

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
(ГБОУ СО «Серовская школа – интернат для детей, нуждающихся в длительном лечении»)
Автодорожная ул., д. 35, г. Серов, Свердловская область, 624983



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СО «СШИ»
А.А.Колганов

« » 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

на обучающегося 11-17 лет

2023-2024 учебный год

I день

Сборник	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 192	Каша пшенная молочная жидкая	205,00	7,25	8,41	34,09	241,73
		Бутерброд с маслом	55,00	3,39	9,61	23,19	90,94
ТТК	№ 1	Шоколадное молоко	200,00	3,05	3,00	13,49	90,94
	№18	Хлеб пшеничный	50,00	3,75	1,45	25,70	131,00
	№19	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	19,76	92,80
		Фрукты свежие(Яблоко)	200,00	0,60	0,00	17,20	80,00
		Итого за прием	750,00	16,53	21,46	107,73	596,41
Обед							
Сбор.Пермь 2008г.	№ 246	Овощи натуральные(огурец свежий)	100,00	0,48	0,06	1,98	8,40
Сбор.Пермь 2008г.	№ 49	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	285,00	8,00	3,42	19,82	151,03
Сбор. Школьн. 2004 г.	№451	Шницели из говядины	100,00	12,50	11,24	11,30	197,74
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 520	Картофельное пюре	100,00	2,05	4,75	10,45	103,00
Сбор. Школьн. 2004 г.	№302	Капуста тушеная	100,00	2,00	4,00	5,00	73,00
		Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	85,68
	№19	Хлеб ржаной	50,00	2,80	0,55	24,70	116,00
		Итого за прием	935,00	28,83	24,22	93,45	734,85
Полдник							
Сбор. Школьн. 2004 г.	№741	Ватрушка с творогом	100,00	7,08	6,43	25,54	194,23
Сбор. Школьн. 2014 г.	№ 279	Молоко кипяченое	250,00	7,15	7,41	11,26	139,04
		Итого за прием	350,00	14,23	13,84	36,80	333,27
Ужин							
Сбор. Школьн. 2014 г.	№36	Салат из отварного картофеля с овощами	100,00	2,60	8,03	8,12	115,83
Сбор. Школьн. 2014 г.	№437	Гуляш из говядины	110,00	24,64	35,70	49,16	636,66
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 219	Морковь, тушенная с рисом	180,00	2,70	7,30	25,39	178,62
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 686	Чай с лимоном	200,00	0,07	0,01	15,31	61,62
	№18	Хлеб пшеничный	55,00	3,75	1,45	25,70	131,00
	№19	Хлеб ржаной	30,00	2,10	0,42	18,50	87,00
		Итого за прием	675,00	35,86	52,91	142,18	1210,73
Второй ужин							
		Батон	50,00	3,75	1,45	25,45	132,00
		Йогурт	180,00	5,04	4,32	5,40	78,71
		Итого за прием	230,00	8,79	5,77	30,85	210,71
		Итого за день	2940,00	104,23	118,20	411,02	3085,97

2 день

Сборник	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180,00	23,05	16,72	30,74	362,17
		Бутерброд с сыром	70,00	12,00	9,00	26,00	236,00
Сбор. Школьн. 2004 г.	№418	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,05	3,00	13,49	90,94
	№18	Хлеб пшеничный	50,00	3,75	1,45	25,70	131,00
	№19	Хлеб ржаной	50,00	2,80	0,55	24,70	116,00
		Фрукты свежие (Мандарин)	200,00	0,16	0,40	15,00	76,00
		Итого за прием	750,00	44,81	31,12	135,63	1012,11
		Обед					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№16	Салат из моркови	100,00	0,50	2,15	69,54	48,10
Сбор. Школьн. 2004 г.	№148	Суп- лапша домашняя с курицей	305,00	9,36	11,41	13,80	196,33
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 487	Куры отварные	100,00	18,98	15,95	0,33	220,76
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 224	Рагу из овощей	180,00	3,43	8,99	19,66	174,33
		Напиток витаминный Витоска	200,00	0,54	0,06	31,17	121,17
	№19	Хлеб ржаной	50,00	2,80	0,55	24,70	116,00
		Итого за прием	935,00	35,61	39,11	159,20	876,69
		Полдник					
Сборник 2005г.	№ 874	Кисель из смеси сухофруктов	200,00	0,30	0,01	24,40	96,80
		Печенье	50,00	1,92	5,04	20,55	131,13
		Фрукты свежие (Банан)	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00
		Итого за прием	350,00	3,72	5,55	65,95	323,93
		Ужин					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№40	Винегрет овощной	100,00	1,03	1,88	5,73	43,50
Сбор. Школьн. 2004 г.	№374	Рыба, тушенная в томате с овощами	100,00	15,48	7,64	3,13	142,95
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 520	Картофельное пюре	180,00	9,58	7,00	68,44	383,02
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 685	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	15,00	56,00
	№18	Хлеб пшеничный	50,00	3,75	1,45	25,70	131,00
	№19	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	9,88	46,40
		Итого за прием	650,00	30,96	18,19	127,88	802,87
		Второй ужин					
		Батон	50,00	3,75	1,45	25,45	132,00
		Напиток "Снежок"	180,00	5,04	3,96	5,76	151,20
		Итого за прием	230,00	8,79	5,41	31,21	283,20
		Итого за день	2915,00	123,89	99,38	519,87	3298,80

3 день

Сборник	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 311	Каша рисовая молочная жидкая.	205,00	5,04	7,58	30,71	211,67
		Бутерброд с маслом	60,00	3,78	5,58	39,19	221,94
Сбор. Москва, 2006-183с		Чай с молоком	200,00	1,52	1,25	17,04	82,24
	№18	Хлеб пшеничный	40,00	3,75	1,45	25,70	131,00
		Хлеб ржаной	45,00	2,52	0,50	22,23	104,40
		Фрукты свежие (Груша)	200,00	0,06	0,04	27,60	104,00
		Итого за прием	750,00	16,67	16,40	162,47	855,25
		Обед					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 89	Сельдь слабосоленая с луком.	100,00	8,25	5,53	2,04	90,68
Сбор. Школьн. 2004 г.	№124	Щи из свежей капусты с картофелем.	260,00	2,02	6,39	8,82	101,40
Сбор. Школьн. 2014 г.	№437	Гуляш из говядины	110,00	24,64	35,70	49,16	636,66
Сборник. Пермь 2008г.	№ 125	Макароны отварные с овощами.	180,00	5,19	7,57	28,06	203,58
Сбор. Школьн. 2014 г.	ТТК	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,64	0,25	8,79	41,52
		Хлеб пшеничный	15,00	1,13	0,44	7,71	39,30
	№19	Хлеб ржаной	45,00	2,80	0,55	24,70	116,00
		Итого за прием	910,00	44,67	56,43	129,28	1229,14
		Полдник					
		Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	85,68
		Хлеб пшеничный	25,00	1,88	0,73	12,85	65,50
		Крем творожный 5%	125,00	13,75	6,25	46,25	211,25
		Итого за прием	350,00	16,63	7,18	79,30	362,43
		Ужин					
Сбор. Школьн. 2014 г.	№20	Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры)	100,00	1,05	0,19	3,64	20,48
	ТТК	Капуста тушеная с мясом	260,00	13,49	18,66	25,52	325,80
Сбор. Школьн. 2014 г.	№ 693	Какао с молоком	200,00	3,05	3,00	13,49	90,94
	№18	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40
	№19	Хлеб ржаной	30,00	2,10	0,42	18,50	87,00
		Итого за прием	610,00	21,19	22,85	71,43	576,62
		Второй ужин					
		Батон	50,00	3,75	1,45	25,45	132,00
		Йогурт	180,00	5,04	4,32	5,40	78,71
		Итого за прием	230,00	8,79	5,77	30,85	210,71
		Итого за день	2850,00	107,95	108,63	473,33	3234,15

4 день

Сборник	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 311	Каша овсяная молочная жидкая.	205,00	9,43	11,55	34,43	279,50
		Бутерброд с сыром	70,00	12,00	9,00	26,00	236,00
ТТК	№ 1	Шоколадное молоко.	200,00	3,05	3,00	13,49	90,94
		Хлеб пшеничный	35,00	2,25	0,87	15,42	78,60
	№19	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	19,76	92,80
		Фрукты свежие (Апельсин)	200,00	0,06	0,04	27,60	104,00
		Итого за прием	750,00	26,78	24,03	121,28	803,24
Обед							
	ТТК	Салат из капусты	100,00	1,86	5,74	7,29	87,97
Сбор. Школьн. 2004 г.	№110	Борщ с капустой и картофелем.	280,00	6,90	7,30	12,52	142,28
Сбор. Школьн. 2010 г.	№249	Рыба, запеченная в омлете.	100,00	19,90	10,32	2,97	184,46
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 520	Картофельное пюре.	180,00	9,58	7,00	68,44	383,02
Сбор. Школьн.1996 г.	№638	Компот из кураги	200,00	1,27	0,07	32,43	130,34
		Хлеб пшеничный	30,00	2,25	0,87	15,42	78,60
	№19	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	19,76	92,80
		Итого за прием	930,00	44,00	31,74	158,83	1099,47
Полдник							
		Вафли	50,00	0,84	0,99	23,19	101,47
		Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	85,68
		Фрукты свежие(Яблоко)	100,00	0,60	0,00	17,20	80,00
		Итого за прием	350,00	2,44	1,19	60,59	267,15
Ужин							
Сбор. Школьн. 2004 г.	№132	Икра кабачковая	100,00	1,01	0,05	12,24	53,44
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 104	Биточки паровые с томатным соусом	130,00	14,86	12,02	12,26	217,39
Сбор. Школьн. 2004 г.	№332	Макаронные изделия отварные.	180,00	6,61	4,70	39,43	230,03
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 686	Чай с лимоном	200,00	0,07	0,01	15,31	61,62
		Хлеб пшеничный	35,00	2,25	0,87	15,42	78,60
	№19	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	19,76	92,80
		Итого за прием	685,00	27,04	18,09	114,42	733,88
Второй ужин							
		Батон	50,00	3,75	1,45	25,45	132,00
		Напиток "Снежок"	190,00	5,04	3,96	5,76	151,20
		Итого за прием	240,00	8,79	5,41	31,21	283,20
		Итого за день	2955,00	109,05	80,46	486,33	3186,94

Сборник	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№311	Каша молочная "Дружба"	205,00	6,18	8,00	32,81	228,60
		Бутерброд с маслом	60,00	3,78	5,58	39,19	221,94
Сбор. Школьн. 2016 г.	№418	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,05	3,00	13,49	90,94
	№18	Хлеб пшеничный	50,00	3,75	1,45	25,70	131,00
	№19	Хлеб ржаной	35,00	1,96	0,39	17,29	81,20
		Фрукты свежие (Яблоко)	200,00	0,60	0,00	17,20	80,00
		Итого за прием	750,00	19,32	18,42	145,68	833,68
		Обед					
Сбор. Школьн. 2014 г.	№31	Салат из редьки с маслом	100,00	1,80	4,32	3,84	57,60
Сбор. Школьн. 2014 г.	№171	Суп-пюре из картофеля	250,00	4,00	6,10	21,40	158,00
Сбор. Школьн. 2010 г.	№304	Плов с курицей	250,00	29,13	36,73	33,35	583,17
		Напиток витаминный Витошка	200,00	0,54	0,06	31,17	121,17
	№18	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40
	№19	Хлеб ржаной	45,00	2,80	0,55	24,70	116,00
		Итого за прием	865,00	39,77	48,34	124,74	1088,34
		Полдник					
Диет сб.2002г.	№271	Зразы из творога с изюмом	165,00	19,72	16,27	45,38	405,84
Сбор. Школьн. 2014 г.	№ 279	Молоко кипяченое	200,00	5,80	7,00	9,40	122,52
		Итого за прием	365,00	25,52	23,27	54,78	528,36
		Ужин					
Сбор. Школьн. 2014 г.	№6	Салат из белокачанной капусты	100,00	1,72	3,61	8,22	71,55
Сбор. Школьн. 2004 г.	№371	Рыба припущенная	90,00	18,49	5,53	0,40	125,28
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 520	Картофельное пюре	100,00	2,05	4,75	10,45	103,00
Сбор. Школьн. 2004 г.	№302	Капуста тушеная	100,00	2,00	4,00	5,00	73,00
		Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	15,00	57,00
	№18	Хлеб пшеничный	30,00	2,25	0,87	15,42	78,60
	№19	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	19,76	92,80
		Итого за прием	660,00	28,75	19,20	74,25	601,23
		Второй ужин					
		Второй ужин					
		Батон	50,00	3,70	1,45	25,45	132,00
		Йогурт	180,00	5,04	4,32	5,40	78,71
		Итого за прием	230,00	8,74	5,77	30,85	210,71
		Итого за день	2870,00	122,10	115,00	430,30	3262,32

6 день

Сборник	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№346	Омлет натуральный на пару	205,00	19,01	28,50	3,59	346,40
		Бутерброд с сыром	70,00	12,00	9,00	26,00	236,00
Сбор. Москва, 2006-183с		Чай с молоком	200,00	1,52	1,25	17,04	82,24
	№18	Хлеб пшеничный	50,00	3,75	1,45	25,70	131,00
	№19	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	12,35	58,00
		Фрукты свежие (Банан)	200,00	3,00	1,00	42,00	192,00
		Итого за прием	750,00	40,68	41,48	126,68	1045,64
		Обед					
Сбор. Школьн. 2014 г.	№38	Салат "Степной"	100,00	1,20	2,76	5,88	53,43
Сбор. Школьн. 2004 г.	№139	Суп картофельный с бобовыми	270,00	5,78	4,58	18,44	139,56
Сбор. Школ. 2004 г.	№431	Печень по-строгановски	100,00	20,59	14,63	2,49	224,27
Сбор. Школьн. 2004 г.	№332	Макаронные изделия отварные	180,00	6,61	4,70	39,43	230,03
		Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	85,68
	№18	Хлеб пшеничный	30,00	2,25	0,87	15,42	78,60
	№19	Хлеб ржаной	30,00	2,10	0,42	18,50	87,00
		Итого за прием	910,00	39,53	28,16	120,36	898,57
		Полдник					
Сборник 2005г.	№ 874	Кисель из смеси сухофруктов	200,00	0,30	0,01	24,40	96,80
		Печенье	50,00	1,92	5,04	20,55	131,13
		Мандарин	100,00	0,06	0,15	5,63	28,50
		Итого за прием	350,00	2,28	5,20	50,58	256,43
		Ужин					
Сбор. Школьн. 2014 г.	№20	Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры)	60,00	1,05	0,19	3,64	20,48
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 451	Котлеты из говядины	90,00	12,50	11,24	11,30	197,74
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 224	Рагу из овощей	180,00	3,43	8,99	19,66	174,33
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 694	Какао с молоком сгущенным	200,00	4,10	3,80	27,50	154,00
	№18	Хлеб пшеничный	20,00	1,20	0,58	10,28	52,40
	№19	Хлеб ржаной	65,00	3,64	0,72	32,11	150,80
		Итого за прием	615,00	25,92	25,52	104,49	749,75
		Второй ужин					
		Батон	50,00	3,75	1,45	25,45	132,00
		Напиток "Снежок"	190,00	4,20	3,30	4,80	126,00
		Итого за прием	240,00	7,95	4,75	30,25	258,00
		Итого за день	2865,00	116,36	105,11	432,36	3208,39

Сборник	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№311	Каша манная молочная жидкая	205,00	7,97	9,75	32,89	251,02
		Бутерброд с маслом	60,00	3,78	5,58	39,19	221,94
	ТТК	Шоколадное молоко	200,00	3,05	3,00	13,49	90,94
	№18	Хлеб пшеничный	50,00	3,75	1,45	25,70	131,00
	№19	Хлеб ржаной	35,00	1,96	0,39	17,29	81,20
		Фрукты свежие (Апельсин)	200,00	0,06	0,04	27,60	104,00
		Итого за прием	750,00	20,57	20,21	156,16	880,10
		Обед					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 40	Салат витаминный	100,00	1,25	3,65	8,87	72,19
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 131	Рассольник домашний	280,00	7,25	5,27	8,91	107,19
	ТТК	Запеканка картофельная с соусом	250,00	24,64	37,50	49,16	635,66
	ТТК	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,64	0,25	8,79	41,52
	№18	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40
	№19	Хлеб ржаной	45,00	2,80	0,55	24,70	116,00
		Итого за прием	895,00	38,08	47,80	110,71	1024,96
		Полдник					
	ТТК	Ватрушка со сметаной	100,00	7,08	6,43	25,54	194,23
		Сок фруктовый	250,00	1,00	0,20	20,20	85,68
		Итого за прием	350,00	8,08	6,63	45,74	279,91
		Ужин					
Сб.шк.2014 г.	№32	Салат "Школьный"	100,00	1,23	5,94	5,12	78,14
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 461	Тефтели из говядины (2 вар)	100,00	10,84	17,12	13,09	249,84
Сбор. Школьн. 2016 г.	№180	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180,00	9,43	1,84	42,38	224,00
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 686	Чай с лимоном	200,00	0,07	0,01	15,31	61,62
	№18	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40
	№19	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	19,76	92,80
		Итого за прием	640,00	25,31	25,93	105,94	758,80
		Второй ужин					
		Батон	50,00	3,75	1,45	25,45	132,00
		Йогурт	190,00	4,35	4,80	6,00	87,45
		Итого за прием	240,00	8,10	6,25	31,45	219,45
		Итого за день	2875,00	100,14	106,82	450,00	3163,22

Сборник	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№302	Каша ячневая молочная вязкая	205,00	6,90	7,54	35,76	239,60
		Бутерброд с сыром	70,00	12,00	9,00	26,00	236,00
Сбор. Школьн. 2004 г.	№418	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,05	3,00	13,49	90,94
	№18	Хлеб пшеничный	50,00	3,75	1,45	25,70	131,00
	№19	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	12,35	58,00
		Фрукты свежие (Груша)	200,00	0,06	0,04	27,60	104,00
		Итого за прием	750,00	27,16	21,31	140,90	859,54
		Обед					
Сбор. Школьн. 2008 г.	№ 28	Салат из свеклы с чесноком	100,00	1,40	10,10	9,22	133,28
Сбор. Школьн. 2004 г.	№134	Суп крестьянский с крупой	270,00	7,54	7,62	11,94	147,10
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 451	Котлеты	100,00	12,50	11,24	11,30	197,74
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 224	Рагу из овощей	180,00	3,43	8,99	19,66	174,33
Сборник 2005г.	№ 874	Кисель из смеси сухофруктов	200,00	0,30	0,01	24,40	96,80
	№18	Хлеб пшеничный	30,00	2,25	0,87	15,42	78,60
	№19	Хлеб ржаной	65,00	3,64	0,72	32,11	150,80
		Итого за прием	945,00	31,06	39,55	124,05	978,65
		Полдник					
		Напиток витаминный Витошка	200,00	0,54	0,06	31,17	121,17
		Крем творожный 5%	125,00	13,75	6,25	46,25	211,25
	№18	Хлеб пшеничный	30,00	2,25	0,87	15,42	78,60
		Итого за прием	355,00	16,54	7,18	92,84	411,02
		Ужин					
Сбор. Школьн. 2014 г.	№6	Салат из белокачанной капусты	100,00	1,72	3,61	8,22	71,55
Сбор. Школьн. 2003 г.	№ 43	Суфле "Рыбка"	100,00	13,69	11,70	9,57	198,00
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 520	Картофельное пюре	100,00	2,05	4,75	10,45	103,00
Сбор. Школьн. 2004 г.	№302	Капуста тушеная	100,00	2,00	4,00	5,00	73,00
Сборник 2005г.	№113	Чай	200,00	0,00	0,00	15,00	57,00
	№18	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40
	№19	Хлеб ржаной	30,00	2,10	0,42	18,50	87,00
		Итого за прием	650,00	23,06	25,06	77,02	641,95
		Второй ужин					
		Батон	50,00	3,75	1,45	25,45	132,00
		Напиток "Снежок"	190,00	4,20	3,30	4,80	126,00
		Итого за прием	240,00	7,95	4,75	30,25	258,00
		Итого за день	2940,00	105,77	97,85	465,06	3149,16

9 день

Сборник	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 311	Каша рисовая молочная жидкая	205,00	5,04	7,58	30,71	211,67
		Бутерброд с маслом	60,00	3,78	5,58	39,19	221,94
Сбор. Москва, 2006-183с	ТТК	Чай с молоком	200,00	1,52	1,25	17,04	82,24
	№18	Хлеб пшеничный	50,00	3,75	1,45	25,70	131,00
	№19	Хлеб ржаной	35,00	1,96	0,39	17,29	81,20
		Фрукты свежие (Груша)	200,00	0,06	0,04	27,60	104,00
		Итого за прием	750,00	16,11	16,29	157,53	832,05
		Обед					
Сборник Пермь 2008	№247	Овощи натуральные(соленые огурцы)	100,00	0,55	0,05	1,20	8,00
Сбор. Школьн. 2004 г.	№148	Суп- лапша домашняя с курицей	275,00	9,36	11,41	13,80	196,33
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 388	Биточки рыбные	100,00	12,32	9,17	13,38	186,54
	ТТК	Сложный овощной гарнир (картоф., свекла)	180,00	3,28	3,51	23,39	138,99
		Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	85,68
	№18	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40
	№19	Хлеб ржаной	60,00	3,64	0,72	32,11	150,80
		Итого за прием	935,00	31,65	25,64	114,36	818,74
		Полдник					
Сбор. Школьн. 2014 г.	№ 279	Молоко кипяченое	250,00	7,15	7,41	11,26	139,04
Сбор. Москва, 2006-183с	ТТК	Сладкие сухарики	100,00	3,16	10,80	19,92	187,40
		Итого за прием	350,00	10,31	18,21	31,18	326,44
		Ужин					
Сбор. Школьн. 2014 г.	№31	Салат из редьки с маслом	100,00	1,80	7,20	6,40	15,20
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 487	Куры отварные	100,00	18,98	15,95	0,33	220,76
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 219	Морковь, тушенная с рисом	180,00	2,70	7,30	25,39	178,62
Сбор. Школьн. 2014 г.	№ 693	Какао с молоком	200,00	3,05	3,00	13,49	90,94
	№19	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	12,35	58,00
		Итого за прием	605,00	27,93	33,73	57,96	563,52
		Второй ужин					
		Батон	30,00	2,25	0,87	15,27	79,20
		Йогурт	190,00	4,35	4,80	6,00	87,45
		Итого за прием	220,00	6,60	5,67	21,27	166,65
		Итого за день	2860,00	92,60	99,54	382,30	2707,40

10 день

Сборник	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№346	Омлет натуральный на пару	205,00	19,01	28,50	3,59	346,40
		Бутерброд с сыром	70,00	12,00	9,00	26,00	236,00
ТТК	№ 1	Шоколадное молоко	200,00	3,05	3,00	13,49	90,94
	№18	Хлеб пшеничный	50,00	3,75	1,45	25,70	131,00
	№19	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	12,35	58,00
		Фрукты свежие (Мандарин)	200,00	0,16	0,40	15,00	76,00
		Итого за прием	750,00	39,37	42,63	96,13	938,34
		Обед					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 89	Сельдь слабосоленая с луком.	100,00	8,25	5,53	2,04	90,68
Сбор. Школьн. 2014 г.	№64	Свекольник	280,00	6,86	5,65	12,52	150,74
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 487	Куры отварные	100,00	18,98	15,95	0,33	220,76
Сбор. Школ. 2004 г.	№ 203	Картофель отварной с маслом	180,00	9,58	7,00	68,44	383,02
		Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	85,68
	№19	Хлеб ржаной	80,00	3,64	0,72	32,11	150,80
		Итого за прием	940,00	48,31	35,05	135,64	1081,68
		Полдник					
	№18	Хлеб пшеничный	30,00	2,25	0,87	15,42	78,60
		Крем творожный 5%	125,00	13,8	6,3	46,3	211,3
Сбор. Школ. 2004 г.	№639	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,54	0,06	31,17	121,17
		Итого за прием	355,00	16,54	7,18	92,84	411,02
		Ужин					
Сбор. Школьн. 2014 г.	№38	Салат "Степной"	100,00	1,20	2,76	5,88	53,43
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 451	Котлеты из говядины	100,00	12,50	11,24	11,30	197,74
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 224	Рагу из овощей	180,00	3,43	8,99	19,66	174,33
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 686	Чай с лимоном	200,00	0,07	0,01	15,31	61,62
	№18	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40
	№19	Хлеб ржаной	15,00	0,84	0,17	7,41	34,80
		Итого за прием	615,00	19,54	23,75	69,84	574,32
		Второй ужин					
		Батон	50,00	3,75	1,45	25,45	132,00
		Напиток "Снежок"	190,00	4,20	3,30	4,80	126,00
		Итого за прием	240,00	7,95	4,75	30,25	258,00
		Итого за день	2900,00	131,71	113,36	424,70	3263,36

Сборник	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
Сбор. Школ. 2004 г.	№311	Каша молочная "Дружба"	205,00	6,18	8,00	32,81	228,60
		Бутерброд с маслом	60,00	3,78	5,58	39,19	221,94
Сбор. Школ. 2004 г.	№418	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,05	3,00	13,49	90,94
	№18	Хлеб пшеничный	50,00	3,75	1,45	25,70	131,00
	№19	Хлеб ржаной	35,00	1,96	0,39	17,29	81,20
		Фрукты свежие (Банан)	200,00	3,00	1,00	42,00	192,00
		Итого за прием	750,00	21,72	19,42	170,48	945,68
Обед							
Сбор. Школ. 2004 г.	№ 28	Салат из свеклы с солеными огурцами	100,00	0,91	7,10	4,05	83,43
Сбор. Школ. 2004 г.	№139	Суп картофельный с бобовыми	270,00	5,78	4,58	18,44	139,56
Сбор. Школ. 2014 г.	№91	Азу из говядины	110,00	16,98	21,93	2,76	276,68
Сбор. Школ. 2004 г.	№ 203	Картофель отварной с маслом	185,00	9,58	7,00	68,44	383,02
Сбор. Школ. 2004 г.	ТТК	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,64	0,25	8,79	41,52
	№18	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40
	№19	Хлеб ржаной	50,00	2,80	0,55	24,70	116,00
		Итого за прием	935,00	38,19	41,99	137,46	1092,61
Полдник							
		Напиток витаминный Витошка	200,00	0,54	0,06	31,17	121,17
		Фрукты свежие(Яблоко)	100,00	0,60	0,00	17,20	80,00
		Вафли	50,00	0,84	0,99	23,19	101,47
		Итого за прием	350,00	1,98	1,05	71,56	302,64
Ужин							
Сбор.Пермь 2008г.	№ 246	Овощи натуральные(огурец свежий)	100,00	0,48	0,06	1,98	8,40
Сбор. Школ. 2004 г.	№431	Печень по-строгановски	100,00	20,59	14,63	2,49	224,27
Сбор. Школ. 2004 г.	№297	Каша рисовая рассыпчатая	180,00	4,35	4,66	44,13	240,11
Сбор. Школ. 2004 г.	№ 685	Чай	200,00	0,00	0,00	15,00	57,00
	№18	Хлеб пшеничный	30,00	2,25	0,87	15,42	78,60
	№19	Хлеб ржаной	35,00	1,96	0,39	17,29	81,20
		Итого за прием	645,00	29,63	20,61	96,31	689,58
Второй ужин							
		Батон	50,00	3,75	1,45	25,45	132,00
		Йогурт	190,00	4,35	4,80	6,00	87,45
		Итого за прием	240,00	8,10	6,25	31,45	219,45
		Итого за день	2920,00	99,62	89,32	507,26	3249,96

Сборник	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 311	Каша овсяная молочная жидкая.	205,00	9,43	11,55	34,43	279,50
		Бутерброд с сыром	70,00	12,00	9,00	26,00	236,00
Сбор. Москва, 2006-183с		Чай с молоком	200,00	1,52	1,25	17,04	82,24
	№18	Хлеб пшеничный	50,00	3,75	1,45	25,70	131,00
	№19	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	12,35	58,00
		Фрукты свежие (Апельсин)	200,00	0,06	0,04	27,60	104,00
		Итого за прием	750,00	28,16	23,57	143,12	890,74
		Обед					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№132	Икра кабачковая	100,00	1,01	0,05	12,24	53,44
Сбор. Школьн. 2004 г.	№110	Борщ с капустой и картофелем.	280,00	6,90	7,30	12,52	142,28
Сбор. Школьн. 2004 г.	№451	Шницели из говядины	100,00	12,50	11,24	11,30	197,74
Сбор. Школьн. 2016 г.	№180	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180,00	9,43	1,84	42,38	224,00
Сборник 2005г.	№ 874	Кисель из смеси сухофруктов	200,00	0,30	0,01	24,40	96,80
	№18	Хлеб пшеничный	30,00	2,25	0,87	15,42	78,60
	№19	Хлеб ржаной	65,00	3,64	0,72	32,11	150,80
		Итого за прием	955,00	36,03	22,03	150,37	943,66
		Полдник					
Сбор. Школьн. 2010 г.	№157	Сырники из творога	165,00	19,72	16,27	45,38	405,84
		Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	85,68
		Итого за прием	365,00	20,72	16,47	65,58	491,52
		Ужин					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№40	Винегрет овощной	100,00	1,03	1,88	5,73	43,50
Сбор. Школьн. 2004 г.	№374	Рыба, тушенная в томате с овощами	100,00	15,48	7,64	3,13	142,95
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 520	Картофельное пюре	180,00	9,58	7,00	68,44	383,02
Сбор. Школьн. 2014 г.	№ 693	Какао с молоком	200,00	3,05	3,00	13,49	90,94
	№18	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40
	№19	Хлеб ржаной	30,00	2,10	0,42	18,50	87,00
		Итого за прием	630,00	32,74	20,52	119,57	799,81
		Второй ужин					
		Батон	50,00	3,75	1,45	25,45	132,00
		Напиток "Снежок"	190,00	4,20	3,30	4,80	126,00
		Итого за прием	240,00	7,95	4,75	30,25	258,00
		Итого за день	2940,00	125,60	87,34	508,89	3383,73

Сборник	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№311	Каша манная молочная жидкая	205,00	7,97	9,75	32,89	251,02
		Яйцо вареное	60,00	4,83	4,37	0,22	59,49
ТТК	№ 1	Шоколадное молоко	200,00	3,05	3,00	13,49	90,94
		Фрукты свежие (Банан)	200,00	2,20	0,78	32,55	148,80
	№18	Хлеб пшеничный	50,00	3,75	1,45	25,70	131,00
	№19	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	19,76	92,80
		Итого за прием	755,00	24,04	19,79	124,61	774,05
		Обед					
Сбор.Пермь 2008г.	№ 246	Овощи натуральные(огурец свежий)	100,00	0,48	0,06	1,98	8,40
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 131	Рассольник домашний	280,00	7,25	5,27	8,91	107,19
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 104	Биточки паровые	100,00	14,86	12,02	12,26	217,39
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 520	Картофельное пюре.	180,00	9,58	7,00	68,44	383,02
		Напиток витаминный Витошка	200,00	0,54	0,06	31,17	121,17
	№18	Хлеб пшеничный	50,00	3,75	1,45	25,70	131,00
	№19	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	19,76	92,80
		Итого за прием	950,00	38,70	26,30	168,22	1060,97
		Полдник					
Сбор. Школьн. 2014 г.	№ 279	Молоко кипяченое	250,00	7,15	7,41	11,26	139,04
		Пряник	100,00	1,92	5,04	20,55	131,13
		Итого за прием	350,00	9,07	12,45	31,81	270,17
		Ужин					
Сбор. Школьн. 2008 г.	№ 28	Салат из свеклы с чесноком	100,00	1,40	10,08	9,22	133,28
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 461	Тефтели из говядины (2 вар)	100,00	10,84	17,12	13,09	249,84
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 219	Морковь, тушенная с рисом	180,00	3,24	8,75	30,46	214,34
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 686	Чай с лимоном	200,00	0,07	0,01	15,31	61,62
	№18	Хлеб пшеничный	50,00	3,75	1,45	25,70	131,00
	№19	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	19,76	92,80
		Итого за прием	670,00	21,54	37,85	113,54	882,88
		Второй ужин					
		Батон	50,00	3,75	1,45	25,45	132,00
		Йогурт	190,00	4,35	4,80	6,00	87,45
		Итого за прием	240,00	8,10	6,25	31,45	219,45
		Итого за день	2965,00	101,45	102,64	469,63	3207,52

Сборник	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№346	Омлет натуральный на пару	205,00	19,01	28,50	3,59	346,40
		Бутерброд с сыром	70,00	12,00	9,00	26,00	236,00
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 685	Чай	200,00	0,00	0,00	15,00	57,00
	№18	Хлеб пшеничный	35,00	2,25	0,87	15,42	78,60
	№19	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	19,76	92,80
		Фрукты свежие(Яблоко)	200,00	0,60	0,00	17,20	80,00
		Итого за прием	750,00	36,10	38,81	96,97	890,80
		Обед					
СборникПермь 2008	№247	Овощи натуральные(соленые огурцы)	100,00	0,55	0,05	1,20	8,00
Сбор. Школьн. 2004 г.	№124	Щи из свежей капусты со сметаной	260,00	2,02	6,39	8,82	101,40
Сбор. Школ. 2004 г.	№431	Печень по-строгановски	100,00	20,59	14,63	2,49	224,27
Сборник.Пермь 2008г.	№ 125	Макароны отварные с овощами	180,00	5,19	7,57	28,06	203,58
Сбор. Школ. 2004 г.	№ 631	Компот из свежих фруктов	200,00	0,54	0,06	31,17	121,17
	№18	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40
	№19	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	19,76	92,80
		Итого за прием	900,00	32,63	29,72	101,78	803,62
		Полдник					
Сбор. Школьн. 2014 г.	№268	Булочка "Веснушка"	100,00	3,91	3,56	28,51	162,62
		Сок фруктовый	250,00	1,00	0,20	20,20	85,68
		Итого за прием	350,00	4,91	3,76	48,71	248,30
		Ужин					
Сбор. Школьн. 2004 г.	№ 40	Салат витаминный	100,00	1,25	3,65	8,87	72,19
Сбор. Школьн. 2004 г.	№371	Рыба припущенная	100,00	18,49	5,53	0,40	125,28
Сбор. Школ. 2004 г.	ТТК	Сложный овощной гарнир (карт. пюре, гор. зел.)	180,00	4,39	5,51	20,33	150,24
Сбор. Школ. 2004 г.	ТТК	Чай с конфетами	200,00	0,00	0,00	15,00	57,00
	№18	Хлеб пшеничный	45,00	3,75	1,45	25,70	131,00
	№19	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	19,76	92,80
		Итого за прием	665,00	30,12	16,58	90,06	628,51
		Второй ужин					
Сбор. Школьн. 2014 г.	№ 279	Молоко кипяченое	200,00	5,80	7,00	9,40	122,52
		Батон	50,00	3,75	1,45	25,45	132,00
		Итого за прием	250,00	9,55	8,45	34,85	254,52
		Итого за день	2915,00	113,31	97,32	372,37	2825,75