

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника
территориального отдела Роспотребнадзора
Ярославской области в Ростовском МР

Г.Г. Скрипка

2019 г



УТВЕРЖДАЮ:

Директор государственного общеобразовательного
учреждения Ярославской области
«Рязанцевская школа-интернат»

И.И. Фомина

2019 г



Примерное двухнедельное меню пятиразового питания
для обучающихся в ГОУ ЯО «Рязанцевская школа-интернат».

(возраст 7-11 лет)

(возраст 12-18 лет)

При составлении меню использовалась литература:

Сборник технологических нормативов, рецептурных блюд и выпечных изделий для образовательных учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и школ-интернатов составили:

- Мараухина Г.В.
- Яланузян И.Ю.
- Мозгот И.В.
- Шерстнюк Н.В.
- Семенова С.Н.

ГОУ ЯО «Центр детей и юношества» ИЦ «Пионер» - 2006 г

№ рецептуры	Наименование блюд	ВЫХОД 7-11 л	ВЫХОД 12-18 л	белки	жиры	углеводы	Ккал
1 день 1 неделя							
Завтрак 1							
	Масло сливочное порционное	10	15	0.09	12.38	0.14	112.2
Сб.реп.	Каша манная молочная жидкая	200	200	10.55	10.91	44.8	308.96
№ 642 1994г.	Какао с молоком	200	200	3.77	3.9	25.78	147.72
	Хлеб пшеничный	70	90	5.66	1.93	43.37	219
	Итого:			20.07	29.12	114.09	787.88
Завтрак 2							
	Пирог с повидлом	75	75	3.72	3.38	39.83	194.71
	Молоко порционное	200	200	5.6	0.84	29.4	116
Сб. рец.	Фрукты	200	200	0.8		22.02	93.2
	Итого:			10.12	4.22	91.25	403.91
Обед							
Сб. рец.	Овощи порционные	80	80	0.76	-	3.07	15.07
№ 131 1994 г.	Суп картофельный с рыбными консервами	270	270	6.58	7.21	19.02	162.72
№ 401 1994 г.	Гуляш из говядины	125	125	15.84	14.84	5.35	217.01
№ 482 1994 г.	Макаронны отварные	200	200	5.4	4.2	29.6	185
№ 588 1994 г.	Компот из сухофруктов	200	200	0.48	-	33.54	128.9
	Хлеб пшеничный	60	70	5.67	0.84	29.4	142.1
	Хлеб ржаной	60	90	5.85	0.9	36.09	171
	Итого:			40.58	27.99	156.07	1021.8
Полдник							
№ 687 1994 г.	Печенье	30	30	2.96	2.93	20.29	122.6
№ 644 1994 г.	Сок фруктовый	200	200	0.86		23.18	98.6
Сб. рец.	Фрукты	100	100	0.35	-	9.94	40.48
	Итого:			4.17	2.93	53.41	261.68
Ужин							
Сб. рец.					-		
№ 75 1994 г.	Икра овощная	100	100	1.4	6.3	5.6	98
№ 330 1994 г.	Тефтели рыбные в соусе томатном	110	110	9.74	13.07	13.17	206.6
№ 472 1994 г.	Картофельное пюре	200	250	4.35	6.21	35.16	205.6
№ 627 1994 г.	Чай с сахаром	200	200	0.2	-	15.4	57.19
	Хлеб пшеничный	70	90	5.66	1.93	43.37	219
	Хлеб ржаной	40	60	3.25	0.5	20.05	95
	Итого:			24.6	28.01	132.75	881.39
Итого:				99.54	92.27	547.57	3356.7

№ рецеп-туры	Наименование блюд	ВЫХОД 7-11 л	ВЫХОД 12-18 л	белки	жиры	углеводы	Ккал
2 день 1 неделя							
Завтрак 1							
Сб. рец.	Сыр порционный	22	22	4.51	6.37	0.81	81
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	200	34	20	32	480
№ 35 1994 г.	Масло сливочное порц	10	15	0.09	12.38	0.14	112.2
№ 627 1994 г.	Чай с сахаром	200	200	0.2	-	15.4	57.19
	Хлеб пшеничный	70	90	5.66	1.93	43.37	219
	Итого:			44.46	40.68	91.72	949.39
Завтрак 2							
Сб. рец.	Фрукты	200	200	0.8	-	22.02	93.2
№ 687 1994 г.	Ватрушка	75	75	9	5	33	209
	Какао с молоком	200	200	3.77	3.9	25.78	147.72
	Итого:			13.57	8.9	80.8	449.92
Обед							
Сб. рец.	Овощи порционные (чеснок)	8	10	0.18	-	0.8	4
№ 110 1994 г.	Борщ со свежей капустой с мясом со сметаной	250 20/10	250 20/10	8.04	7.36	14.81	156.98
ТТК 2007 г.	Курица в соусе с томатом	115	115	25.25	32.39	7.34	420.58
№ 216 2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	10	7	54	310
Сб. рец.	Овощи порционные	40	80	0.3	-	0.78	4.4
№ 588 1994 г.	Кисель	200	200	0.48	-	33.54	128.9
	Хлеб пшеничный	60	70	5.67	0.84	29.4	142.1
	Хлеб ржаной	60	90	5.85	0.9	36.09	171
	Итого:			55.77	48.49	176.76	1338
Полдник							
	Фрукты	100	100	0.35	-	9.94	40.48
	Сок фруктовый	200	200	0.86	-	23.18	98.6
Сб. рец.	Печенье	30	30	1.26	1.44	16.6	82.8
	Итого:			2.47	1.44	49.72	221.88
Ужин							
ТТК 1996 г. № 98	Котлеты рыбные с маслом	75/5	75/5	12.92	12.48	8.02	193.82
№ 469 1994 г.	Картофель тушеный	200	200	4.6	11.6	27	242
№ 477 1994 г.	Овощи порц	80	80	0.76		3.07	15.7
№ 762 1997 г.	Кофейный напиток с молоком	200	200	2.51	2.75	22.53	121.64
	Хлеб пшеничный	70	90	5.66	1.93	43.37	219
	Хлеб ржаной	40	60	3.25	0.5	20.05	95
	Итого:			29.7	29.26	124.04	887.16

Итого:

145.97 128.77 523.04 3846.3

№ рецеп- туры	Наименование блюд	ВЫХОД 7-11 л	ВЫХОД 12-18 л	белки	жиры	углеводы	Ккал
3 день 1 неделя							
Завтрак 1							
Сб. рец.	Масло сливочное порционное	10	15	0.09	12.38	0.14	112.2
	Запеканка из творога	150	200	34	20	32	480
	Чай с сахаром	200	200	0.2	-	15.4	57.19
	Хлеб пшеничный	60	75	5.67	0.84	29.4	142.1
	Итого:			39.96	33.22	76.94	791.49
Завтрак 2							
	Пряник	30	30	1.26	1.44	16.6	82.8
Сб. рец.	Кофейный напиток	200	200	2.51	2.75	22.53	121.64
Сб. рец.	Фрукты	200	200	0.8	-	22.02	93.2
	Итого:			4.57	4.19	61.15	297.64
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	280	280	9	7	20	179
	Биточки рубленые из курицы	80	80	8.25	6.65	7.25	129
	Рагу овощное	200	200	4.4	12.6	28.75	239.84
Сб. рец.	Овощи порционные	100	100	0.7		1.8	10
№ 588 1994 г.	Компот из сухофруктов	200	200	0.48	-	33.54	129
	Хлеб пшеничный	40	50	4.05	0.6	21	101.5
	Хлеб ржаной	60	90	5.85	0.9	36.09	171
	Итого:			32.73	27.75	148.43	959.34
Полдник							
	Пироги со свежей капустой с луком	75	75	6.6	9.3	29.6	243
	Сок фруктовый	200	200	0.86		23.18	98.6
Сб. рец.	Фрукты	100	100	0.35	-	9.94	40.48
	Итого:			7.81	9.3	62.72	382.08
Ужин							
ТТК 2007	Икра овощная	100	100	1.4	6.3	5.6	98
№ 463 1994 г.	Рыба запеченная в омлете	100	100	14.9	6.1	3.5	126
№ 482 1994 г.	Рис отварной	150	150	7	0.6	77.3	323
№ 627 1994 г.	Какао с молоком	200	200	3.77	3.9	25.78	147.72
	Хлеб пшеничный	60	80	4.72	1.61	36.14	182.5
	Хлеб ржаной	40	60	3.25	0.5	20.05	95
	Итого:			35.04	19.01	168.37	972.22
Итого:				120.11	93.47	517.61	3402.8

№ рецеп-туры	Наименование блюд	ВЫХОД 7-11 л	ВЫХОД 12-18 л	белки	жиры	углеводы	Ккал
4 день 1 неделя							
Завтрак 1							
Сб. рец.	Яйцо вареное	1	1	5.28	5.02	0.22	69.2
	Масло сливочное порционное	10	10	-	8	-	74
№ 162 1994 г.	Каша молочная гречневая	200	200	8	8	40	258
№ 627 1994 г.	Какао с молоком	200	200	4	4	26	148
	Хлеб пшеничный	70	90	5.66	1.93	43.37	219
	Итого:			22.94	26.95	109.59	768.2
Завтрак 2							
Сб. рец.	Пирог с повидлом (с яблоком)	75	75	4.72	2.38	50.59	229.91
№ 762 1997 г.	Кофенный напиток с молоком	200	200	2.51	2.75	22.53	121.64
	Итого:			7.23	5.13	73.12	351.55
Обед							
№ 138 1994 г.	Щи из свежей капусты с мясом	250/20	250/20	8.06	7.64	10.9	142.3
Сб. рец. №499	Птица тушёная с овощами	200	350	29.65	33.46	46.4	594.9
Сб. рец.	Овощи порционные	40	80	0.76	-	3.07	15.7
	Сок фруктовый	200	200	0.86	-	23.18	98.6
	Хлеб пшеничный	40	70	5.67	0.84	29.4	142.1
	Хлеб ржаной	60	90	5.85	0.9	36.09	171
	Итого:			50.85	42.84	149.04	1164.6
Полдник							
Сб. рец.	Фрукты	200	200	0.8	-	22.02	93.2
	Сыр порционный /печенье	20	20	3.61	5.09	0.64	64.8
	Кисель	200	200	0.48	-	33.54	128.9
	Итого:			4.89	5.09	56.2	286.9
Ужин							
Сб. рец.	Овощи порционные	40	80	0.76	-	3.07	15.7
ТТК	Шницель по-деревенски	75	75	10.2	18.2	10.2	250
№ 216 2004 г.	Макароны отварные с овощами	200	200	6.82	9.19	44.26	276.71
	Чай с сахаром	200	200	0.2	-	15	57
	Хлеб пшеничный	70	90	5.66	1.93	43.37	219
	Хлеб ржаной	40	60	3.25	0.5	20.05	95
	Итого:			26.89	29.82	135.95	913.41

Итого:

112.8 109.83 523.9 3484.7

№ рецеп-туры	Наименование блюд	выход 7-11 л	выход 12-18 л	белки	жиры	углеводы	Ккал
5 день 1 неделя							
Завтрак 1							
Сб. рец.	Яйцо вареное	40	40	5	5		63
	Масло сливочное порционное	10	15	0.09	12.38	0.14	112.2
№ 296 1994 г.	Каша пшеничная молочная	200	200	8	9	36	254
№ 642 1994 г.	Какао с молоком	200	200	3.9	3.1	25.2	146
	Хлеб пшеничный	60	80	5.67	0.84	29.4	142.1
	Итого:			22.66	30.32	90.74	717.3
Завтрак 2							
№ 695 1994 г.	Пироги с картофелем с луком	100	100	6.6	9.3	29.6	243
	Сок фруктовый	200	200	0.86	-	23.18	98.6
Сб. рец.	Фрукты	200	200	0.8	-	22.02	93.2
	Итого:			8.26	9.3	74.8	434.8
Обед							
Сб. рец.	Овощи порционные	15	20	0.36	-	1.61	8.1
№ 193 1994 г.	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/20	250/20	12.02	7.9	22.21	202.59
№460	Котлеты рыбные с маслом	80	80	10	12	13	209
№ 482 1994 г.	Капуста тушеная	200	200	4.88	5.1	22.16	151
Сб. рец.	Рис отварной	100	150	4	5	42	219
№ 591 1994 г.	Компот из сухофруктов	200	200	-	-	34	129
	Хлеб пшеничный	40	50	4.05	0.6	21	101.5
	Хлеб ржаной	60	90	5.85	0.9	36.09	171
	Итого:			41.16	31.5	192.07	1191.2
Полдник							
	Печенье	30	30	2.96	2.93	20.29	122.6
Сб. рец.	Фрукты	100	100	0.35	-	9.94	40.48
	Молоко порционное	200	200	5.6	6.4	9.4	116
	Итого:			8.91	9.33	39.63	279.08
Ужин							
ТТК	Голубцы любительские	150	150	10	16.4	9.5	237
№ 472 1994 г.	Пюре картофельное	200	250	4.35	6.21	35.16	205
Сб. рец.	Овощи порционные	40	80	0.61	-	2.46	12.6
№ 762 1997 г.	Кофейный напиток с молоком	200	200	2.51	2.75	22.53	121.64
	Хлеб пшеничный	60	75	4.72	1.61	36.14	182.5
	Хлеб ржаной	40	60	3.25	0.5	20.05	95
	Итого:			25.44	27.47	125.84	853.74

Итого: 106.43 107.92 523.08 3476.1

№ рецеп-туры	Наименование блюд	ВЫХОД 7-11 л	ВЫХОД 12-18 л	белки	жиры	углеводы	Ккал
6 день 1 неделя							
Завтрак 1							
Сб. рец.	Яйцо вареное	1	1	5.28	5.02	0.22	69.2
	Масло сливочное порционное	10	15	0.09	12.38	0.14	112.2
	Каша гречневая молочная	200	200	8.53	7.87	40.79	258.19
№ 762 1997 г.	Кофейный напиток с молоком	200	200	2.51	2.75	22.53	121.64
	Хлеб пшеничный	60	75	4.72	1.61	36.14	182.5
	Итого:			21.13	29.63	99.82	743.73
Завтрак 2							
Сб. рец.	Фрукты	100	100	0.35	-	9.94	40.48
	Сыр порционный	30	30	3.61	5.09	0.64	64.8
	Хлеб пшеничный	30	40	2.52	0.86	19.28	97.3
№ 642 1994 г.	Какао с молоком	200	200	3.77	3.9	25.78	147.72
	Итого:			10.25	9.85	55.64	350.3
Обед							
	Овощи порционные	8	10	0.18	-	0.8	4
№ 140,141 1994 г.	Суп картофельный с рыбой	250	250	6.84	2.21	22.05	130.28
ТТК 2004 г.	Котлеты мясные с маслом	80	80	10	13	14	206
№ 275 1994 г.	Макароны отварные	200	200	5.4	4.2	29.6	185
№ 588 1994 г.	Компот из сухофруктов	200	200	0.16	-	28.47	108.16
	Хлеб пшеничный	60	70	5.67	0.84	29.4	142.1
	Хлеб ржаной	60	90	5.85	0.9	36.09	171
	Итого:			34.1	21.15	160.41	946.54
Полдник							
	Печенье	30	30	2.96	2.93	20.29	122.6
	Фрукты	200	200	0.8	-	22.02	93.2
	Сок фруктовый	200	200	0.86	-	23.18	98.6
	Итого:			4.62	2.93	65.49	314.4
Ужин							
Сб. рец.	Икра овощная	80	100	1.6	6.3	5.3	99
№ 309 1994 г.	Рыба, запеченная в омлете	100	100	14	6	4	126
№ 221 1994 г.	Котлеты картофельные	200	200	6.6	11.96	51.23	326.74
№ 627 1994 г.	Чай с сахаром	200	200	0.2	-	15.4	57.19
	Хлеб пшеничный	60	70	5.67	0.84	29.4	142.1
	Хлеб ржаной	60	90	5.85	0.9	36.09	171
	Итого:			33.92	26	141.42	922.03
Итого:				104.02	89.56	522.78	3277

№ рецеп-туры	Наименование блюд	ВЫХОД 7-11 л	ВЫХОД 12-18 л	белки	жиры	углеводы	Ккал
7 день 1 неделя							
Завтрак 1							
Сб. рец.	Сыр порционный	20	20	3.61	5.09	0.64	64.8
	Масло сливочное порционное	10	15	0.09	12.38	0.14	112.2
№ 4 1994 г.	Каша "Дружба" молочная жидкая	200	200	8.34	9.8	48.38	266.76
№ 627 1994 г.	Какао с молоком	200	200	3.77	3.9	25.78	147.72
	Хлеб пшеничный	60	75	4.72	1.61	36.14	182.5
	Итого:			20.53	32.78	111.08	773.98
Завтрак 2							
№ 679 1994 г.	Блинчики с маслом	150	150	12.41	10.18	57.49	438.07
№ 627 1994 г.	Чай с сахаром	200	200	0.2	-	15.4	57.19
	Фрукты	200	200	0.8	-	22.02	93.2
	Итого:			13.41	10.18	94.91	588.46
Обед							
Сб. рец.	Овощи порционные	10	15	0.27	-	1.21	6
№ 114,135 1994 г.	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250 20	250 20	8.19	7.3	21.84	183.06
№ 310 1997	Рыба филе запеченная в яйце	50	100	15.9	4.6	2.9	115
№ 275 1994 г.	Рис отварной/капуста тушеная	250	250	6	8	51	290
№ 588 1994 г.	Компот из сухофруктов	200	200	-	-	34	129
	Хлеб пшеничный	40	50	4.05	0.6	21	101.5
	Хлеб ржаной	60	90	5.85	0.9	36.09	171
	Итого:			40.26	21.4	168.04	995.56
Полдник							
Сб. рец.	Печенье	30	30	2.96	2.93	20.29	122.6
	Фрукты	100	100	0.35	-	9.94	40.48
	Сок фруктовый	200	200	0.86	-	23.18	98.6
	Итого:			4.17	2.93	53.41	261.68
Ужин							
ТТК 2007 г.	"Ежики" мясные в соусе	60/50	60/50	7.9	7.1	8.7	134
№ 472 1994 г.	Пюре картофельное	200	250	4.35	6.21	35.16	205.6
Сб. рец.	Овощи порционные	80	100	0.6	-	2.9	14
№ 762 1997 г.	Кофейный напиток с молоком	200	200	2.51	2.75	22.53	121.64
	Хлеб пшеничный	60	75	5.67	0.84	29.4	142.1
	Хлеб ржаной	40	60	3.25	0.5	20.05	95
	Итого:			24.28	17.4	118.74	712.34
Итого:				102.65	84.69	546.18	3332

Мед. сестра

Кутенкова Л.М.

№ рецеп-туры	Наименование блюд	выход 7-11 л	выход 12-18 л	белки	жиры	углеводы	Ккал
1 день 2 неделя							
Завтрак 1							
	Масло сливочное порционное	10	15	0.09	12.38	0.14	112.2
№ 4 1994 г.	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	200	7.1	8.94	30.39	223.28
№ 627 1994 г.	Кофейный напиток с молоком	200	200	3.9	3.1	22.53	128.64
	Хлеб пшеничный	60	75	4.72	1.61	36.14	182.5
	Итого:			15.81	26.03	89.2	646.62
Завтрак 2							
Сб. рец.	Ватрушка с повидлом	75	75	4.72	2.38	50.59	229.1
№ 627 1994 г.	Какао с молоком	200	200	3.9	3.1	25.2	146
	Итого:			8.62	5.48	75.79	375.1
Обед							
№ 120 1994 г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	8.06	7.64	10.9	142.3
№ 403 1994 г.	Плов	250	250	20.48	17.48	55.78	448.48
Сб. рец.	Овощи отварные	80	100	1.7	-	10.8	48
№ 585 1994 г.	Компот из свежих фруктов	200	200	0.16	-	28.47	108.16
	Хлеб пшеничный	40	50	3.15	1.07	24.1	121.7
	Хлеб ржаной	60	90	5.85	0.9	36.09	171
	Итого:			39.4	27.09	166.14	1039.6
Полдник							
	Фрукты	200	200	0.8	-	22.02	93.2
№ 695 1994 г.	Омлет с маслом	120	120	14.67	22.06	2.07	266.1
№ 642 1994 г.	Сок фруктовый	200	200	0.86		23.18	98.6
	Итого:			16.33	22.06	47.27	457.9
Ужин							
№ 49 1997 г.	Рыба филе запеченная	50	100	15.9	4.6	2.9	115
№ 472 1994 г.	Пюре картофельное	200	250	4.6	11.6	27	242
Сб. рец.	Овощи порционные	40	80	0.58	-	1.47	8.4
№ 762 1997 г.	Чай с сахаром	200	200	0.2	-	15	61
	Хлеб пшеничный	60	80	4.72	1.61	36.14	182.5
	Хлеб ржаной	40	60	3.25	0.5	20.05	95
	Итого:			29.25	18.31	102.56	703.9
Итого:				109.41	98.97	480.96	3223.2

№ рецеп-туры	Наименование блюд	ВЫХОД 7-11 л	ВЫХОД 12-18 л	белки	жиры	углеводы	Ккал
2 день 2 неделя							
Завтрак 1							
Сб. рец.	Сыр порционный	20	20	4.51	6.37	0.81	81
№161	Сырники из творога с маслом	200	200	33.88	25.23	42.48	527.59
№ 762 1997 г.	Чай с сахаром	200	200	0.2	-	15.4	57.19
	Хлеб пшеничный	70	90	5.66	1.93	43.37	219
	Итого:			44.25	33.53	102.06	884.78
Завтрак 2							
Сб. рец.	Фрукты	150	150	0.6	-	16.52	70.2
	Печенье	30	30	2.96	2.93	20.29	122.6
	Какао с молоком	200	200	3.9	3.1	25.2	146
	Итого:			7.46	6.03	62.01	338.8
Обед							
Сб. рец.	Икра овощная	100	100	2	9	8.6	122
№ 139 1994	Борщ из свежей капусты с курой со сметаной	280	280	8.04	7.36	14.81	156.98
№ 422 1994 г.	Курица в соусе с томатом	115	115	25.25	32.39	7.34	420.58
№ 469 1994 г.	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	7.73	5.39	41.36	234.57
№ 591 1994	Сок фруктовый	200	200	0.86	-	23.18	98.6
	Хлеб пшеничный	60	70	5.67	0.84	29.4	142.1
	Хлеб ржаной	40	90	5.85	0.9	36.09	171
	Итого:			55.4	55.88	160.78	1345.8
Полдник							
Сб. рец.	Фрукты	150	150	0.6	-	16.52	70.2
№ 297 1994 г.	Ватрушка с творогом	75	75	4.39	1.68	47.51	210.78
Сб. рец.	Молоко порционное	200	200	5.6	6.4	9.4	116
	Итого:			10.59	8.08	73.43	396.98
Ужин							
№ 460 1994	Шницель рыбный с маслом	80	80	12.92	12.48	8.02	193.92
№ 216 2004 г.	Рагу овощное	200	200	4.4	12.6	28.75	239.84
Сб. рец.	Овощи порционные	40	60	0.23	-	0.58	3.3
№ 642 1994 г.	Чай с сахаром	200	200	0.2		15	57
	Хлеб пшеничный	70	80	4.72	1.61	36.14	182.5
	Хлеб ржаной	40	60	3.25	0.5	20.05	95
	Итого:			25.72	27.19	108.54	771.56
Итого:				143.42	130.71	506.82	3738

№ рецептуры	Наименование блюд	выход 7-11 л	выход 12-18 л	белки	жиры	углеводы	Ккал
	3 день 2 неделя						
	Завтрак 1						
	Масло сливочное порционное	10	15	0.09	12.38	0.14	112.2
№ 296 1994 г.	Запеканка из творога со сгущен.мол.	150	150	26.73	20.1	39.56	443.04
	Чай с сахаром	200	200	0.2	-	15.4	57.19
	Хлеб пшеничный	60	75	4.72	1.61	36.14	182.5
	Итого:			31.74	34.09	91.24	794.93
	Завтрак 2						
Сб. рец.	Фрукты	200	200	0.8	-	22.02	93.2
№ 687 1994 г.	Пироги со свежей капустой с луком	75	75	6.5	7.7	33.2	245
№ 642 1994 г.	Кофейный напиток	200	200	3.9	3.1	22.53	128.04
	Итого:			11.2	10.8	77.75	466.24
	Обед						
№ 129 1994 г.	Рассольник ленинградский с мясом	280	280	8.61	7.72	20.08	179.59
№ 445 1994	Биточки рубленые из курицы	80	80	16.5	13.3	14.5	258
№ 463 1994 г.	Картофель тушеный	200	200	4.6	11.6	27	242
Сб. рец.	Овощи порционные	40	80	2.8		1.3	19
№ 588 1994 г.	Компот из сухофруктов	200	200	0.48	-	33.54	128.9
	Хлеб пшеничный	40	50	3.15	1.07	24.1	121.7
	Хлеб ржаной	60	90	5.85	0.9	36.09	171
	Итого:			41.99	34.59	156.61	1120.2
	Полдник						
Сб. рец.	Сыр порционный	20	20	4.51	6.37	0.81	81
	Яйцо вареное	40	40	5.28	5.02	0.22	69.2
Сб. рец.	Хлеб пшеничный	40	40	3	1	19	97
	Сок фруктовый	200	200	0.86		23.18	98.6
	Итого:			13.65	12.39	43.21	345.8
	Ужин						
№ 330 1994	Гуляш из говядины	125	125	15.84	14.84	5.35	217.01
№ 261 2004 г.	Макароны отварные	200	200	5.4	4.2	29.6	185
№ 479 1994 г.	Икра овощная	100	100	2	9	8.6	122
№ 762 1997 г.	Какао с молоком	200	200	3.77	3.9	25.78	147.72
	Хлеб пшеничный	60	75	4.72	-	15	61
	Хлеб ржаной	40	60	3.25	0.5	20.05	95
	Итого:			34.98	32.44	104.38	827.73
	Итого:			133.56	124.31	473.19	3554.9

№ рецеп-туры	Наименование блюд	выход 7-11 л	выход 12-18 л	белки	жиры	углеводы	Ккал
4 день 2 неделя							
Завтрак 1							
Сб. рец.	Сыр порционный	20	20	4.51	6.37	0.81	81
	Масло сливочное порционное	10	15	0.09	12.38	0.14	112.2
№ 161 1994 г.	Вермишель отварная в молоке	150	200	6.79	7.02	38.84	236.37
№ 627 1994 г.	Чай с сахаром	200	200	0.2	-	15	61
	Хлеб пшеничный	70	90	5.66	1.93	43.37	219
	Итого:			17.25	27.7	98.16	709.57
Завтрак 2							
Сб. рец.	Фрукты	100	100	0.35	-	9.94	40.48
№ 113 1994 г.	Печенье	30	30	3	3	20	123
	Какао с молоком	200	200	3.77	3.9	25.78	147.72
	Итого:			7.12	6.9	55.72	311.2
Обед							
Сб. рец.	Овощи порционные	40	60	0.7	-	1.8	10
№ 140 1994 г.	Суп из овощей с мясом	280	280	8.03	7.68	13.2	150.87
№ 332 1997 г.	Тефтели рыбные в соусе томатном	175	175	14.26	12.5	19.23	241.93
№ 472 1994 г.	Рис отварной/ Капуста тушеная	200	250	6	8	51	290
№ 588 1994 г.	Кисель	200	200	0.1	-	31.46	118.52
	Хлеб пшеничный	60	70	5.67	0.84	29.4	142.1
	Хлеб ржаной	60	90	5.85	0.9	36.09	171
	Итого:			40.61	29.92	182.18	1124.4
Полдник							
Сб. рец.	Пироги с картофелем с луком	75	75	6.6	9.3	29.6	243
№284 19	Фрукты	100	100	0.35		9.94	40.48
Сб. рец.	Сок фруктовый	200	200	5.8	5	9	100
	Итого:			12.75	14.3	48.54	383.48
Ужин							
№ 403 1994 г.	Котлета рубленая	80	80	16.5	13.3	14.5	258
Сб. рец.	Овощи порционные	100	100	2.8		1.3	19
№ 762 1997 г.	Картофель тушеный	200	200	4.6	11.6	27	242
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3.9	3.1	22.5	128.64
	Хлеб пшеничный	70	90	5.66	1.93	43.37	219
	Хлеб ржаной	40	60	3.25	0.5	20.05	95
	Итого:			36.71	30.43	128.72	961.64

Итого:

114.44 109.25 513.32 3490.3

№ рецеп-туры	Наименование блюд	выход 7-11 л	выход 12-18 л	белки	жиры	углеводы	Ккал
5 день 2 неделя							
Завтрак 1							
Сб. рец.	Яйцо вареное	1	1	5.1	4.6	0.3	63
	Масло сливочное порционное	10	15	0.09	12.38	0.14	112.2
№ 296 1994 г.	Каша пшеничная молочная	200	200	9.57	10.17	40.66	282.79
Сб. рец.	Какао с молоком	200	200	3.9	3.1	25.2	146
	Хлеб пшеничный	70	90	5.66	1.93	43.37	219
	Итого:			24.32	32.18	109.67	822.99
Завтрак 2							
Сб. рец.	Фрукты	150	150	0.6	-	16.52	70.2
№ 112 1994 г.	Пироги с яблоком (повидлом)	100	100	12.1	7.7	38.5	293
	Кофейный напиток с молоком	200	200	2.51	2.75	22.53	121.64
	Итого:			15.21	10.45	77.55	484.84
Обед							
№ 193 1994 г.	Свекольник с мясом	280	280	8.45	7.65	19.03	174.56
№401 1994 г.	Рыба филе в омлете	100	100	14.9	6.1	3.5	126
№ 482 1994 г.	Макароны отварные с овощами	200	200	6.82	9.19	44.26	276.71
№ 591 1994 г.	Компот из с/фруктов	200	200	0.48	-	33.54	128.9
	Хлеб пшеничный	40	50	4.05	0.6	21	101.5
	Хлеб ржаной	60	90	5.85	0.9	36.09	171
	Итого:			40.55	24.44	157.42	978.67
Полдник							
№297 1994	Печенье	30	30	2.96	2.93	20.23	122.6
№ 642 1994 г.	Сок фруктовый	200	200	0.86	-	23.18	98.6
Сб. рец.	Фрукты	150	150	0.6	-	16.52	70.2
	Итого:			4.42	2.93	59.93	291.4
Ужин							
№ 49 1997 г.	Овощи порционный	50	100	2.8		1.3	19
№ 472 1997 г.	Жаркое по-домашнему	300	300	19.51	19.99	42.25	417.03
№ 627 1994	Чай с сахаром	200	200	0.2	-	15	57
	Хлеб пшеничный	70	80	4.72	1.61	36.14	182.5
	Хлеб ржаной	40	60	3.25	0.5	20.05	95
	Итого:			30.48	22.1	114.74	770.53
Итого:				114.98	92.1	519.31	3348.4

№ рецеп-туры	Наименование блюд	ВЫХОД 7-11 л	ВЫХОД 12-18 л	белки	жиры	углеводы	Ккал
6 день 2 неделя							
Завтрак 1							
Сб. рец.	Сыр порционный	20	20	3.61	5.09	0.64	64.8
	Масло сливочное порционное	10	15	0.09	12.38	0.14	112.2
№296 1994 г.	Каша гречневая рассыпчатая	200	200	8.53	7.87	40.79	258.19
№ 642 1994 г.	Какао с молоком	200	200	3.9	3.1	25.2	146
	Хлеб пшеничный	60	75	4.72	1.61	36.14	182.5
	Итого:			20.85	30.05	102.91	763.69
Завтрак 2							
№ 627 1994	Молоко порционное	200	200	5.6	6.4	9.4	116
	Хлеб пшеничный	40	50	4.05	0.6	21	101.5
Сб. рец.	Яйцо вареное	1	1	5.28	5.02	0.22	69.2
	Итого:			14.93	12.02	30.62	286.7
Обед							
Сб. рец.	Овощи порционные	40	60	0.7		1.8	10
№ 136 1994 г.	Суп картофельный с рыбой	270	270	7.35	2.46	19.02	122.9
ТТК-2007	"Ежики" мясные в соусе	110	110	7.9	7.1	8.7	134
	Картофельное пюре	200	200	4.35	6.21	35.16	205
№ 588 1994 г.	Компот из сухофруктов	200	200	0.48	-	33.54	128.9
	Хлеб пшеничный	40	50	4.05	0.6	21	101.5
	Хлеб ржаной	60	90	5.85	0.9	36.09	171
	Итого:			30.68	17.27	155.31	873.3
Полдник							
	Фрукты	200	200	0.8	-	22.02	93.2
№ 284 1994 г.	Печенье	30	30	1.26	1.44	16.6	82.8
	Сок фруктовый	200	200	0.86	-	23.18	98.6
	Итого:			2.92	1.44	61.8	274.6
Ужин							
№ 48 1994 г.	Рыба тушеная в томате с овощами	75	100	19.1	9.5	8.6	199
№ 463 1994 г.	Рис отварной	100	150	7	0.6	77.3	323
Сб. рец.	Овощи припущенные	100	100	1.3	2.4	6.1	53
№ 762 1997 г.	Чай с сахаром	200	200	0.2	-	15.04	57.19
	Хлеб пшеничный	60	75	4.72	1.61	36.14	182.5
	Хлеб ржаной	40	60	3.25	0.5	20.05	95
	Итого:			35.57	14.61	163.23	909.69
Итого:				104.95	75.39	513.87	3108

№ рецеп-туры	Наименование блюд	ВЫХОД 7-11 л	ВЫХОД 12-18 л	белки	жиры	углеводы	Ккал
7 день 2 неделя							
Завтрак 1							
Сб. рец.	Яйцо вареное	1	1	5.28	5.02	0.22	69.2
	Масло сливочное порционное	10	15	0.09	12.38	0.14	112.2
№ 4 1994 г.	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	200/5	7.14	9.42	37.23	253.38
№ 642 1994 г.	Какао с молоком	200	200	3.9	3.1	25.2	146
	Хлеб пшеничный	70	90	5.66	1.93	43.37	219
	Итого:			22.07	31.85	106.16	799.78
Завтрак 2							
№ 102 1986	Блинчики с маслом	150	150	12.41	10.18	57.49	438.07
	Фрукты	200	200	0.8	-	22.02	93.2
	Чай с сахаром	200	200	0.2	-	15.04	57.19
	Итого:			13.41	10.18	94.55	588.46
Обед							
№ 138 1994 г.	Суп картофельный с бобовыми с мясом	270	270	12.02	7.9	22.21	202.59
№ 372 1997 г.	Рыба, запеченная в омлете	50	100	14.9	6.1	3.5	126
№ 469 1994 г.	Макаронные изделия отварные	150	200	7	0.6	77.3	323
№ 81 1994 г.	Овощи припущенные	100	150	1.3	2.4	6.1	53
№ 588 1994 г.	Компот из сухофруктов	200	200	0.48	-	33.54	128.9
	Хлеб пшеничный	50	60	3.25	0.5	20.05	95
	Хлеб ржаной	60	90	5.85	0.9	36.09	171
	Итого:			44.8	18.4	198.79	1099.5
Полдник							
№ 679 1994 г.	Печенье	30	30	1.26	1.44	16.6	82.8
	Фрукты	100	100	0.4		11.3	46
№ 627 1994 г.	Сок фруктовый	200	200	0.86	-	23.18	98.6
	Итого:			2.52	1.44	51.08	227.4
Ужин							
	Овощи порционные	40	50	0.19	-	0.49	2.8
№ 416 1994 г.	Биточки мясные с маслом	80	80	10	14	8.86	195
№ 216 2004 г.	Картофель тушеный	200	200	4.6	11.6	27	242
№ 627 1994 г.	Кофейный напиток	200	200	2.51	2.75	22.53	121.64
	Хлеб пшеничный	70	90	5.66	1.93	43.37	219
	Хлеб ржаной	40	60	3.25	0.5	20.05	95
	Итого:			26.21	30.78	122.3	875.44
Итого:				109.01	92.65	572.88	3590.6