

«Утверждаю»
Директор Губернского лицея
Т.Н.Танасова
«___» _____ 2026

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

Губернский лицей

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Воспитаники 5(осенне-зимнее) **Неделя:** 1 **День:** понедельник

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
	Хлеб пшеничный 40	40	5	1	34	189	108
	Чай с молоком	200	2	1	16	81	495
Итого за Завтрак 1		552	22	31	79	714	
Завтрак 2							
	Булочка "Дорожная"	60	4	8	34	226	565
	Сок фруктовый	200	1			55	518
Итого за Завтрак 2		260	5	8	34	281	
Обед							
	Салат "Витаминный"	100	1	10	11	138	2
	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	108	144
	Птица отварная (для первого блюда)	20	5	1		49	404
	Макаронные изделия отварные	200	8	1	39	193	291
	Котлеты, биточки, шницели припущенные куриные(грудка)	120	15	11	9	187	412,02
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	508
Итого за Обед		930	35	27	114	855	
Полдник							
	Пряник	30	2	1	23	110	589
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	519
	Яблоко	130			10	47	112
Итого за Полдник		360	3	1	56	254	
Ужин 1							
	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1	10	7	124	53
	Печень тушеная в соусе	50/50	13	8	6	144	401
	Рис отварной	200	5	8	45	273	414
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
	Чай с лимоном	200			15	61	494
Итого за Ужин 1		640	22	26	86	672	
Ужин 2							
	Ряженка	200	5	5	7	90	516
Итого за Ужин 2		200	5	5	7	90	
Итого за день		2 942	92	98	376	2866	

(лист 2)

Рацион: Воспитаники 5(осенне-зимнее) **Неделя:** 1 **День:** вторник

			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
	Сыр	12	3	3		41	100
	Масло сливочное	10		12		112	105
	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 свеклы с черносливом	100	2	7	15	124	52
	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
	Гуляш из говядины	120	21	22	4	297	367
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	44	303	237
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
	Компот из лимона и яблок	200			25	103	509
Итого за Обед		920	43	46	109	1045	
Полдник							
	Чай с сахаром	200			15	60	493
	Сырники из творога запечённые	100	26	21	33	514	321
	молоко сгущенное	10	1	1	6	33	481
	Яблоко	130			10	47	112
Итого за Полдник		440	27	22	64	654	
Ужин 1							
	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	2	10	10	136	47,01
	Птица жаренная(голень)	110	7	5		73	293
	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		650	16	24	52	509	
Ужин 2							
	Йогурт	200	10	6	17	174	517
Итого за Ужин 2		200	10	6	17	174	
Итого за день		2 982	119	128	343	3204	

Рацион: Воспитаники 5(осенне-зимнее) **Неделя:** 1 **День:** среда

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
	Хлеб пшеничный 40	40	5	1	34	189	108
	Яйца вареные	40	5	5		63	300
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
Итого за Завтрак 1		552	23	33	91	778	
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 квашеной капусты с луком	100	2	10	3	109	48
	Суп-лапша домашняя	250	3	6	14	111	156
	Птица отварная (для первого блюда)	20	5	1		49	404
	Рыба отварная(окунь морской)	120	21	1		95	332
	Картофельное пюре	200	4	9	22	184	429
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	519
Итого за Обед		930	39	27	75	715	
Полдник							
	Зефир	45	2	2	15	83	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	508
	Яблоко	130			10	47	112
Итого за Полдник		375	3	2	52	240	
Ужин 1							
	Салат из соленых огурцов с луком	100	1	10	2	102	21
	Тефтели из говядины с курицей(грудка)	120	14	13	9	204	389,02
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12	10	34	275	295
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
	Чай с сахаром	200			15	60	493
Итого за Ужин 1		660	30	33	73	711	
Ужин 2							
	Варенец	200	5	5	7	90	516
Итого за Ужин 2		200	5	5	7	90	
Итого за день		2 977	106	104	332	2778	

Рацион: Воспитаники 5(осенне-зимнее) **Неделя:** 1 **День:** четверг

[illegible]	[illegible]	[illegible]	Пищевые вещества			Энерге-	№

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак 1							
	Каша пшенная вязкая с тыквой 250	250	9	8	48	301	257
	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	19	25	98	724	
Завтрак 2							
	Шанежка с яблоками	60	3	8	26	184	551
	Сок фруктовый	200	1			55	518
Итого за Завтрак 2		260	4	8	26	239	
Обед							
	Сельдь с луком	100	10	20	4	236	353
	Свекольник	250	2	4	12	97	131
	Птица отварная (для первого блюда)	20	5	1		49	404
	Сметана	10		2		16	479
	Птица жаренная(голень)	110	7	5		73	293
	Рис отварной	200	5	8	45	273	414
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
	Компот из кураги	200			20	81	512
Итого за Обед		930	32	40	94	895	
Полдник							
	Чай с сахаром	200			15	60	493
	Печенье	15	2	2	15	83	590
	Виноград	130		1	13	61	595,03
Итого за Полдник		345	2	3	43	204	
Ужин 1							
	Салат из моркови	100	1	10	9	132	7
	Бефстроганов из отварной говядины	75/45	23	21	4	291	366
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	44	303	237
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
	Чай с лимоном	200			15	61	494
Итого за Ужин 1		640	37	40	85	857	
Ужин 2							
	Ряженка	200	5	5	7	90	516
Итого за Ужин 2		200	5	5	7	90	
Итого за день		2 887	99	121	353	3009	

Рацион: Воспитаники 5(осенне-зимнее) **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Хлопья кукурузные с молоком	200	7	9	29	228	247,03
	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
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	501
Итого за Завтрак 1		502	23	33	79	712	
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							
	Винегрет овощной	100	1	11	7	130	76
	Суп картофельный с клецками 1	250	3	3	19	111	146
	Птица отварная (для первого блюда)	20	5	1		49	404
	Тефтели из говядины с курицей(грудка)	120	14	13	9	204	389,02
	Пюре из гороха	180	18	2	35	209	417
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
	Компот из ягод и яблок	200			24	98	507
Итого за Обед		910	44	30	107	871	
Полдник							
	Вафли	20	1	1	19	88	588
	Компот из кураги	200			20	81	512
	Яблоко	130			10	47	112
Итого за Полдник		350	1	1	49	216	
Ужин 1							
	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	2	10	10	136	47,01
	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	30	27	52	598	
Ужин 2							
	Йогурт	200	10	6	17	174	517
Итого за Ужин 2		200	10	6	17	174	
Итого за день		2 862	115	100	328	2771	

Рацион: Воспитаники 5(осенне-зимнее) **Неделя:** 1 **День:** суббота

			Пищевые вещества			Энерге-	№

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак 1							
	Каша манная молочная жидкая 250	250	6	7	31	215	250
	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	23	31	90	764	
Обед							
	Салат из капусты белокочанной и свеклы	100	2	7	6	94	44
	Суп картофельный с бобовыми (Консервированный горох)	250	2	4	15	108	144
	Птица отварная (для первого блюда)	20	5	1		49	404
	Бефстроганов из отварной говядины	75/45	23	21	4	291	366
	Макаронные изделия отварные	200	8	1	39	193	291
	Компот из кураги	200			20	81	512
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Обед		930	43	34	97	886	
Полдник							
	Оладьи с яблоками	150	8	13	57	381	538
	молоко сгущенное	10	1	1	6	33	481
	Чай с сахаром	200			15	60	493
Итого за Полдник		360	9	14	78	474	
Ужин 1							
	Винегрет овощной	100	1	11	7	130	76
	Птица жаренная(голень)	110	7	5		73	293
	Картофельное пюре	200	4	9	22	184	429
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
	Чай с лимоном	200			15	61	494
Итого за Ужин 1		650	15	25	57	518	
Ужин 2							
	Варенец	200	5	5	7	90	516
Итого за Ужин 2		200	5	5	7	90	
Итого за день		2 692	95	109	329	2732	

Рацион: Воспитаники 5(осенне-зимнее) **Неделя:** 1 **День:** воскресенье

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
	Хлеб пшеничный 40	40	5	1	34	189	108
	Яйца вареные	40	5	5		63	300
	Чай с молоком	200	2	1	16	81	495
Итого за Завтрак 1		577	22	29	74	669	
Обед							
	Салат из квашеной капусты с луком	100	2	10	3	109	48
	Суп с рыбными консервами	250	9	7	16	166	153
	Говядина с черносливом	120	9	11	12	175	361
	Макаронные изделия отварные	200	8	1	39	193	291
	Компот из ягод и яблок	200			24	98	507
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Обед		910	31	29	107	811	
Полдник							
	Шанежка с яблоками	60	3	8	26	184	551
	Яблоко	130			10	47	112
	Сок фруктовый	200	1			55	518
Итого за Полдник		390	4	8	36	286	
Ужин 1							
	Салат из свеклы с черносливом	100	2	7	15	124	52
	Котлеты, биточки, шницели припущенные куриные(грудка)	120	15	11	9	187	412,02
	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
	Ряженка	200	5	5	7	90	516
Итого за Ужин 1		860	29	32	73	701	
Итого за день		2 737	86	98	290	2467	

Рацион: Воспитаники 5(осенне-зимнее) **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
	Хлеб пшеничный 40	40	5	1	34	189	108

	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	501
	Яйца вареные	40	5	5		63	300
Итого за Завтрак 1		552	22	33	82	713	
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 свежих помидоров и огурцов	100	1	5	4	64	19
	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
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
	Компот из ягод и яблок	200			24	98	507
Итого за Обед		920	42	44	97	980	
Полдник							
	Пряник	30	2	1	23	110	589
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	508
	Яблоко	130			10	47	112
Итого за Полдник		360	3	1	60	267	
Ужин 1							
	Салат из соленых огурцов с луком	100	1	10	2	102	21
	Тефтели из говядины с курицей(грудка)	120	14	13	9	204	389,02
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12	10	34	275	295
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
	Чай с лимоном	200			15	61	494
Итого за Ужин 1		660	30	33	73	712	
Ужин 2							
	Йогурт	200	10	6	17	174	517
Итого за Ужин 2		200	10	6	17	174	
Итого за день		2 952	113	127	373	3186	

Рацион: Воспитаники 5(осенне-зимнее) **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Омлет натуральный	200	8	13	2	159	301
	Сыр	12	3	3		41	100
	Масло сливочное	10		12		112	105
	Хлеб пшеничный 40	40	5	1	34	189	108
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
Итого за Завтрак 1		462	20	32	61	645	
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							
	Винегрет овощной	100	1	11	7	130	76
	Суп картофельный с фрикадельками	275	2	3	15	94	149
	Котлеты, биточки, шницели припущенные куриные(грудка)	120	15	11	9	187	412,02
	Капуста тушеная	200	7	7	7	113	423
	Хлеб пшеничный 40	40	5	1	34	189	108
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	519
Итого за Обед		935	31	33	95	810	
Полдник							
	Запеканка из творога	100	32	34	4	566	313
	молоко сгущенное	10	1	1	6	33	481
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	508
	Яблоко	130			10	47	112
Итого за Полдник		440	34	35	47	756	
Ужин 1							
	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	2	10	10	136	47,01
	Жаркое по-домашнему	250	30	26	19	431	369
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
	Чай с лимоном	200			15	61	494
Итого за Ужин 1		590	35	36	57	698	
Ужин 2							
	Варенец	200	5	5	7	90	516
Итого за Ужин 2		200	5	5	7	90	
Итого за день		2 887	131	145	301	3243	

Рацион: Воспитаники 5(осенне-зимнее) **Неделя:** 2 **День:** среда

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
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
	Чай с сахаром	200			15	60	493
	Яйца вареные	40	5	5		63	300
Итого за Завтрак 1		577	18	27	52	529	
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 из тыквы	100	1		19	82	34
	Суп-лапша домашняя	250	3	6	14	111	156
	Птица отварная (для первого блюда)	20	5	1		49	404
	Рыба, запеченная в молочном соусе (горбуша)	155	13	7	6	143	343
	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		965	29	23	94	720	
Полдник							
	Печенье	15	2	2	15	83	590
	Компот из яблок с лимоном	200			25	103	509
	Виноград	130		1	13	61	595,03
Итого за Полдник		345	2	3	53	247	
Ужин 1							
	Салат из свеклы с черносливом	100	2	7	15	124	52
	Плов из отварной птицы	210	16	16	38	359	406
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
	Чай с лимоном	200			15	61	494
Итого за Ужин 1		550	21	23	81	614	
Ужин 2							
	Ряженка	200	5	5	7	90	516
Итого за Ужин 2		200	5	5	7	90	
Итого за день		2 897	80	89	321	2481	

Рацион: Воспитаники 5(осенне-зимнее) **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» 250	250	7	9	29	228	247
	Сыр	12	3	3		41	100
	Яйца вареные	40	5	5		63	300
	Масло сливочное	10		12		112	105
	Хлеб пшеничный 40	40	5	1	34	189	108
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	501
Итого за Завтрак 1		552	23	33	79	712	
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 капусты белокочанной с кальмарами	100	8	8	3	115	47
	Солянка сборная мясная	250	8	12	3	153	135
	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 смеси сухофруктов	200	1		27	110	508
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
Итого за Обед		940	47	37	94	910	
Полдник							
	Вафли	20	1	1	19	88	588
	Чай с сахаром	200			15	60	493
	Яблоко	130			10	47	112
Итого за Полдник		350	1	1	44	195	
Ужин 1							
	Винегрет овощной	100	1	11	7	130	76
	Картофельное пюре	200	4	9	22	184	429
	Птица жаренная(голень)	110	7	5		73	293
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
	Чай с лимоном	200			15	61	494
	Йогурт	200	10	6	17	174	517
Итого за Ужин 1		850	25	31	74	692	
Итого за день		2 952	101	104	313	2682	

Рацион: Воспитаники 5(осенне-зимнее) **Неделя:** 2 **День:** пятница

[illegible]	[illegible]	[illegible]	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
	Хлеб пшеничный 40	40	5	1	34	189	108
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
Итого за Завтрак 1		512	20	28	95	770	
Завтрак 2							
	Ватрушка с вареной сгущенкой	60	4	2	22	118	541,01
	Сок фруктовый	200	1			55	518
Итого за Завтрак 2		260	5	2	22	173	
Обед							
	Салат из свеклы с черносливом	100	2	7	15	124	52
	Уха с крупой	250/25	7	2	14	106	152
	Плов из отварной говядины	220	19	19	49	440	370
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
	Компот из яблок с лимоном	200			25	103	509
Итого за Обед		835	31	28	116	843	
Полдник							
	Вафли	20	1	1	19	88	588
	Мандарин	100	1		8	38	112
	Компот из кураги	200			20	81	512
Итого за Полдник		320	2	1	47	207	
Ужин 1							
	Салат из соленых огурцов с луком	100	1	10	2	102	21
	Голубцы ленивые	120	9	8	4	125	372
	Картофельное пюре	200	4	9	22	184	429
	Соус сметанный	30		1	2	16	442
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
	Чай с лимоном	200			15	61	494
Итого за Ужин 1		690	17	28	58	558	
Ужин 2							
	Варенец	200	5	5	7	90	516
Итого за Ужин 2		200	5	5	7	90	
Итого за день		2 817	80	92	345	2641	

Рацион: Воспитаники 5(осенне-зимнее) **Неделя:** 2 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша гречневая вязкая 250	250	9	13	33	283	248
	Сыр	12	3	3		41	100
	Масло сливочное	10		12		112	105
	Хлеб пшеничный 40	40	5	1	34	189	108
	Чай с молоком	200	2	1	16	81	495
	Яйца вареные	40	5	5		63	300
Итого за Завтрак 1		552	24	35	83	769	
Обед							
	Салат из квашеной капусты с луком	100	2	10	3	109	48
	Борщ с капустой и картофелем	251	2	5	11	95	128
	Мясо отварное	30	8	6		85	357
	Сметана	10		2		16	479
	Птица жаренная(голень)	110	7	5		73	293
	Макаронные изделия отварные	200	8	1	39	193	291
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
	Компот из кураги	200			20	81	512
Итого за Обед		941	30	29	86	722	
Полдник							
	Оладьи с маслом	100	8	13	39	298	536
	молоко сгущенное	10	1	1	6	33	481
	Чай с сахаром	200			15	60	493
	Яблоко	130			10	47	112
Итого за Полдник		440	9	14	70	438	
Ужин 1							
	Винегрет овощной	100	1	11	7	130	76
	Тефтели из говядины с курицей(грудка)	120	14	13	9	204	389,02
	Рис отварной	200	5	8	45	273	414
	Соус томатный	20		1	2	16	453
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
	Чай с лимоном	200			15	61	494
Итого за Ужин 1		680	23	33	91	754	
Ужин 2							
	Ряженка	200	5	5	7	90	516
Итого за Ужин 2		200	5	5	7	90	
Итого за день		2 813	91	116	337	2773	

Рацион: Воспитаники 5(осенне-зимнее) **Неделя:** 2 **День:** воскресенье

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
	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
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	501
Итого за Завтрак 1		552	22	31	81	699	
Обед							
	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1	10	7	124	53
	Суп картофельный с бобовыми (Консервированный горох)	250	2	4	15	108	144
	Птица отварная (для первого блюда)	20	5	1		49	404
	Гуляш из говядины	120	21	22	4	297	367
	Рис отварной	200	5	8	45	273	414
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	70	109
	Компот из яблок с лимоном	200			25	103	509
Итого за Обед		930	37	45	109	1024	
Полдник							
	Блинчики с маслом	150/10	12	20	48	418	528
	молоко сгущенное	10	1	1	6	33	481
	Мандарин	100	1		8	38	112
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	508
Итого за Полдник		470	15	21	89	599	
Ужин 1							
	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	2	10	10	136	47,01
	Птица жаренная(голень)	110	7	5		73	293
	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		650	16	24	52	509	
Ужин 2							
	Йогурт	200	10	6	17	174	517
Итого за Ужин 2		200	10	6	17	174	
Итого за день		2 802	100	127	348	3005	

Итого за период	40 169	1410	1557	4677	39785	
Среднее значение за период		100,7	111,2	334,1	2841,8	

Составил _____ Заведующий столовой

Утвердил _____ Директор