

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

№ рецеп- туры	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. рец.	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						
	Печенье	30	30	1,26	1,44	16,6	82,8
	Сок фруктовый	200	200	0,86	-	24	98,6
Сб. рец.	Фрукты	200	200	0,8		22,02	93,2
	Итого:			2,92	1,44	62,62	274,6
	Обед						
Сб. рец.	Овощи порционные	16	20	0,32	-	1,45	7,3
№ 131 1994 г.	Суп картофельный с рыбными консервами	250	250	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.	Каша гречневая рассыпчатая	200	200	10	7	54	310
№ 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:			44,74	30,79	178,85	1139
	Полдник						
№ 687 1994 г.	Пироги с яблоком (повидлом)	75	75	3,72	3,38	39,83	194,71
№ 644 1994 г.	Молоко порционное	200	200	5,6	6,4	9,4	116
Сб. рец.	Фрукты	100	100	0,35	-	9,94	40,48
	Итого:			9,67	9,78	59,17	351,19
	Ужин						
Сб. рец.	Овощи порционные	30	50	0,6	-	2,9	14
№ 75 1994 г.	Икра овощная	100	100	1,4	6,3	5,6	98
№ 330 1994 г.	Шницель рыбный с маслом	75/5	75/5	12,92	12,48	8,02	193,92
№ 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:			28,38	27,42	130,5	882,71
	Итого:			105,78	98,55	545,23	3435,4

№ 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 м	150	200	34	20	32	480
№ 35 1994 г.							
№ 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:			44,37	28,3	91,58	837,19
Завтрак 2							
Сб. рец.	Фрукты	200	200	0,8	-	22,02	93,2
№ 687 1994 г.	Ватрушка с творогом	75	75	9	5	33	209
	Сок фруктовый	200	200	0,86	-	23,18	98,6
	Итого:			10,66	5	78,2	400,8
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.	Рыба филе в яйце	75	100	7,1	8,3	2,8	150
№ 216 2004	Картофель тушеный	200	200	4,6	11,6	28	242
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:			32,22	29	146,22	999,38
Полдник							
	Фрукты	100	100	0,35	-	9,94	40,48
	Кисломолочный напиток "Йогурт"	200	200	5,6	6,4	9,4	116
Сб. рец.	Печенье	30	30	1,26	1,44	16,6	82,8
	Итого:			7,21	7,84	35,94	239,28
Ужин							
ТТК 1996 г. № 98	Котлеты мясные с маслом	50/5	75/5	8,63	11,93	8,86	175,22
№ 469 1994 г.	Макаронные изделия отварные	150	200	5,4	4,2	29,6	185
№ 477 1994 г.	Овощи припущенные с маслом	100	150	1,3	2,4	6,1	53
№ 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:			26,75	23,71	130,51	848,86
Итого:				121,21	93,85	482,45	3325,5

№ рецеп- туры	Наименование блюд	выход 7-11 л	выход 12-18 л	белки	жиры	углеводы	Ккал
	3 день 1 неделя						
	Завтрак 1						
Сб. рец.	Яйцо вареное	1	1	5,28	5,02	0,22	69,2
Сб. рец.	Масло сливочное порционное	10	15	0,09	12,38	0,14	112,2
	Запеканка из творога	150	200	6,79	7,02	38,84	236,33
	Чай с сахаром	200	200	0,2		15,4	57,19
	Хлеб пшеничный	60	75	5,67	0,84	29,4	142,1
	Итого:			18,03	25,26	84	617,02
	Завтрак 2						
	Плюшка домашняя	50	50	4,39	1,68	41,53	188,72
Сб. рец.	Сок фруктовый	200	200	0,86	-	23,18	98,6
Сб. рец.	Фрукты	200	200	0,8	-	22,02	93,2
	Итого:			6,05	1,68	86,73	380,52
	Обед						
	Рассольник ленинградский с мясом	250/20	250/20	9	7	20	179
	"Ёжики" мясные в соусе	60/50	60/50	7,9	7,1	8,7	134
	Рис отварной	100	150	7	0,6	77,3	323
Сб. рец.	Овощи припущенные с маслом	100	150	1,3	2,4	6,1	53
№ 588 1994 г.	Компот из сухофруктов	200	200	0,16	-	28,47	108,16
	Хлеб пшеничный	40	50	4,05	0,6	21	101,5
	Хлеб ржаной	60	90	5,85	0,9	36,09	171
	Итого:			35,26	18,6	197,66	1069,7
	Полдник						
	Пряник	40	40	17	10,8	20,1	240
	Кисломолочный напиток "йогурт"	200	200	5,8	5	9	100
Сб. рец.	Фрукты	100	100	0,35	-	9,94	40,48
	Итого:			23,15	15,8	39,04	380,48
	Ужин						
ТТК 2007	Овощи порционные	40	80	0,76		3,07	15,7
№ 463 1994 г.	Биточки рыбные по-домашнему	50	50	7,05	4,3	6	94,5
№ 482 1994 г.	Рагу овощное	205	205	4,4	12,6	28,75	239,84
№ 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
	Хлеб ржаной	40	60	3,25	0,5	20,05	95
	Печенье	30	30	2,96	2,93	20,29	122,6
	Итого:			26,91	21,94	140,08	897,86
	Итого:			109,4	83,28	547,51	3345,5

№ 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	15	0,09	12,38	0,14	112,2
№ 4 1994 г.	Каша рисовая молочная	200	200	5,15	7,18	33,94	242,78
№ 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:			16,38	26,51	93,07	700,37
	Завтрак 2						
Сб. рец.	Пироги со свежей капустой с луком	100	100	6,6	9,3	30	243
№ 762 1997 г.	Кофенный напиток с молоком	200	200	2,51	2,75	22,53	121,64
	Итого:			9,11	12,05	52,53	364,64
	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
	Кисель	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
	Печенье	30	30	3	3	20	122
№ 642 1994 г.	Какао с молоком	200	200	3,77	3,9	25,78	147,72
	Итого:			7,57	6,9	67,8	362,92
	Ужин						
Сб. рец.	Овощи порционные	40	80	0,76	-	3,07	15,7
ГТК	Шницель по-деревенски	75	75	10,2	18,2	10,2	250
№ 216 2004 г.	Макаронны отварные с овощами	200	200	6,82	9,19	44,26	276,71
№ 627 1994 г.	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	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:			26,89	29,82	136,35	913,6
	Итого:			110,8	118,12	498,79	3506,1

№ 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 пшенная молочная	200	200	8	9	36	254
№ 642 1994 г.	Чай с сахаром	200	200	0,2		15,4	57,19
	Хлеб пшеничный	60	75	5,67	0,84	29,4	142,1
	Итого:			18,96	27,22	80,94	628,49
Завтрак 2							
№ 695 1994 г.	Ватрушка с повидлом	75	75	4,72	2,38	50,59	229,91
	Сок фруктовый	200	200	0,86	-	23,18	98,6
Сб. рец.	Фрукты	200	200	0,8	-	22,02	93,2
	Итого:			6,38	2,38	95,79	421,71
Обед							
Сб. рец.	Овощи порционные	15	20	0,36	-	1,61	8,1
№ 193 1994 г.	Суп из овощей с мясом	250/20	250/20	8,45	7,65	19,03	174,56
№460	Котлеты рубленые из курицы	50	50	8,25	6,65	7,25	129
№ 482 1994 г.	Капуста тушеная	200	200	4,88	5,1	22,16	151
Сб. рец.	Рис отварной	100	150	7	0,6	77,3	323
№ 591 1994 г.	Компот из сухофруктов	200	200	0,1	-	31,46	118,52
	Хлеб пшеничный	40	50	4,05	0,6	21	101,5
	Хлеб ржаной	60	90	5,85	0,9	36,09	171
	Итого:			38,94	21,5	215,9	1176,7
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							
ГТК	Голубцы любительские	100	100	9,2	15	7,2	209
	Соус томатный	50	50				
№ 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:			24,64	23,32	123,54	825,74
Итого:				97,83	83,75	555,8	3331,7

№ рецептуры	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	50	50	6,8	12,4	5,1	162
№ 275 1994 г.	Макароны отварные с овощами	200	200	6,82	9,19	44,26	276,71
№ 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:			32,32	25,54	166,17	994,25
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	50/50	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:				102,24	93,95	528,54	3324,7

№ рецептуры	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	150	200	6,82	9,19	44,26	276,71
№ 208 1994	Овощи припущенные в молочном соусе	100	100	1,9	4,3	7,1	75
№ 588 1994 г.	Компот из сухофруктов	200	200	0,16	-	28,47	108,16
	Хлеб пшеничный	40	50	4,05	0,6	21	101,5
	Хлеб ржаной	60	90	5,85	0,9	36,09	171
	Итого:			43,14	26,89	162,87	1036,4
	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:			105,53	90,18	541,01	3372,9

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 манная молочная жидкая	200	200	8,47	9,45	35,99	254,31
№ 627 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:			17,18	26,54	97,47	695,01
	Завтрак 2						
Сб. рец.	Печенье	30	30	2,96	2,93	20,29	122,6
№ 627 1994 г.	Сок фруктовый	200	200	0,86	-	23,18	98,6
	Итого:			3,82	2,93	43,47	221,2
	Обед						
Сб. рец.							
№ 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 припущенные	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.	Ватрушка с повидлом	75	75	4,72	2,38	50,59	229,91
№ 642 1994 г.	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,9	3,1	25,2	146
	Итого:			9,42	5,48	97,81	469,11
	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	75	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:			99,07	80,35	507,45	3128,9

№ рецептуры	Наименование блюд	выход 7-11 л	выход 12-18 л	белки	жиры	углеводы	Ккал
2 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
№ 296 1994 г.	Запеканка из творога	150	200	33	25	42	527
	Чай с сахаром	200	200			15	57
	Хлеб пшеничный	60	75	4,72	1,61	36,14	182,5
	Итого:			43,09	44,01	93,5	947,9
Завтрак 2							
Сб. рец.	Фрукты	150	150	0,6	-	16,52	70,2
№ 687 1994 г.	Печенье	30	30	2,96	2,93	20,29	122,6
№ 642 1994 г.	Сок фруктовый	200	200	0,86	-	23,18	98,6
	Итого:			4,42	2,93	59,99	291,4
Обед							
№ 129 1994 г.	Борщ со свежей капустой	250/20	250/20	8,04	7,36	14,81	156,98
№ 445 1994	Тефтели мясные в соусе томатном	60/50	60/50	9,74	13,07	13,17	206,6
№ 463 1994 г.	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	7,73	5,39	41,36	234,57
Сб. рец.	Овощи порционные	40	80	3,1	0,2	7,1	41
№ 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:			38,09	27,99	170,17	1060,8
Полдник							
Сб. рец.	Фрукты	150	150	0,6	-	16,52	70,2
	Ватрушка с творогом	75	75	9,41	4,98	33,75	209,62
Сб. рец.	Кисломолочный напиток "Йогурт"	200	200	5,8	5	9	100
	Итого:			15,81	9,98	59,27	379,82
Ужин							
№ 330 1994	Шницель рыбный	75/5	75/5	12,92	12,48	8,02	193,92
№ 261 2004 г.	Рагу овощное	205	205	4,4	12,6	28,75	239,84
№ 479 1994 г.	Овощи порционные	40	60	0,23		0,58	3,3
№ 762 1997 г.	Чай с сахаром	200	200	0,2	2,75	22,53	121,64
	Хлеб пшеничный	60	75	4,72	-	15	61
	Хлеб ржаной	40	60	3,25	0,5	20,05	95
	Итого:			25,72	28,33	94,93	714,7
Итого:				127,13	113,24	477,86	3394,6

№ рецеп-туры	Наименование блюд	выход 7-11 л	выход 12-18 л	белки	жиры	углеводы	Ккал
3 день 2 неделя							
Завтрак 1							
Сб. рец.	Сыр порционный	20	20	4,51	6,37	0,81	81
№161	Запеканка из творога	250	250	5,61	5,63	22,4	157,73
№ 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:			15,98	13,93	81,98	514,92
Завтрак 2							
Сб. рец.	Фрукты	150	150	0,6	-	16,52	70,2
	Печенье	30	30	2,96	2,93	20,29	122,6
	Сок фруктовый	200	200	0,86	-	23,18	98,6
	Итого:			4,42	2,93	59,99	291,4
Обед							
Сб. рец.	Овощи порционные	18	25	0,45	-	2,01	10,1
№ 139 1994	Суп из овощей с мясом	250/20	250/20	8	7	15	157
№ 422 1994 г.	Тефтели рыбные в соусе томатном	60/50	60/50	9,74	13,07	13,17	206,6
№ 469 1994 г.	Отварные макароны	150	200	5,4	4,2	29,6	185
№ 81 1994 г.	Овощи припущенные	100	150	3	3,6	8,4	83
№ 591 1994	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	200	0,1	-	31,46	118,52
	Хлеб пшеничный	60	70	5,67	0,84	29,4	142,1
	Хлеб ржаной	40	90	5,85	0,9	36,09	171
	Итого:			38,21	29,61	165,13	1073,3
Полдник							
Сб. рец.	Фрукты	150	150	0,6	-	16,52	70,2
№ 297 1994 г.	Пироги с капустой с луком	75	75	6,5	7,7	33,2	245
Сб. рец.	Кисломолочный н напиток "Йогурт"	200	200	2,51	2,75	22,53	121,64
	Итого:			9,61	10,45	72,25	436,84
Ужин							
№ 460 1994	Биточки мясные с маслом	50/5	50/5	8,63	11,93	8,86	175,22
№ 216 2004 г.	Картофель тушен	200	200	4,6	11,6	27	242
Сб. рец.	Овощи порционные	40	60	0,23	-	0,58	3,3
№ 642 1994 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:			24,88	28,71	122,39	856,16
Итого:				93,1	85,63	501,74	3172,6

№ 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.	Вермешель отварная в молоке	150	200	26,73	21	39,56	443,04
№ 627 1994 г.	Чай с сахаром	200	200	0,2	-	15	61
	Хлеб пшеничный	70	90	5,66	1,93	43,37	219
	Итого:			37,19	41,68	98,88	916,24
Завтрак 2							
Сб. рец.	Фрукты	100	100	0,35	-	9,94	40,48
№ 113 1994 г.	Пироги с картофелем с луком	100	100	6,6	9,3	29,6	243
	Какао с молоком	200	200	3,77	3,9	25,78	147,72
	Итого:			10,72	13,2	65,32	431,2
Обед							
Сб. рец.	Овощи порционные	40	60	0,7	-	1,8	10
№ 140 1994 г.	Суп картофельный с бобовыми	250/20	250/20	8,61	7,72	20,08	179,59
№ 332 1997 г.	Курица в соусе с томатом	115	115	25,25	32,39	7,34	420,58
№ 472 1994 г.	Картофельное пюре	200	250	4,35	6,21	35,16	205,6
№ 588 1994 г.	Кисель	200	200	0,6	0,1	31,8	132
	Хлеб пшеничный	60	70	5,67	0,84	29,4	142,1
	Хлеб ржаной	60	90	5,85	0,9	36,09	171
	Итого:			51,03	48,16	161,67	1260,9
Полдник							
Сб. рец.	Яйцо вареное	1	1	0,6	-	16,52	70,2
№284 19	Хлеб пшеничный	30	40	11,14	17,42	2,07	209,1
Сб. рец.	Сок фруктовый	200	200	5,8	5	9	100
	Итого:			17,54	17,42	27,59	379,3
Ужин							
№ 403 1994 г.	Плов	250	250	20,48	17,48	55,78	448,48
Сб. рец.	Икра овощная	100	100	1,6	6,3	5,3	99
№ 762 1997 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
	Печенье	30	30	2,96	2,93	20,29	122,6
	Итого:			36,46	31,89	167,32	1105,7

Итого:

152,94 152,35 520,78 4093,3

№ 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	10	41	282
Сб. рец.	Чай с сахаром	200	200	0,2		15,04	57,19
	Хлеб пшеничный	70	90	5,66	1,93	43,37	219
	Итого:			20,05	28,91	99,85	733,39
Завтрак 2							
Сб. рец.	Фрукты	150	150	0,6	-	16,52	70,2
№ 112 1994 г.	Пирог с яблоком	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.	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/20	250/20	9	8	24	195
№ 401 1994 г.	Биточки рубленые из курицы с маслом	50/5	50/5	8,25	6,65	7,25	129
№ 482 1994 г.	Капуста тушеная	200	250	4,88	5,1	22,16	151
Сб. рец.	Рис отварной	100	150	7	0,6	77,3	323
№ 591 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:			40,75	21,49	227,66	1229,6
Полдник							
№ 297 1994	Печенье	30	30	1,26	1,44	16,6	82,8
№ 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:			2,72	1,44	56,3	251,6
Ужин							
№ 49 1997 г.	Рыба филе запеченная	50	100	15,9	4,6	2,9	115
№ 472 1997 г.	Картофельное пюре	200	250	4,35	6,21	35,19	205,6
№ 4 1994 г.	Икра овощная	100	100	1,6	6,3	5,3	99
№ 627 1994	Чай с сахаром	200	200	0,2	-	15	61
	Хлеб пшеничный	70	90	5,66	1,93	43,37	219
	Хлеб ржаной	40	60	3,25	0,5	20,05	95
	Итого:			30,96	19,54	121,81	794,6
Итого:				109,69	81,83	583,17	3494,1

№ 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.	Лук порционный	20	30	0,54	-	2,41	12,1
№ 136 1994 г.	Суп картофельный с рыбой	250	250	7,35	2,46	19,02	122,9
ТТК-2007	Щицель по-деревенски	75	75	10,2	18,2	10,2	250
	Рагу из овощей	205	205	4,4	12,6	28,75	239,84
№ 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:			32,87	34,76	151,01	1026,2
	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.	Горошек зеленый порционный	40	80	3,2	0,2	7,1	41
№ 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:			37,47	12,41	164,23	897,69
	Итого:			109,04	90,68	510,57	3248,9

№ 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	Коржики молочные	75	75	4,4	8,4	45,8	279
	Фрукты	200	200	0,8	-	22,02	93,2
	Чай с сахаром	200	200	0,2	-	15,04	57,19
	Итого:			5,4	8,4	82,86	429,39
	Обед						
№ 138 1994 г.	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/20	250/20	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	0,16	-	28,47	108,16
	Хлеб пшеничный	50	60	3,25	0,5	20,05	95
	Хлеб ржаной	60	90	5,85	0,9	36,09	171
	Итого:			44,48	18,4	193,72	1078,8
	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	50/5	75/5	8,63	11,93	8,86	175,22
№ 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:			24,84	28,71	122,3	855,66
	Итого:			99,31	88,8	556,12	3391