«Утверждаю»
И.о директора Губернского лицея
_____ Т.Н.Танасова
«___» _____2026

Примерное
14-дневное весенне-летнее меню для питания детей Губернского лицея
(возраст с 12 лет и старше)

Губернский лицей

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Воспитаники 2 **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» 250 (Весенне-летний)	250	7	9	29	228	247
	Кофейный напиток с молоком (Весенне-летний)	250	4	3	20	99	501
	Масло сливочное (Весенне-летний)	10		12		112	105
	Сыр (Весенне-летний)	12	3	3		41	100
	Хлеб пшеничный 40 (Весенне-летний)	40	5	1	34	189	108
Итого за Завтрак 1		562	19	28	83	669	
Завтрак 2							
	Булочка "Дорожная" 1 (Весенне-летний)	60	4	8	34	226	565
	Сок фруктовый (Весенне-летний)	200	1			55	518
Итого за Завтрак 2		260	5	8	34	281	
Обед							
	Салат "Весна" (Весенне-летний)	100	2	6	2	68	33
	Суп-лапша домашняя (Весенне-летний)	250	3	6	14	111	156
	Птица отварная (для первого блюда) (Весенне-летний)	20	5	1		49	404
	Гуляш из говядины (Весенне-летний)	120	21	22	4	297	367
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	44	303	237
	Компот из яблок с лимоном	200			25	103	509
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Обед		910	44	44	102	1001	
Полдник							
	Вафли	20	1	1	19	88	588
	Яблоко (Весенне-летний)	100			10	47	112
	Чай с лимоном	200			15	61	494
Итого за Полдник		320	1	1	44	196	
Ужин 1							
	Салат из свежих помидоров	100	1	10	4	110	22
	Тефтели из говядины с курицей(грудка)	120	14	13	9	204	389,02
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12	10	34	275	295
	Соус томатный	20		1	2	16	453
	Чай с сахаром	200			15	60	493
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Ужин 1		680	30	34	77	735	
Ужин 2							
	Ряженка	200	5	5	7	90	516
Итого за Ужин 2		200	5	5	7	90	

Итого за день	2 932	104	120	347	2972	

(лист 2)

Рацион: Воспитаники 2 **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Омлет натуральный	100	8	13	2	159	301
	Сыр	12	3	3		41	100
	Масло сливочное	10		12		112	105
	Чай с молоком	200	2	1	16	81	495
	Хлеб пшеничный 40	40	5	1	34	189	108
Итого за Завтрак 1		362	18	30	52	582	
Завтрак 2							
	Пирожок с картофелем 1	60	6	3	24	145	541
	Сок фруктовый	200	1			55	518
Итого за Завтрак 2		260	7	3	24	200	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5	4	64	19
	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	108	144
	Птица отварная (для первого блюда)	20	5	1		49	404
	Котлеты, биточки, шницели припущенные куриные(грудка)	120	15	11	9	187	412,02
	Макаронные изделия отварные	200	8	1	39	193	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	508
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Обед		930	35	22	107	781	
Полдник							
	Пряник	30	2	1	23	110	
	Чай с сахаром	200			15	60	493
	Яблоко	100			10	47	112
Итого за Полдник		330	2	1	48	217	
Ужин 1							
	Салат из свежих огурцов	100	1	10	2	102	17
	Птица жаренная(голень)	120	8	5		80	293
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	4	9	14	169	202
	Чай с лимоном	200			15	61	494
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Ужин 1		660	16	24	44	482	
Ужин 2							
	Йогурт	200	10	6	17	174	517
Итого за Ужин 2		200	10	6	17	174	
Итого за день		2 742	88	86	292	2436	

Рацион: Воспитаники 2 **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша «Дружба» 250	250	7	9	29	228	260
	Сыр	12	3	3		41	100
	Масло сливочное	10		12		112	105
	Яйца вареные	40	5	5		63	300
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Хлеб пшеничный 40	40	5	1	34	189	108
Итого за Завтрак 1		552	24	33	88	777	
Завтрак 2							
	Булочка "Веснушка"	60	5	4	34	189	559
	Сок фруктовый	200	1			55	518
Итого за Завтрак 2		260	6	4	34	244	
Обед							
	Салат из редиса с огурцами	100	2	7	3	86	16
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	8	83	142
	Птица отварная (для первого блюда)	20	5	1		49	404
	Сметана	10		2		16	479
	Рыба отварная(окунь морской)	120	21	1		95	332
	Картофельное пюре	200	4	9	22	184	429
	Компот из кураги	200			20	81	512
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Обед		940	37	25	66	664	
Полдник							
	Яблоко	100			10	47	112
	Сырники из творога запечённые	100	26	21	33	514	321
	молоко сгущенное	10	1	1	6	33	481
	Компот из ягод и яблок	200			24	98	507
Итого за Полдник		410	27	22	73	692	
Ужин 1							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1	6	3	69	36
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	44	303	237
	Бефстроганов из отварной говядины	75/45	23	21	4	291	366
	Чай с лимоном	200			15	61	494
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Ужин 1		640	37	36	79	794	
Ужин 2							
	Йогурт	200	10	6	17	174	517
Итого за Ужин 2		200	10	6	17	174	
Итого за день		3 002	141	126	357	3345	

Рацион: Воспитаники 2 **Неделя:** 1 **День:** четверг

			Пищевые вещества	Энерге-	№

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак 1							
	Суп молочный с макаронными изделиями (Весенне-летний)	275	7	7	24	183	165
	Сыр	12	3	3		41	100
	Масло сливочное	10		12		112	105
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	501
	Хлеб пшеничный 40	40	5	1	34	189	108
Итого за Завтрак 1		537	18	26	74	604	
Завтрак 2							
	Ватрушка с джемом	60	4	2	22	118	541,02
	Сок фруктовый	200	1			55	518
Итого за Завтрак 2		260	5	2	22	173	
Обед							
	Салат из свежих овощей	100	1	7	4	83	24
	Суп картофельный с клецками 1	250	3	3	19	111	146
	Рис отварной	200	5	8	45	273	414
	Птица жаренная(голень)	110	7	5		73	293
	Соус томатный	20		1	2	16	453
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	508
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Обед		920	20	24	110	736	
Полдник							
	Яблоко	100			10	47	112
	Пряник	30	2	1	23	110	
	Компот из яблок с лимоном	200			25	103	509
Итого за Полдник		330	2	1	58	260	
Ужин 1							
	Салат из свежих огурцов	100	1	10	2	102	17
	Жаркое по-домашнему	250	30	26	19	431	369
	Чай с сахаром	200			15	60	493
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Ужин 1		590	34	36	49	663	
Ужин 2							
	Ряженка	200	5	5	7	90	516
Итого за Ужин 2		200	5	5	7	90	
Итого за день		2 837	84	94	320	2526	

(лист 5)

Рацион: Воспитаники 2 **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша пшенная молочная жидкая 250	250	8	9	36	284	267
	Сыр	12	3	3		41	100
	Масло сливочное	10		12		112	105
	Чай с молоком	200	2	1	16	81	495
	Хлеб пшеничный 40	40	5	1	34	189	108
Итого за Завтрак 1		512	18	26	86	707	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	200	1			55	518
	Ватрушка с творогом	60	4	2	22	118	541
Итого за Завтрак 2		260	5	2	22	173	
Обед							
	Салат из свежих овощей	100	1	7	4	83	24
	Солянка сборная мясная	250	8	12	3	153	135
	Птица отварная (для первого блюда)	20	5	1		49	404
	Сметана	10		2		16	479
	Пюре из гороха с маслом	180/5	18	5	35	259	418
	Тефтели из говядины с курицей(грудка)	120	14	13	9	204	389,02
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	519
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Обед		925	50	40	87	931	
Полдник							
	Печенье	15	2	2	15	83	
	Чай с лимоном	200			15	61	494
	Яблоко	100			10	47	112
Итого за Полдник		315	2	2	40	191	
Ужин 1							
	Салат из соленых огурцов с луком	100	1	10	2	102	21
	Рис отварной	200	5	8	45	273	414
	Куриное филе тушенное(кусковое)	100	21	8		162	405,01
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
	Чай с лимоном	200			15	61	494
Итого за Ужин 1		640	30	26	75	668	
Ужин 2							
	Йогурт	200	10	6	17	174	517
Итого за Ужин 2		200	10	6	17	174	
Итого за день		2 852	115	102	327	2844	

(лист 6)

Рацион: Воспитаники 2 **Неделя:** 1 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак 1							
	Каша манная молочная жидкая 250	250	6	7	31	215	250
	Масло сливочное	10		12		112	105
	Сыр	12	3	3		41	100
	Яйца вареные	40	5	5		63	300
	Хлеб пшеничный 40	40	5	1	34	189	108
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
Итого за Завтрак 1		552	23	31	90	764	
Обед							
	Салат "Весна"	100	2	6	2	68	33
	Суп картофельный с фрикадельками	275	2	3	15	94	149
	Макаронные изделия отварные	200	8	1	39	193	291
	Бефстроганов из отварной говядины	75/45	23	21	4	291	366
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
	Компот из ягод сушенных (курага)	200			20	81	508,02
Итого за Обед		935	38	31	93	797	
Полдник							
	Блинчики с маслом	150/10	12	20	48	418	528
	Сок фруктовый	200	1			55	518
	Яблоко	100			10	47	112
Итого за Полдник		460	13	20	58	520	
Ужин 1							
	Салат из свежих помидоров	100	1	10	4	110	22
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	4	9	14	169	202
	Гуляш из говядины	120	21	22	4	297	367
	Чай с лимоном	200			15	61	494
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Ужин 1		660	29	41	50	707	
Ужин 2							
	Йогурт	200	10	6	17	174	517
Итого за Ужин 2		200	10	6	17	174	
Итого за день		2 807	113	129	308	2962	

Рацион: Воспитаники 2 **Неделя:** 1 **День:** воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша гречневая вязкая	250	11	16	41	354	248
	Масло сливочное	10		12		112	105
	Сыр	12	3	3		41	100
	Хлеб пшеничный 40	40	5	1	34	189	108
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	501
	Пряник	50	3	2	38	183	
Итого за Завтрак 1		562	25	37	129	958	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5	4	64	19
	Рассольник Ленинградский	250	2	5	16	121	134
	Птица отварная (для первого блюда)	20	5	1		49	404
	Сметана	10		2		16	479
	Говядина с черносливом	120	8	10	11	160	361
	Картофельное пюре	200	4	9	22	184	429
	Компот из апельсинов с яблоками	200	1		22	93	510
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Обед		940	24	32	88	757	
Полдник							
	Яблоко	100			10	47	112
	Сок фруктовый	200	1			55	518
	Оладьи с маслом	100	8	13	39	298	536
Итого за Полдник		400	9	13	49	400	
Ужин 1							
	Салат из редиса с огурцами	100	2	7	3	86	16
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12	10	34	275	295
	Птица жаренная(голень)	112	7	5		74	293
	Соус томатный	20		1	2	16	453
	Чай с лимоном	200			15	61	494
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Ужин 1		672	24	23	67	582	
Ужин 2							
	Ряженка	200	5	5	7	90	516
Итого за Ужин 2		200	5	5	7	90	
Итого за день		2 774	87	110	340	2787	

Рацион: Воспитаники 2 **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша рисовая молочная жидкая 250	250	6	9	32	229	268

	Сыр	12	3	3		41	100
	Масло сливочное	10		12		112	105
	Яйца вареные	40	5	5		63	300
	Хлеб пшеничный 40	40	5	1	34	189	108
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
Итого за Завтрак 1		552	23	33	91	778	
Завтрак 2							
	Булочка с сахаром 1	60	5	10	44	285	555
	Сок фруктовый	200	1			55	518
Итого за Завтрак 2		260	6	10	44	340	
Обед							
	Салат из редиса с огурцами	100	2	7	3	86	16
	Суп-лапша домашняя	250	3	6	14	111	156
	Птица отварная (для первого блюда)	20	5	1		49	404
	Сметана	10		2		16	479
	Котлеты, биточки, шницели припущенные куриные(грудка)	120	15	11	9	187	412,02
	Капуста тушеная	200	7	7	7	113	423
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	519
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Обед		940	36	34	69	729	
Полдник							
	Яблоко	100			10	47	112
	Пряник	30	2	1	23	110	
	Компот из ягод сушенных (курага)	200			20	81	508,02
Итого за Полдник		330	2	1	53	238	
Ужин 1							
	Салат из свежих помидоров	100	1	10	4	110	22
	Жаркое по-домашнему	250	30	26	19	431	369
	Чай с лимоном	200			15	61	494
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Ужин 1		590	34	36	51	672	
Ужин 2							
	Йогурт	200	10	6	17	174	517
Итого за Ужин 2		200	10	6	17	174	
Итого за день		2 872	111	120	325	2931	

Рацион: Воспитаники 2 **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша «Дружба» 250	250	7	9	29	228	260
	Масло сливочное	10		12		112	105
	Сыр	12	3	3		41	100
	Хлеб пшеничный 40	40	5	1	34	189	108
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	501
Итого за Завтрак 1		512	18	28	79	649	
Завтрак 2							
	Ватрушка с джемом	60	4	2	22	118	541,02
	Сок фруктовый	200	1			55	518
Итого за Завтрак 2		260	5	2	22	173	
Обед							
	Салат из свежих овощей	100	1	7	4	83	24
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	8	83	142
	Птица отварная (для первого блюда)	20	5	1		49	404
	Сметана	10		2		16	479
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	44	303	237
	Гуляш из говядины	120	21	22	4	297	367
	Компот из лимона и яблок	200			25	103	509
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Обед		920	42	46	98	1004	
Полдник							
	Яблоко	100			10	47	112
	Запеканка из творога	100	32	34	4	566	313
	молоко сгущенное	10	1	1	6	33	481
	Чай с лимоном	200			15	61	494
Итого за Полдник		410	33	35	35	707	
Ужин 1							
	Салат из соленых огурцов с луком	100	1	10	2	102	21
	Печень тушеная в соусе	50/50	13	8	6	144	401
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12	10	34	275	295
	Чай с сахаром	200			15	60	493
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Ужин 1		640	29	28	70	651	
Ужин 2							
	Ряженка	200	5	5	7	90	516
Итого за Ужин 2		200	5	5	7	90	
Итого за день		2 942	132	144	311	3274	

Рацион: Воспитаники 2 **Неделя:** 2 **День:** среда

			Пищевые вещества			Энерге-	№

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак 1							
	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» 250	250	7	9	29	228	247
	Бутерброд с джемом (1-й вариант)	60	2	4	33	176	95
	Сыр	12	3	3		41	100
	Масло сливочное	10		12		112	105
	Чай с молоком	200	2	1	16	81	495
	Хлеб пшеничный 40	40	5	1	34	189	108
Итого за Завтрак 1		572	19	30	112	827	
Завтрак 2							
	Булочка "Дорожная" 1	60	4	8	34	226	565
	Сок фруктовый	200	1			55	518
Итого за Завтрак 2		260	5	8	34	281	
Обед							
	Салат "Весна"	100	2	6	2	68	33
	Свекольник	250	2	4	12	97	131
	Птица отварная (для первого блюда)	20	5	1		49	404
	Сметана	10		2		16	479
	Тефтели из говядины с курицей(грудка)	120	14	13	9	204	389,02
	Макаронные изделия отварные	200	8	1	39	193	291
	Компот из ягод сушенных (курага)	200			20	81	508,02
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Обед		940	34	27	95	778	
Полдник							
	Пряник	30	2	1	23	110	
	Компот из ягод и яблок	200			24	98	507
	Яблоко	100			10	47	112
Итого за Полдник		330	2	1	57	255	
Ужин 1							
	Салат из свежих овощей	100	1	7	4	83	24
	Куриное филе тушенное(кусковое)	100	21	8		162	405,01
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	4	9	14	169	202
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
	Чай с лимоном	200			15	61	494
Итого за Ужин 1		640	29	24	46	545	
Ужин 2							
	Йогурт	200	10	6	17	174	517
Итого за Ужин 2		200	10	6	17	174	
Итого за день		2 942	99	96	361	2860	

Рацион: Воспитаники 2 **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суп молочный с макаронными изделиями	275	7	7	24	183	165
	Сыр	12	3	3		41	100
	Масло сливочное	10		12		112	105
	Яйца вареные	40	5	5		63	300
	Хлеб пшеничный 40	40	5	1	34	189	108
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
Итого за Завтрак 1		577	24	31	83	732	
Завтрак 2							
	Ватрушка с творогом	60	4	2	22	118	541
	Сок фруктовый	200	1			55	518
Итого за Завтрак 2		260	5	2	22	173	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1	6	3	69	36
	Суп картофельный с фрикадельками	275	2	3	15	94	149
	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	140	13	7	6	143	343
	Картофельное пюре	200	4	9	22	184	429
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	508
Итого за Обед		955	24	25	86	670	
Полдник							
	Зефир	45	2	2	15	83	
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	519
	Яблоко	100			10	47	112
Итого за Полдник		345	3	2	48	227	
Ужин 1							
	Салат из свеклы с черносливом	100	2	7	15	124	52
	Бефстроганов из отварной говядины	75/45	23	21	4	291	366
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	44	303	237
	Чай с лимоном	200			15	61	494
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Ужин 1		640	38	37	91	849	
Ужин 2							
	Варенец	200	5	5	7	90	516
Итого за Ужин 2		200	5	5	7	90	
Итого за день		2 977	99	102	337	2741	

Рацион: Воспитаники 2 **Неделя:** 2 **День:** пятница

			Пищевые вещества			Энерге-	№

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак 1							
	Каша пшенная молочная жидкая 250	250	8	9	36	284	267
	Сыр	12	3	3		41	100
	Масло сливочное	10		12		112	105
	Яйца вареные	40	5	5		63	300
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	501
	Хлеб пшеничный 40	40	5	1	34	189	108
Итого за Завтрак 1		552	24	33	86	768	
Завтрак 2							
	Пирожок с картофелем 1	60	6	3	24	145	541
	Сок фруктовый	200	1			55	518
Итого за Завтрак 2		260	7	3	24	200	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1	6	3	69	36
	Уха с крупой	250/25	7	2	14	106	152
	Плов из отварной говядины	220	19	19	49	440	370
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	519
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Обед		835	31	27	102	782	
Полдник							
	Чай с сахаром	200			15	60	493
	Вафли	20	1	1	19	88	588
	Яблоко	100			10	47	112
Итого за Полдник		320	1	1	44	195	
Ужин 1							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5	4	64	19
	Голубцы ленивые	115	9	8	4	125	372
	Картофельное пюре	200	4	9	22	184	429
	Соус сметанный	30		1	2	16	442
	Чай с сахаром	200			15	60	493
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Ужин 1		685	17	23	60	519	
Ужин 2							
	Йогурт	200	10	6	17	174	517
Итого за Ужин 2		200	10	6	17	174	
Итого за день		2 852	90	93	333	2638	

Рацион: Воспитаники 2 **Неделя:** 2 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суп молочный с макаронными изделиями	275	7	7	24	183	165
	Масло сливочное	10		12		112	105
	Сыр	12	3	3		41	100
	Яйца вареные	40	5	5		63	300
	Хлеб пшеничный 40	40	5	1	34	189	108
	Чай с молоком	200	2	1	16	81	495
Итого за Завтрак 1		577	22	29	74	669	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5	4	64	19
	Борщ с капустой и картофелем	251	2	5	11	95	128
	Птица отварная (для первого блюда)	20	5	1		49	404
	Сметана	10		2		16	479
	Птица жаренная(голень)	112	7	5		74	293
	Макаронные изделия отварные	200	8	1	39	193	291
	Соус томатный	20		1	2	16	453
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	508
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Обед		953	27	20	96	687	
Полдник							
	Оладьи с яблоками	150	8	13	57	381	538
	молоко сгущенное	10	1	1	6	33	481
	Сок фруктовый	200	1			55	518
	Яблоко	100			10	47	112
Итого за Полдник		460	10	14	73	516	
Ужин 1							
	Салат из свеклы с черносливом	100	2	7	15	124	52
	Гуляш из говядины	120	21	22	4	297	367
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	44	303	237
	Чай с сахаром	200			15	60	493
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Ужин 1		640	36	38	91	854	
Ужин 2							
	Йогурт	200	10	6	17	174	517
	Печенье	15	2	2	15	83	
Итого за Ужин 2		215	12	8	32	257	
Итого за день		2 845	107	109	366	2983	

Рацион: Воспитаники 2 **Неделя:** 2 **День:** воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак 1							
	Каша пшенная молочная жидкая 250	250	8	9	36	284	267
	Птица отварная	50	4	2		37	404
	Масло сливочное	10		12		112	105
	Вафли	20	1	1	19	88	588
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Хлеб пшеничный 40	40	5	1	34	189	108
Итого за Завтрак 1		570	22	28	114	854	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1	6	3	69	36
	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	108	144
	Птица отварная (для первого блюда)	20	5	1		49	404
	Куриное филе тушенное(кусковое)	100	21	8		162	405,01
	Рис отварной	200	5	8	45	273	414
	Соус сметанный	30		1	2	16	442
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	519
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Обед		940	38	28	101	844	
Полдник							
	Шанежка с яблоками	59	3	8	26	184	551
	Сок фруктовый	200	1			55	518
	Яблоко	100			10	47	112
Итого за Полдник		359	4	8	36	286	
Ужин 1							
	Салат из свежих огурцов	100	1	10	2	102	17
	Азу из говядины	325	27	28	34	497	364
	Чай с лимоном	200			15	61	494
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Ужин 1		665	31	38	64	730	
Ужин 2							
	Йогурт	200	10	6	17	174	517
Итого за Ужин 2		200	10	6	17	174	
Итого за день		2 734	105	108	332	2888	

Итого за период	40 110	1475	1539	4656	40187	
Среднее значение за период		105,4	109,9	332,6	2870,5	

Составил _____ Секретарь

Губернский лицей

Утвердил _____

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Воспитаники 2 **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
Итого за Завтрак 1							
Завтрак 2							
Итого за Завтрак 2							
Обед							
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	44	303	237
	Компот из яблок с лимоном	200			25	103	509
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Обед		420	13	9	82	476	
Полдник							
	Вафли	20	1	1	19	88	588
	Чай с лимоном	200			15	61	494
Итого за Полдник		220	1	1	34	149	
Ужин 1							
	Салат из свежих помидоров	100	1	10	4	110	22
	Тефтели из говядины с курицей(грудка)	120	14	13	9	204	389,02
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12	10	34	275	295
	Соус томатный	20		1	2	16	453
	Чай с сахаром	200			15	60	493
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Ужин 1		680	30	34	77	735	
Ужин 2							
	Ряженка	200	5	5	7	90	516
Итого за Ужин 2		200	5	5	7	90	
Итого за день		1 520	49	49	200	1450	

(лист 2)

Рацион: Воспитаники 2 **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Омлет натуральный	100	8	13	2	159	301
	Сыр	12	3	3		41	100
	Масло сливочное	10		12		112	105
	Чай с молоком	200	2	1	16	81	495
	Хлеб пшеничный 40	40	5	1	34	189	108

Итого за Завтрак 1		362	18	30	52	582	
Завтрак 2							
	Пирожок с картофелем 1	60	6	3	24	145	541
	Сок фруктовый	200	1			55	518
Итого за Завтрак 2		260	7	3	24	200	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5	4	64	19
	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	108	144
	Птица отварная (для первого блюда)	20	5	1		49	404
	Котлеты, биточки, шницели припущенные куриные(грудка)	120	15	11	9	187	412,02
	Макаронные изделия отварные	200	8	1	39	193	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	508
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Обед		930	35	22	107	781	
Полдник							
	Пряник	30	2	1	23	110	
	Чай с сахаром	200			15	60	493
	Яблоко	100			10	47	112
Итого за Полдник		330	2	1	48	217	
Ужин 1							
	Салат из свежих огурцов	100	1	10	2	102	17
	Птица жаренная(голень)	120	8	5		80	293
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	4	9	14	169	202
	Чай с лимоном	200			15	61	494
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Ужин 1		660	16	24	44	482	
Ужин 2							
	Йогурт	200	10	6	17	174	517
Итого за Ужин 2		200	10	6	17	174	
Итого за день		2 742	88	86	292	2436	

Рацион: Воспитаники 2 **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша «Дружба» 250	250	7	9	29	228	260
	Сыр	12	3	3		41	100
	Масло сливочное	10		12		112	105
	Яйца вареные	40	5	5		63	300
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Хлеб пшеничный 40	40	5	1	34	189	108
Итого за Завтрак 1		552	24	33	88	777	
Завтрак 2							
	Булочка "Веснушка"	60	5	4	34	189	559
	Сок фруктовый	200	1			55	518
Итого за Завтрак 2		260	6	4	34	244	
Обед							
	Салат из редиса с огурцами	100	2	7	3	86	16
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	8	83	142
	Птица отварная (для первого блюда)	20	5	1		49	404
	Сметана	10		2		16	479
	Рыба отварная(окунь морской)	120	21	1		95	332
	Картофельное пюре	200	4	9	22	184	429
	Компот из кураги	200			20	81	512
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Обед		940	37	25	66	664	
Полдник							
	Яблоко	100			10	47	112
	Сырники из творога запечённые	100	26	21	33	514	321
	молоко сгущенное	10	1	1	6	33	481
	Компот из ягод и яблок	200			24	98	507
Итого за Полдник		410	27	22	73	692	
Ужин 1							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1	6	3	69	36
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	44	303	237
	Бефстроганов из отварной говядины	75/45	23	21	4	291	366
	Чай с лимоном	200			15	61	494
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Ужин 1		640	37	36	79	794	
Ужин 2							
	Йогурт	200	10	6	17	174	517
Итого за Ужин 2		200	10	6	17	174	
Итого за день		3 002	141	126	357	3345	

Рацион: Воспитаники 2 **Неделя:** 1 **День:** четверг

			Пищевые вещества			Энерге-	№

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак 1							
	Сыр	12	3	3		41	100
	Масло сливочное	10		12		112	105
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	501
	Хлеб пшеничный 40	40	5	1	34	189	108
Итого за Завтрак 1		262	11	19	50	421	
Завтрак 2							
	Ватрушка с джемом	60	4	2	22	118	541,02
	Сок фруктовый	200	1			55	518
Итого за Завтрак 2		260	5	2	22	173	
Обед							
	Салат из свежих овощей	100	1	7	4	83	24
	Суп картофельный с клецками 1	250	3	3	19	111	146
	Рис отварной	200	5	8	45	273	414
	Птица жаренная(голень)	110	7	5		73	293
	Соус томатный	20		1	2	16	453
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	508
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Обед		920	20	24	110	736	
Полдник							
	Яблоко	100			10	47	112
	Пряник	30	2	1	23	110	
	Компот из яблок с лимоном	200			25	103	509
Итого за Полдник		330	2	1	58	260	
Ужин 1							
	Салат из свежих огурцов	100	1	10	2	102	17
	Жаркое по-домашнему	250	30	26	19	431	369
	Чай с сахаром	200			15	60	493
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Ужин 1		590	34	36	49	663	
Ужин 2							
	Ряженка	200	5	5	7	90	516
Итого за Ужин 2		200	5	5	7	90	
Итого за день		2 562	77	87	296	2343	

Рацион: Воспитаники 2 **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша пшенная молочная жидкая 250	250	8	9	36	284	267
	Сыр	12	3	3		41	100
	Масло сливочное	10		12		112	105
	Чай с молоком	200	2	1	16	81	495
	Хлеб пшеничный 40	40	5	1	34	189	108
Итого за Завтрак 1		512	18	26	86	707	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	200	1			55	518
	Ватрушка с творогом	60	4	2	22	118	541
Итого за Завтрак 2		260	5	2	22	173	
Обед							
	Салат из свежих овощей	100	1	7	4	83	24
	Солянка сборная мясная	250	8	12	3	153	135
	Птица отварная (для первого блюда)	20	5	1		49	404
	Сметана	10		2		16	479
	Пюре из гороха с маслом	180/5	18	5	35	259	418
	Тефтели из говядины с курицей(грудка)	120	14	13	9	204	389,02
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	519
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Обед		925	50	40	87	931	
Полдник							
	Печенье	15	2	2	15	83	
	Чай с лимоном	200			15	61	494
	Яблоко	100			10	47	112
Итого за Полдник		315	2	2	40	191	
Ужин 1							
	Салат из соленых огурцов с луком	100	1	10	2	102	21
	Рис отварной	200	5	8	45	273	414
	Куриное филе тушенное(кусковое)	100	21	8		162	405,01
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
	Чай с лимоном	200			15	61	494
Итого за Ужин 1		640	30	26	75	668	
Ужин 2							
	Йогурт	200	10	6	17	174	517
Итого за Ужин 2		200	10	6	17	174	
Итого за день		2 852	115	102	327	2844	

Рацион: Воспитаники 2 **Неделя:** 1 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак 1							
	Каша манная молочная жидкая 250	250	6	7	31	215	250
	Масло сливочное	10		12		112	105
	Сыр	12	3	3		41	100
	Яйца вареные	40	5	5		63	300
	Хлеб пшеничный 40	40	5	1	34	189	108
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
Итого за Завтрак 1		552	23	31	90	764	
Обед							
	Салат "Весна"	100	2	6	2	68	33
	Суп картофельный с фрикадельками	275	2	3	15	94	149
	Макаронные изделия отварные	200	8	1	39	193	291
	Бефстроганов из отварной говядины	75/45	23	21	4	291	366
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
	Компот из ягод сушенных (курага)	200			20	81	508,02
Итого за Обед		935	38	31	93	797	
Полдник							
	Блинчики с маслом	150/10	12	20	48	418	528
	Сок фруктовый	200	1			55	518
	Яблоко	100			10	47	112
Итого за Полдник		460	13	20	58	520	
Ужин 1							
	Салат из свежих помидоров	100	1	10	4	110	22
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	4	9	14	169	202
	Гуляш из говядины	120	21	22	4	297	367
	Чай с лимоном	200			15	61	494
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Ужин 1		660	29	41	50	707	
Ужин 2							
	Йогурт	200	10	6	17	174	517
Итого за Ужин 2		200	10	6	17	174	
Итого за день		2 807	113	129	308	2962	

Рацион: Воспитаники 2 **Неделя:** 1 **День:** воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша гречневая вязкая	250	11	16	41	354	248
	Масло сливочное	10		12		112	105
	Сыр	12	3	3		41	100
	Хлеб пшеничный 40	40	5	1	34	189	108
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	501
	Пряник	50	3	2	38	183	
Итого за Завтрак 1		562	25	37	129	958	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5	4	64	19
	Рассольник Ленинградский	250	2	5	16	121	134
	Птица отварная (для первого блюда)	20	5	1		49	404
	Сметана	10		2		16	479
	Говядина с черносливом	120	8	10	11	160	361
	Картофельное пюре	200	4	9	22	184	429
	Компот из апельсинов с яблоками	200	1		22	93	510
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Обед		940	24	32	88	757	
Полдник							
	Яблоко	100			10	47	112
	Сок фруктовый	200	1			55	518
	Оладьи с маслом	100	8	13	39	298	536
Итого за Полдник		400	9	13	49	400	
Ужин 1							
	Салат из редиса с огурцами	100	2	7	3	86	16
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12	10	34	275	295
	Птица жаренная(голень)	112	7	5		74	293
	Соус томатный	20		1	2	16	453
	Чай с лимоном	200			15	61	494
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Ужин 1		672	24	23	67	582	
Ужин 2							
	Ряженка	200	5	5	7	90	516
Итого за Ужин 2		200	5	5	7	90	
Итого за день		2 774	87	110	340	2787	

Рацион: Воспитаники 2 **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша рисовая молочная жидкая 250	250	6	9	32	229	268

	Сыр	12	3	3		41	100
	Масло сливочное	10		12		112	105
	Яйца вареные	40	5	5		63	300
	Хлеб пшеничный 40	40	5	1	34	189	108
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
Итого за Завтрак 1		552	23	33	91	778	
Завтрак 2							
	Булочка с сахаром 1	60	5	10	44	285	555
	Сок фруктовый	200	1			55	518
Итого за Завтрак 2		260	6	10	44	340	
Обед							
	Салат из редиса с огурцами	100	2	7	3	86	16
	Суп-лапша домашняя	250	3	6	14	111	156
	Птица отварная (для первого блюда)	20	5	1		49	404
	Сметана	10		2		16	479
	Котлеты, биточки, шницели припущенные куриные(грудка)	120	15	11	9	187	412,02
	Капуста тушеная	200	7	7	7	113	423
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	519
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Обед		940	36	34	69	729	
Полдник							
	Яблоко	100			10	47	112
	Пряник	30	2	1	23	110	
	Компот из ягод сушенных (курага)	200			20	81	508,02
Итого за Полдник		330	2	1	53	238	
Ужин 1							
	Салат из свежих помидоров	100	1	10	4	110	22
	Жаркое по-домашнему	250	30	26	19	431	369
	Чай с лимоном	200			15	61	494
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Ужин 1		590	34	36	51	672	
Ужин 2							
	Йогурт	200	10	6	17	174	517
Итого за Ужин 2		200	10	6	17	174	
Итого за день		2 872	111	120	325	2931	

Рацион: Воспитаники 2 **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша «Дружба» 250	250	7	9	29	228	260
	Масло сливочное	10		12		112	105
	Сыр	12	3	3		41	100
	Хлеб пшеничный 40	40	5	1	34	189	108
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	501
Итого за Завтрак 1		512	18	28	79	649	
Завтрак 2							
	Ватрушка с джемом	60	4	2	22	118	541,02
	Сок фруктовый	200	1			55	518
Итого за Завтрак 2		260	5	2	22	173	
Обед							
	Салат из свежих овощей	100	1	7	4	83	24
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	8	83	142
	Птица отварная (для первого блюда)	20	5	1		49	404
	Сметана	10		2		16	479
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	44	303	237
	Гуляш из говядины	120	21	22	4	297	367
	Компот из лимона и яблок	200			25	103	509
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Обед		920	42	46	98	1004	
Полдник							
	Яблоко	100			10	47	112
	Запеканка из творога	100	32	34	4	566	313
	молоко сгущенное	10	1	1	6	33	481
	Чай с лимоном	200			15	61	494
Итого за Полдник		410	33	35	35	707	
Ужин 1							
	Салат из соленых огурцов с луком	100	1	10	2	102	21
	Печень тушеная в соусе	50/50	13	8	6	144	401
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12	10	34	275	295
	Чай с сахаром	200			15	60	493
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Ужин 1		640	29	28	70	651	
Ужин 2							
	Ряженка	200	5	5	7	90	516
Итого за Ужин 2		200	5	5	7	90	
Итого за день		2 942	132	144	311	3274	

Рацион: Воспитаники 2 **Неделя:** 2 **День:** среда

			Пищевые вещества			Энерге-	№

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак 1							
	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» 250	250	7	9	29	228	247
	Бутерброд с джемом (1-й вариант)	60	2	4	33	176	95
	Сыр	12	3	3		41	100
	Масло сливочное	10		12		112	105
	Чай с молоком	200	2	1	16	81	495
	Хлеб пшеничный 40	40	5	1	34	189	108
Итого за Завтрак 1		572	19	30	112	827	
Завтрак 2							
	Булочка "Дорожная" 1	60	4	8	34	226	565
	Сок фруктовый	200	1			55	518
Итого за Завтрак 2		260	5	8	34	281	
Обед							
	Салат "Весна"	100	2	6	2	68	33
	Свекольник	250	2	4	12	97	131
	Птица отварная (для первого блюда)	20	5	1		49	404
	Сметана	10		2		16	479
	Тефтели из говядины с курицей(грудка)	120	14	13	9	204	389,02
	Макаронные изделия отварные	200	8	1	39	193	291
	Компот из ягод сушенных (курага)	200			20	81	508,02
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Обед		940	34	27	95	778	
Полдник							
	Пряник	30	2	1	23	110	
	Компот из ягод и яблок	200			24	98	507
	Яблоко	100			10	47	112
Итого за Полдник		330	2	1	57	255	
Ужин 1							
	Салат из свежих овощей	100	1	7	4	83	24
	Куриное филе тушенное(кусковое)	100	21	8		162	405,01
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	4	9	14	169	202
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
	Чай с лимоном	200			15	61	494
Итого за Ужин 1		640	29	24	46	545	
Ужин 2							
	Йогурт	200	10	6	17	174	517
Итого за Ужин 2		200	10	6	17	174	
Итого за день		2 942	99	96	361	2860	

Рацион: Воспитаники 2 **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суп молочный с макаронными изделиями	275	7	7	24	183	165
	Сыр	12	3	3		41	100
	Масло сливочное	10		12		112	105
	Яйца вареные	40	5	5		63	300
	Хлеб пшеничный 40	40	5	1	34	189	108
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
Итого за Завтрак 1		577	24	31	83	732	
Завтрак 2							
	Ватрушка с творогом	60	4	2	22	118	541
	Сок фруктовый	200	1			55	518
Итого за Завтрак 2		260	5	2	22	173	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1	6	3	69	36
	Суп картофельный с фрикадельками	275	2	3	15	94	149
	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	140	13	7	6	143	343
	Картофельное пюре	200	4	9	22	184	429
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	508
Итого за Обед		955	24	25	86	670	
Полдник							
	Зефир	45	2	2	15	83	
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	519
	Яблоко	100			10	47	112
Итого за Полдник		345	3	2	48	227	
Ужин 1							
	Салат из свеклы с черносливом	100	2	7	15	124	52
	Бефстроганов из отварной говядины	75/45	23	21	4	291	366
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	44	303	237
	Чай с лимоном	200			15	61	494
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Ужин 1		640	38	37	91	849	
Ужин 2							
	Варенец	200	5	5	7	90	516
Итого за Ужин 2		200	5	5	7	90	
Итого за день		2 977	99	102	337	2741	

Рацион: Воспитаники 2 **Неделя:** 2 **День:** пятница

			Пищевые вещества	Энерге-	№

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак 1							
	Каша пшенная молочная жидкая 250	250	8	9	36	284	267
	Сыр	12	3	3		41	100
	Масло сливочное	10		12		112	105
	Яйца вареные	40	5	5		63	300
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	501
	Хлеб пшеничный 40	40	5	1	34	189	108
Итого за Завтрак 1		552	24	33	86	768	
Завтрак 2							
	Пирожок с картофелем 1	60	6	3	24	145	541
	Сок фруктовый	200	1			55	518
Итого за Завтрак 2		260	7	3	24	200	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1	6	3	69	36
	Уха с крупой	250/25	7	2	14	106	152
	Плов из отварной говядины	220	19	19	49	440	370
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	519
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Обед		835	31	27	102	782	
Полдник							
	Чай с сахаром	200			15	60	493
	Вафли	20	1	1	19	88	588
	Яблоко	100			10	47	112
Итого за Полдник		320	1	1	44	195	
Ужин 1							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5	4	64	19
	Голубцы ленивые	115	9	8	4	125	372
	Картофельное пюре	200	4	9	22	184	429
	Соус сметанный	30		1	2	16	442
	Чай с сахаром	200			15	60	493
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Ужин 1		685	17	23	60	519	
Ужин 2							
	Йогурт	200	10	6	17	174	517
Итого за Ужин 2		200	10	6	17	174	
Итого за день		2 852	90	93	333	2638	

Рацион: Воспитаники 2 **Неделя:** 2 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суп молочный с макаронными изделиями	275	7	7	24	183	165
	Масло сливочное	10		12		112	105
	Сыр	12	3	3		41	100
	Яйца вареные	40	5	5		63	300
	Хлеб пшеничный 40	40	5	1	34	189	108
	Чай с молоком	200	2	1	16	81	495
Итого за Завтрак 1		577	22	29	74	669	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5	4	64	19
	Борщ с капустой и картофелем	251	2	5	11	95	128
	Птица отварная (для первого блюда)	20	5	1		49	404
	Сметана	10		2		16	479
	Птица жаренная(голень)	112	7	5		74	293
	Макаронные изделия отварные	200	8	1	39	193	291
	Соус томатный	20		1	2	16	453
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	508
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Обед		953	27	20	96	687	
Полдник							
	Оладьи с яблоками	150	8	13	57	381	538
	молоко сгущенное	10	1	1	6	33	481
	Сок фруктовый	200	1			55	518
	Яблоко	100			10	47	112
Итого за Полдник		460	10	14	73	516	
Ужин 1							
	Салат из свеклы с черносливом	100	2	7	15	124	52
	Гуляш из говядины	120	21	22	4	297	367
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	44	303	237
	Чай с сахаром	200			15	60	493
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Ужин 1		640	36	38	91	854	
Ужин 2							
	Йогурт	200	10	6	17	174	517
	Печенье	15	2	2	15	83	
Итого за Ужин 2		215	12	8	32	257	
Итого за день		2 845	107	109	366	2983	

Рацион: Воспитаники 2 **Неделя:** 2 **День:** воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак 1							
	Каша пшенная молочная жидкая 250	250	8	9	36	284	267
	Птица отварная	50	4	2		37	404
	Масло сливочное	10		12		112	105
	Вафли	20	1	1	19	88	588
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Хлеб пшеничный 40	40	5	1	34	189	108
Итого за Завтрак 1		570	22	28	114	854	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1	6	3	69	36
	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	108	144
	Птица отварная (для первого блюда)	20	5	1		49	404
	Куриное филе тушенное(кусковое)	100	21	8		162	405,01
	Рис отварной	200	5	8	45	273	414
	Соус сметанный	30		1	2	16	442
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	519
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Обед		940	38	28	101	844	
Полдник							
	Шанежка с яблоками	59	3	8	26	184	551
	Сок фруктовый	200	1			55	518
	Яблоко	100			10	47	112
Итого за Полдник		359	4	8	36	286	
Ужин 1							
	Салат из свежих огурцов	100	1	10	2	102	17
	Азу из говядины	325	27	28	34	497	364
	Чай с лимоном	200			15	61	494
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Ужин 1		665	31	38	64	730	
Ужин 2							
	Йогурт	200	10	6	17	174	517
Итого за Ужин 2		200	10	6	17	174	
Итого за день		2 734	105	108	332	2888	

Итого за период	38 583	1427	1482	4458	38635	
Среднее значение за период		101,9	105,9	318,4	2759,6	

Составил _____ Заведующий столовой Ткачукова Е.А. Утвердил _____ и.о. директора Данасова Ю.Н.