	577,2	
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,8	698
	Зефир	30	0,24	0	23,94	97,8	
	Итого за завтрак 2	210	5,46	4,5	31,5	189,6	
	Икра баклажанная	60	1,32	3,5	5,64	61,2	76
	Щи из св.капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88	124
Обед	Жаркое по-домашнему	175	16,2	18,09	16,58	295	259
	Компот из сухофруктов	200	0,06	0	31,4	124	639
	Хлеб бородинский	50	3,45	0,65	20,45	104	1
	Итого за обед	735	23,03	26,54	84,07	672,2	
	Вареники ленивые со сгущенным молоком (150/15)	165	22,55	11	22,09	277,85	218
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693
	Св фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	1
	Итого за ужин	515	31,65	16,8	88,99	632,85	
	Итого за день	1970	82,01	66,4	284,14	2071,85	
Среднее значение за период: 10 дней		21115	722,455	676,66	3189,13	21868,55	
		2111,5	72,2455	67,666	318,913	2186,855	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (12-18л)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Нормы
1 неделя 1 День Завтрак	Омлет натуральный	110	10	16,7	1,9	199	340
	Кабачковая икра с то	100	1,2	4,7	7,7	78	73
	Масло порциями	5	0,025	4,12	0,04	37,4	96
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	97
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	1
	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15	58	686
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого за завтрак	575	17,815	29,29	59,04	573,4	
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	707
	Печенье	25	1,88	3,25	16,75	105	
Завтрак 2	Итого за завтрак 2	225	2,88	3,25	36,95	189,8	
	Св помидоры	100	1,1	0,2	3,5	22	71
	Борщ со св капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	110
	Котлеты из говядины	100	15,9	14,4	16	261	451
	Пюре картофельное	180	3,78	9,9	26,1	227	520
	Компот из сухофруктов	200	0,06	0	31,4	124	639
	Хлеб бородинский	80	5,52	1,04	32,72	166,4	1
	Итого за обед	910	28,36	30,74	122,82	906,4	
	Каша молочная пшенная	250	6,81	8,1	28,92	216,9	311
	Пицца школьная	100	9,89	11,1	28,26	253	413
Ужин	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	1
	Итого за ужин	600	25,4	24,6	114,28	777,9	
	Итого за день	2310	71,465	87,88	353,09	3047,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (12-18г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Нормы
1 неделя День	Св огуры	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4	132	437
	Макаронь отварные	180	6,5	6,9	36,5	234	332
	Кофейный напиток	200	1,6	1,3	25,8	121	692
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	1
Завтрак 2	Итого за завтрак	630	26,5	15,2	92,8	617	
	Чай с сах	200	0,07	0,02	15	58	685
	Сушка ванильная	20	1,72	1,02	17,95	74	
	Итого за завтрак 2	220	1,79	1,04	32,95	132	
	Капуста тушеная	100	2,5	4,6	10,7	94	214
Обед	Суп картофельный с-пшеном	250	2,5	3	18,3	113	138
	Рыбные котлеты любительские	100	12,4	8,6	12,8	184	390
	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,6	170,8	518
	Кисель из плодов или ягод	200	0	0	32,2	134	640
	Хлеб бородинский	80	5,52	1,04	32,72	166,4	1
Ужин	Итого за обед	910	26,35	22,42	134,32	862,2	
	Запеканка рисовая с творогом с соусом (180/50)	230	10,74	9,06	57,33	381,95	188,327
	Кефир	200	5,8	5	8	100	698
	Св фрукты по сезону	100	0,8	0,3	9,6	47	
	Хлеб пшеничный	80	6	0,64	39,36	188,8	1
	Итого за ужин	610	23,34	15	114,29	717,75	
	Итого за день	2370	77,38	53,66	374,78	2329,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (12-18г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Нормы рецептуры
1 неделя День Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	11,68	5,94	4,56	126	374
	Пюре картофельное	180	3,78	9,9	26,1	227	520
	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15	58	686
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	1
	Итого за завтрак	550	19,33	16,26	70,26	529	
	Вафли	30	1,02	9,06	19,41	161,7	
Завтрак 2	Сок фруктовый порционный	200	1	0	20,2	84,8	707
	Итого за завтрак 2	230	2,02	9,06	39,61	246,5	
	Икра кабачковая (из св кабачков)	100	2,7	7,2	14,5	133,8	73(сбор2011г)
Обед	Борщ с картофелем	250	2,2	5,3	16,2	121	114
	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	255
	Каша пшеничная	180	7,4	11,2	45,9	322,2	297
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639
	Св фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Хлеб бородинский	80	5,52	1,04	32,72	166,4	1
	Итого за обед	1010	32,08	36,37	154,04	1099,4	
	Св помидоры	100	1,1	0,2	3,5	22	71
	Яйцо вареное 1 шт	40	5,1	4,6	0,3	63	337
	Ужин	Макароны отварные с сыром	180	9,7	11,1	38,3	300,6
Кофейный напиток		200	1,6	1,3	25,8	121	692
Хлеб пшеничный		80	6	0,64	39,36	188,8	1
Итого за ужин		600	23,5	17,84	107,26	695,4	
	Итого за день	2390	76,93	79,63	371,17	2879,3	

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (12-18г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Нормы
1 неделя 4 День Завтрак		Каша молочная геркулесовая	250	7,09	9,44	25,34	215,9	311
		Масло порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	96
		Кофейный напиток	200	1,6	1,3	25,8	121	692
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	1
		Итого за завтрак	510	12,54	19,39	75,82	529,7	
Завтрак 2		Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15	58	686
		Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	2
		Итого за завтрак 2	255	2,47	3,89	42,83	214	
		Кукуруза сладкая с т о	100	3,2	4,7	14,3	112,4	515
		Суп - лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	148
Обед		Рис из птицы	200	12	11,2	19,4	232	489
		Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	342
		Хлеб бородинский	80	5,52	1,04	32,72	166,4	1
		Итого за обед	830	23,68	22,9	108,22	745,4	
		Сырники из творога со сгущенным молоком (200/20)	220	38	27,8	75,24	702	358
Ужин		Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	698
		Св фрукты по сезону	100	0,8	0,3	9,6	42	
		Хлеб пшеничный	80	6	0,64	39,36	188,8	1
		Итого за ужин	600	50,6	33,74	132,6	1034,8	
		Итого за день	2195	69,29	79,92	309,47	2623,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (12-18г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Нормативы
1 неделя Завтрак 5.День	Зеленый горошек (консерв)	100	3,5	2,6	9,5	75,5	515
	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	1
Завтрак 2	Итого за завтрак	630	30,47	23,12	95,4	717,7	1985
	Сок фруктовый порционный	200	1	0	20,2	84,8	707
	Пряник	40	2,24	2	30,52	144,8	
	Итого за завтрак 2	240	3,24	2	50,72	229,6	
	Св огурцы	100	0,7	0,1	1,9	12	71
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,9	5,4	16,7	131	116
	Перец, фаршированный мясом и рисом	150	14,5	10,6	12,6	207	484
	Макароньы отварные	150	5,4	5,8	30,4	195	332
	Компот из сухофруктов	200	0,06	0	31,4	124	639
	Св фрукты по сезону	100	0,8	0,3	9,6	42	
Ужин	Хлеб бородинский	80	5,52	1,04	32,72	166,4	1
	Итого за обед	1030	30,88	23,24	135,32	877,4	
	Каша молочная гречневая	250	9,09	12,99	35,18	295	183
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	80	6	0,64	39,36	188,8	1
	Итого за ужин	530	19,99	18,63	107,04	673,8	
	Итого за День	2430	44,69	41,99	388,48	2498,8	

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (12-18г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Нормы
	1 неделя 6 День Завтрак	Каша молочная манная	250	6,81	8,1	28,92	216,9	311
		Масло порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	96
		Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	-97
		Кофейный напиток	200	1,6	1,3	25,8	121	692
		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6	1
		Итого за завтрак	550	19,98	26,98	84,32	662,3	
		Сок фруктовый порционный	200	1	0	20,2	84,8	707
		Печенье	25	1,87	5,05	16,37	115,75	105
		Итого за завтрак 2	225	2,87	5,05	36,57	200,55	
		Кукуруза сладкая с т о	100	3,2	4,7	14,3	112,4	515
	Обед	Борщ с св капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	110
		Фрикадельки в соусе	105	8,5	11,21	10,61	180	280
		Рис отварной	180	4,5	7,38	46,26	273,6	511
		Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639
		Св фрукты по сезону	100	0,8	0,3	9,6	42	
		Хлеб бородинский	80	5,52	1,04	32,72	166,4	1
		Итого за обед	1015	25,12	29,83	157,99	1004,4	
		Зеленый горошек (консерв) с т о	100	3,5	2,6	9,5	75,5	515
		Рыба припущенная в молоке	100	14,2	8,2	3,4	146	373
		Картофель тушеный	180	3,8	11,5	33,3	217,8	216
	Ужин	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	58	685
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	1
		Итого за ужин	630	25,37	22,72	85,8	615,3	
		Итого за день	2420	73,84	84,86	304,68	2482,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (12-18л)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Нормы
1 неделя 7 День Завтрак	Пудинг из творога с молочным соусом(150/50)	200	23,68	23,35	42,15	473,7	362,327
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693
	Св фрукты по сезону	100	0,8	0,3	9,6	42	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	1
	Итого за завтрак	550	33,18	29,05	108,85	823,7	
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	698
	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	2
Завтрак 2	Итого за завтрак 2	235	7,62	8,37	35,03	246	
	Свежий огурец	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Суп гороховый с картофелем	250	6,2	5,6	22,3	167	139
	Оладьи из пчени	100	18,8	17,1	6,9	259	468
	Макаронь отварные	180	6,5	6,9	36,5	234	332
	Кисель из плодов или ягод	200	0	0	32,2	134	640
	Хлеб бородинский	80	5,52	1,04	32,72	166,4	1
Обед	Итого за обед	910	37,72	30,74	132,52	972,4	
	Рйцо вареное 1 шт	40	5,1	4,6	0,3	63	337
	Капуста тушеная	100	2,5	4,6	10,7	94	214
	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	80	6	0,64	39,36	188,8	1
	Итого за ужин	600	21,07	21,06	111,26	726	
Ужин	Итого за день	2296	99,59	89,22	387,68	2768,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (12-18г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Нормативы
1 неделя День 8 Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	11,68	5,94	4,56	126	374
	Пюре картофельное	180	3,78	9,9	26,1	227	520
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	58	685
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	1
	Итого за завтрак	550	19,33	16,26	70,26	529	
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	707
	Вафли	30	1,02	9,06	19,41	161,7	
	Итого за завтрак 2	230	2,02	9,06	39,61	246,5	
Обед	Салат из св помидоров	100	1,1	6,11	4,56	70,7	23
	Борщ с картофелем	250	2,2	5,3	16,2	121	114
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,4	5,8	9,9	155	442
	Каша гречневая	180	10	12,96	49,5	363	297
	Компот из сухофруктов	200	0,06	0	31,4	124	639
	Хлеб бородинский	80	5,52	1,04	32,72	166,4	1
	Итого за обед	910	34,28	31,21	144,28	1000,1	
	Каша молочная пшеница	200	6,81	8,1	28,92	216,9	311
Ужин	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	415
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	1
	Св фрукты по сезону	100	0,8	0,3	9,6	42	
	Кофейный напиток	200	1,6	1,3	25,8	121	692
	Итого за ужин	600	16,55	16,67	116,79	682,9	
	Итого за день	2290	72,18	73,2	370,94	2458,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (12-18г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Нормы
1 неделя 9 День Завтрак	Кабаковая икра с то	100	1,2	4,7	7,7	78	73
	Яйцо вареное 1 шт	40	5,1	4,6	0,3	63	337
	Макаронь отварные с сыром	180	9,7	11,1	38,3	300,6	333
	Кофейный напиток	200	1,6	1,3	25,8	121	692
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	1
	Итого за завтрак	570	21,4	22,1	96,7	680,6	
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	96,3	697
	Сушка ванильная	20	1,72	1,02	17,95	74	
	Итого за завтрак 2	200	6,94	5,52	26,59	170,3	
	Салат из св помидоров и огурцов	100	0,96	6,08	3,65	70,7	24
Обед	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	114,25	108
	Кролик тушеный в сметанном соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	493
	Каша пшеничная	180	7,4	11,2	45,9	322,2	297
	Компот из яблоч	200	0,16	0,16	27,9	114,6	342
	Хлеб бородинский	50	3,45	0,65	20,45	104	1
	Итого за обед	880	27,31	32,8	119,62	875,75	
	Кукуруза сладкая с то	100	3,2	4,7	14,3	112,4	515
	Рат из птицы	220	12	11,2	19,4	232	489
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	58	685
	Хлеб пшеничный	80	6	0,64	39,36	188,8	1
Ужин	Итого за ужин	600	21,27	16,56	88,06	591,2	
	Итого за день	2250	76,92	76,98	330,97	2317,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (12-18л)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Нормы
1 неделя День Завтрак	Зеленый горошек (консерв) с т о	100	3,5	2,6	9,5	75,5	515
	Плов из птицы	200	16,2	15,8	36,2	358	492
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	58	685
	Итого за завтрак	550	23,57	18,82	85,3	609,5	
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,8	698
	Зефир	30	0,24	0	23,94	97,8	
	Итого за завтрак 2	210	5,46	4,5	31,5	189,6	
	Икра баклажанная	100	2,2	5,8	9,4	102	76
	Щи из св.капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88	124
Обед	Жаркое по-домашнему	200	18,5	20,67	18,95	337	259
	Компот из сухофруктов	200	0,06	0	31,4	124	639
	Хлеб бородинский	80	5,52	1,04	32,72	166,4	1
	Итого за обед	830	28,28	31,81	102,47	817,4	
	Вареники ленивые со сгущенным молоком (200/15)	215	29,96	14,66	29,35	369,17	218
Ужин	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693
	Св фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Хлеб пшеничный	80	6	0,64	39,36	188,8	1
	Итого за ужин	595	41,26	20,7	111,01	794,97	
	Итого за день	2185	98,57	76,83	330,28	2411,47	
Среднее значение за период: 10 дней		23135	823,835	767,79	3611,1	24807,62	
		2313,5	82,3835	76,779	361,11	2480,762	