

УТВЕРЖДЕНО
приказом
от 11.01.2021 №10-од

Государственное областное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Адаптированная школа-интернат № 4»

Основное (организованное) меню

для детей в возрасте 12-18 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Великий Новгород
2021 г.

ГОБОУ «АШН №4»

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1							
День 1							
Завтрак:	Масло сливочное	010	0,05	8,25	0,08	75	Сб.рец. 2007г. №14 М
	Макароны с сыром	155	8,20	10,40	30,71	257	Сб.рец. 2007г. №204 М
	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,00	49	Сб.рец. 2007. №132 К
	Хлеб	020	1,52	0,16	9,72	48	
	Батон	015	1,14	0,12	7,29	35	
	Яблоки	150	0,65	0,65	12,70	67	
Итого за завтрак:		550				531	
Второй завтрак:	Коктейль молочный	200	6,00	3,00	22,60	142	
Итого за 2 завтрак:		200				142	
Обед:	Салат из белокоч. капусты с ябл.	100	1,30	5,00	13,60	105	Сб.рец. 2007. № 46 М
	Суп картофельный с горох.	250	5,08	5,35	23,85	164	Сб.рец. 2007. № 102 М
	Плов из говядины	225	23,83	22,19	33,27	430	Сб.рец. 2007 № 265 М
	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,00	16,67	107	Сб.рец. 2007. №122 К
	Хлеб	040	1,88	0,28	19,93	86	
	Батон	030	2,28	0,24	14,58	71	
Итого за обед:		835				963	
Полдник:	Творожок	120	9,60	5,40	3,00	97	
	Сок	200	1,00	0,00	22,40	90	
	Зефир	060	2,94	3,33	25,86	198	
Итого за полдник:		380				385	
Ужин:	Котлеты рубленные из кур. грудки пар.	100	10,78	11,03	7,88	239	Прейск. 87 N184 27 М
	Овощи припущенные	180	3,12	5,08	15,00	116	Сб.рец. 2007г. №136 М
	Огурцы соленные порционно	60	1,68	0,00	0,78	11	
	Кофейный напиток без молока	200	0,60	0,30	10,28	42	Прейск. 87 N204 04
	Хлеб	040	1,88	0,28	19,93	86	
	Батон	020	1,52	0,16	9,72	48	
Итого за ужин:		600				542	
Второй ужин							
Второй ужин:	Ацидофиллин	200	5,60	5,00	10,40	105	Сб.рец. 2007г. №386
	Батон	020	1,52	0,16	9,72	48	
Итого за 2 ужин:		220				153	
Итого за день:		2750	91,06	93,26	390,82	2719	

ГОБОУ «АШИ №4»

ГОБОУ «АШИ №4»

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
Неделя 1							
День 2							
Завтрак:	Масло сливочное	010	0,05	8,25	0,08	75	Сб.рец.2007г. №14 М
	яйцо вареное	1 шт.	2,03	1,84	0,11	25	Сб.рец.2007г. №209М
	Каша молочная пшеница(вязкая)	250	5,53	9,88	28,23	221	Сб.рец.2007г. №173М
	какао с молоком	200	3,53	3,72	14,52	103	Сб.рец.2007г. №382М
	Хлеб	030	2,20	0,24	14,58	72	
	Батон	020	1,52	0,16	9,72	48	
Итого за завтрак:		550				544	
Второй завтрак:	Печенье	020	1,52	0,16	9,72	47	
	Нектар фруктовый	200	0,54	0,00	22,14	94	
Итого за 2 завтрак:		220				141	
Обед	Винегрет овощной с сельдью	100/30	6,05	8,57	9,65	138	Сб.рец.2007г. №69М
	Рассольник ленинградский	250/12	5,91	7,71	23,47	166	Сб.рец.2007г. №96
	Голубцы ленивые с мясом	250	20,24	17,15	26,08	333	Сб.рец.2007г. №181.05
	Компот из мандаринов и яблок	200	0,20	0,08	15,23	116	Сб.рец.2007г. №342М
	Хлеб	040	1,88	0,26	19,93	86	
	Батон	040	3,04	0,32	19,44	95	
Итого за обед:		902				934	
Полдник:	Оладьи с соусом молочным	120/50	9,50	19,99	24,97	346	Сб.рец.2007г. №225
	Напиток смородина	200	0,11	0,05	15,16	59	Сб.рец.2007г. №387
Итого за полдник:		370				405	
Ужин:	Котлеты(биточки) рыбные паровые	100	10,61	3,43	11,82	121	Сб.рец.2007г. №234М
	Картофель отварной	180	3,65	5,67	29,59	190	Сб.рец.2007г. №125М
	Чай с вареньем	200/20	1,12	0,03	15,20	57	Сб.рец.2007г. №376
	Хлеб	050	2,35	0,35	24,91	108	
	Батон	050	3,80	0,40	24,30	119	
Итого за ужин:		600				595	
Второй ужин:	Молоко пастеризованное	200	5,60	6,40	9,40	116	Сб.рец.2007г. №385
	Батон	010	0,76	0,08	4,85	24	
Итого за 2 ужин:		210				140	
Итого за день:		2,832	91,74	94,76	389,45	2759	

ГБОУ «АШМ №4»

ГБОУ «АШМ №4»

День среда

Неделя первая

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория 11-18 лет

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1							
День 3							
Завтрак:	Масло сливочное	010	0,05	8,25	0,08	75	Сб.рец.2007г. №14
	Каша молочная жидкая рисовая	300	6,34	11,29	34,52	265	Сб.рец.2007г. №222
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,70	20,17	100	Сб.рец.2007г. №379
	Хлеб	020	1,52	0,16	9,72	48	
	Батон	020	1,52	0,16	9,72	48	
Итого за завтрак:		550				536	
	Киви	100	0,40	0,40	10,00	45	
	Сок	200	1,00	0,00	22,40	90	
Итого за 2 завтрак:		300				135	
Обед:	Салат из св. помидоров с р/маслом	100	0,71	4,99	3,03	87	Сб.рец.2007г. №23
	Щи из кваш. капусты с карт. кур.	250/12	4,60	6,98	8,86	116	Сб.рец.2007г. №92М
	Печень говяжья по-строгановски	125	20,80	15,71	4,21	242	Сб.рец.2007г. №255М
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,79	6,34	58,18	316	Сб.рец.2007г. №171М
	Компот из изюма	200	0,69	0,00	18,60	77	Сб.рец.2007г. №348М
	Хлеб	035	1,65	0,25	17,43	75	
	Батон	020	1,52	0,16	9,72	48	
Итого за обед:		922				961	
Полдник:	Пудинг творожный с соусом молочный	120/30	15,52	15,91	29,80	367	Сб.рец.2007г. №222
	Чай с молоком	200	1,46	1,60	11,32	63	Сб.рец.2007г. №378
Итого за полдник:		350				430	
Ужин:	Икра кабачковая	100	1,60	5,96	8,86	94	
	Рулет мясной с яйцом	100	14,75	13,01	5,30	197	Сб.рец.2007г. №276
	Рагу из овощей	180	3,28	8,27	19,81	169	Сб.рец.2007г. №143
	Кисель из сока	200	0,60	0,00	15,05	59	Прейск.87 N189358
	Хлеб	020	1,52	0,16	9,72	48	
Итого за ужин:		600				567	
Второй ужин:	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	100	сб.рец.2007г. №386
Итого за 2 ужин:		200				100	
Итого за день:		2922	92,49	94,41	379,47	2729	

ГБОУ «АШМ №4»

ГБОУ «АШМ №4»

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1							
День 4							
Завтрак:	Масло сливочное	.005	0,03	4,12	0,04	37	Сб.рец.2007г. №14
Завтрак:	яйцо вареное	1 шт.	2,03	1,84	0,11	25	Сб.рец.2007г. №209
	Каша молочная геркулесовая	.250	5,27	7,7	24,69	219	Сб.рец.2007г. №173
	какао с молоком	.200	3,53	3,72	14,52	103	Сб.рец.2007г. №382
	Хлеб	.030	2,28	0,24	14,58	72	
	Батон	.030	2,28	0,24	14,58	71	
Итого за завтрак:		.550				527	
Второй завтрак:	Молоко пастеризованное	.200	5,60	6,40	9,40	116	
Итого за 2 завтрак:		.200				116	
Обед:	Салат Нежный	.100	2,79	6,03	18,29	123	Прейск.87 N38
	Борщ с кап., картофелем	.250	1,91	5,50	18,64	107	Сб.рец.2007г. №82
	Треска-филе отварная	.120	20,15	12,13	5,44	261	Прейск.87 N139.08
	Рис отварной	.180	3,61	6,70	36,47	224	Сб.рец.2007г. №302
	Компот из чернослива	.200	0,46	0,00	26,53	105	Сб.рец.2007г. №348
	Хлеб	.030	2,28	0,24	14,58	72	
	Батон	.020	1,52	0,16	9,72	48	
Итого за обед:		.890				940	
Полдник:	Гренки	.050	9,68	8,26	35,87	130	Прейск.87 N3
	Коктейль молочный	.200	6,00	6,00	22,00	142	
	Бананы	.275/1шт	1,76	0,00	28,82	148	
Итого за полдник:		.350				420	
Ужин:	Помидор порционно	.060	0,36	0,00	1,74	12	
	Куры отварные	.100/5	14,02	13,27	8,05	227	Сб.рец.2007г. №288М
	Капуста тушеная	.180	4,28	7,65	18,19	157	Сб.рец.2007г. №139
	Чай с сахаром	.200	0,08	0,02	9,00	34	Сб.рец.2007г. №376
	Хлеб	.035	1,64	0,24	17,43	75	
	Батон	.020	1,52	0,16	9,72	48	
Итого за ужин:		.600				553	
Второй ужин:	Снежок	.200	4,40	5,00	21,60	156	Сб.рец.2007г. №386
Итого за 2 ужин:		.200				156	
Итого за день:		2803	97,45	91,50	379,97	2712	

ГБОУ «АДМ №4»
 ГБОУ «АДМ №4»
 День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1							
День 5							
Завтрак:	Масло сливочное	010	0,05	8,25	0,08	75	Сб.рец.2007г. №14
	Омлет из яиц с зел. горошком	110/20	5,56	12,10	3,12	142	Сб.рец.2007г. №210
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,70	20,17	100	Сб.рец.2007г. №379
	Хлеб	030	2,28	0,24	14,58	72	
	Батон	040	3,04	0,32	19,44	95	
	Груши	140	0,60	0,37	13,29	65	
Итого за завтрак:		550				549	
Второй завтрак:	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116	Сб.рец.2007г. №385
	Батон	010	0,76	0,08	4,86	24	
Итого за 2 завтрак:		210				140	
Обед:	Салат из морской капусты	100	2,96	6,79	5,88	97	Прейск.87 N40.09
	Сыр порциями	030	6,90	6,70	0,00	106	Сб.рец.2007г. №15М
	Суп рыбный	250/15	6,16	3,83	23,79	147	Прейск.87 N76.09
	Котлеты из говядины паровые	100	16,40	10,43	19,99	198	Сб.рец.2007г. №268
	Макаронные изделия отварные	180	6,33	8,09	42,22	271	Сб.рец.2007г. №203
	Компот из лимонов и ябл.	200	0,27	0,03	18,88	49	Сб.рец.2007г. №342
	Хлеб	040	1,88	0,28	19,93	86	
Итого за обед:		915				956	
Полдник:	Творожок	120	9,60	5,40	3,00	97	
	Сок	200	1,00	0,00	22,40	90	
	Зефир	060	2,94	3,33	25,86	198	
Итого за полдник:		370				385	
Ужин:	Сердце в соусе	150	19,35	13,65	6,60	226	Сб.рец.2007г. №243
	Овощи припущенные	180	3,12	5,08	15,00	116	Сб.рец.2007г. №171М
	Чай с вареньем	200/15	1,12	0,03	11,20	43	Сб.рец.2007г. №376
	Хлеб	025	1,88	0,28	19,93	60	
	Батон	030	2,28	0,24	14,58	71	
Итого за ужин:		600				516	
Второй ужин:	Ацидофиллин	200	5,60	5,00	10,40	105	Сб.рец.2007г. №386
	Батон	010	0,76	0,08	4,86	24	Сб.рец.2007г. №14
Итого за 2 ужин:		210				129	
Итого за день:		2.880	89,32	92,38	389,25	2675	

ГБОУ «АШМ №4»
 ГБОУ «АШМ №4»
 День: суббота
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1							
День 6							
Завтрак:	Масло сливочное	.008	0,04	6,60	0,06	60	С6.рец.2007г. №14
	Сырники с морковью соус сметанный	100/50	14,74	19,74	20,88	329	С6.рец.2007г. №221
	Чай с лимоном	200/5	0,11	0,02	8,24	32	С6.рец.2007г. №377
	Хлеб	.020	1,52	0,16	9,72	48	
	Батон	.020	1,52	0,16	9,72	48	
	Апельсины	100/1шт	2,47	0,55	22,27	40	
Итого за завтрак:		.503				557	
	Нектар фруктовый	200	0,54	0,00	22,14	94	С6.рец.2007г. №389
	Батон	.015	1,14	0,12	7,29	35	
Итого за 2 завтрак:		.215				129	
Обед:	Сельдь с картофелем	100	6,20	7,90	15,40	158	С6.рец.2007г. №77М
	Суп вермишелевый с курицей	250/12	5,84	4,85	22,68	155	С6.рец.2007г. №112
	Пагу из куриной грудки	250	16,08	20,11	27,69	361	С6.рец.2007г. №289
	Компот из кураги и изюма	200	0,78	0,00	16,23	73	С6.рец.2007г. №348
	Хлеб	.040	1,88	0,26	19,93	66	
	Батон	.040	3,04	0,32	19,44	95	
Итого за обед:		.892				928	
Полдник:	Конфеты	.035	0,88	1,84	33,44	127	
	Молоко пастеризованное	200	5,60	6,40	9,40	116	
	Сыр порционными	.030	6,90	6,70	0,00	108	С6.рец.2007г. №15
	Огурцы порционно	.060	0,48	0,06	1,56	8	
	Батон	.025	1,52	0,16	9,72	60	
Итого за полдник:		.350				419	
Ужин:	Салат из моркови с яблоками	125	1,31	0,18	15,25	66	Прейск.87 N13.02
	Капуста тушеная с говядиной	.220	16,76	16,36	15,09	273	С6.рец.2007г. №233.08
	Кисель плодово-ягодный	.200	0,04	0,01	21,07	82	С6.рец.2007г. №350
	Хлеб	.020	1,52	0,16	9,72	48	
	Батон	.035	2,66	0,28	17,01	83	
Итого за ужин:		.600				552	
Второй ужин:	Йогурт фруктовый	200	5,40	5,40	19,80	146	С6.рец.2007г. №386
Итого за 2 ужин:		.200				146	
Итого за день:		2.760	89,84	95,11	375,75	2731	

ГОБОУ «АШН №4»

ГОБОУ «АШН №4»

День воскресенье

Неделя первая

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория 11-18 лет

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1							
День 7							
Завтрак:	Масло сливочное	010	0,05	8,25	0,08	75	Сб.рец. 2007г. №14
	яйцо вареное	1 шт.	2,03	1,84	0,11	25	Сб.рец. 2007г. №209
	Суп молочный с пшеном	300	5,91	6,23	22,24	196	Сб.рец. 2007г. №121
	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,00	34	Сб.рец. 2007г. №376
	Хлеб	040	1,88	0,28	19,93	86	
	Батон	050	3,80	0,40	24,30	119	
		640				535	
Итого за завтрак:	Коктейль молочный	200	6,00	6,00	22,00	142	
		200				142	
Итого за 2 завтрак:							
Обед:	Салат из квашеной капусты	100	0,78	4,99	5,88	73	Сб.рец. 2007г. №47
	Суп картофельный с клецками, курой	300/15	10,55	14,64	30,68	294	Сб.рец. 2007г. №108
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,16	5,38	14,35	110	Сб.рец. 2007г. №229
	Рагу из овощей	180	3,71	8,42	20,89	178	Сб.рец. 2007г. №143
	Нектар фруктовый	200	0,54	0,00	22,14	94	Сб.рец. 2007г. №389
	Хлеб	040	1,88	0,28	19,93	86	
	Батон	050	3,80	0,40	24,30	119	
		985				954	
Итого за обед:							
Полдник:	Вареники ленивые с м. сл.	100/5	12,77	18,92	15,48	284	Сб.рец. 2007г. №218
	напиток из шиповника	200	0,54	0,00	17,08	68	Сб.рец. 2007г. №388
	Яблоки	120	0,68	0,68	16,69	54	
		430				406	
Итого за полдник:							
Ужин:	Помидоры порционно	100	0,08	0,08	2,60	11	
	Бефстроганов из говядины отварной	50/50	12,13	13,09	8,90	197	Сб.рец. 2007г. №250
	Рис отварной	180	4,30	4,73	43,74	239	Сб.рец. 2007г. №302
	Кофейный напиток без молока	200	0,60	0,30	10,28	42	Прейск.87 N204.04
	Хлеб	020	1,52	0,16	9,72	48	
		600				537	
Итого за ужин:							
Второй ужин:	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	100	сб.рец. 2007г. №386
	Батон	015	1,14	0,12	7,29	36	Сб.рец. 2007г. №14
		215				136	
Итого за 2 ужин:							
Итого за день:		3.070	91,36	92,58	380,94	2710	

ГОБОУ «АШИ №4»

ГОБОУ «АШИ №4»

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2							
День 8							
Завтрак:	Масло сливочное	010	0,05	8,25	0,08	75	Сб.рец. 2007г. №14М
	Суп молочный с макар. изд.	300	6,71	7,04	25,6	193	Сб.рец. 2007г. №120М
	Молоко пастеризованное	200	5,60	6,40	9,40	116	
	Батон	040	3,04	0,32	19,44	95	
	Хлеб	020	1,52	0,16	9,72	48	
		570				527	
Итого за завтрак:							
Второй завтрак:	Мармелад	020	0,00	0,04	27,28	64	
	Сок	200	1,00	0,00	22,40	90	
Итого за 2 завтрак:		240				154	
Обед:	Салат из белокочанной капусты	100	1,57	5,00	10,01	89	Сб.рец. 2007г. №45М
	Суп рисовый с мясом	250/12	5,48	4,56	23,31	150	Сб.рец. 2007г. №101М
	Жаркое по-домашнему	250	16,85	11,40	30,00	399	Сб.рец. 2007г. №259 М
	Компот из изюма	200	0,27	0,00	16,67	76	Сб.рец. 2007г. №348М
	Хлеб	050	2,35	0,35	24,91	108	
	Батон	050	3,80	0,40	24,30	119	
		870				941	
Итого за обед:							
Полдник:	Бутерброд с сыром	050	5,81	12,37	13,38	191	Сб.рец. 2007г. №1К
	Напиток клубничный	200	0,10	0,02	17,24	66	Сб.рец. 2007г. №387
	Бананы	235/1шт	1,76	0,00	28,82	148	
		485				405	
Итого за полдник:							
Ужин:	Огурцы соленные порционно	040	1,12	0,00	0,52	8	Прейск.87 N171.13
	Оладьи из печени соус см.	100/50	19,15	15,99	12,48	243	Сб.рец. 2007г. №139
	Капуста тушеная	180	4,28	7,65	18,19	157	Сб.рец. 2007г. №378
	Чай с молоком	200	1,46	1,60	11,32	63	
	Батон	010	0,76	0,08	4,86	24	
	Хлеб	020	1,52	0,16	9,72	48	
		600				543	
Итого за ужин:							
Второй ужин:	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	156	сб.рец. 2007г. №386
Итого за 2 ужин:		200				156	
Итого за день:			89,60	91,57	384,25	2726	

ГОБОУ «АШИ №4»

ГОБОУ «АШИ №4»

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

9 день

	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи							
Неделя 2							
День 9							
Завтрак:	Масло сливочное	010	0,05	8,25	0,08	75	Сб.рец.2007г. №14
	Каша молочная жидкая манная	300	6,85	9,36	30,36	250	Сб.рец.2007г. №181
	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,00	34	Сб.рец.2007г. №376
	Хлеб	040	1,88	0,28	19,93	86	
	Батон	040	3,04	0,32	19,44	95	
Итого за завтрак:		590				540	
Второй завтрак:	яйцо вареное	1 шт	2,03	1,84	0,11	25	Сб.рец.2007г. №209
	Нектар фруктовый	200	0,54	0,00	22,14	104	Сб.рец.2007г. №389
	Хлеб	010	0,76	0,10	4,86	23	
Итого за 2 завтрак:		250				152	
Обед:	Салат Несвижский	100	3,17	9,69	2,06	197	Сб.рец.2004г. №63 Л
	Щи из кваш.капусты с карт.	250	3,97	7,22	12,83	122	Сб.рец.2007г. №91М
	Голубцы ленивые с мясом	250	20,24	17,15	21,08	333	Сб.рец.2007г. №181.05
	Компот из апельсинов	200	0,32	0,16	27,87	107	Сб.рец.2007г. №346
	Хлеб	040	1,88	0,28	19,93	86	
	Батон	045	3,42	0,36	21,87	106	
Итого за обед:		850				951	
Полдник:	Пирожок с творогом	100	11,29	2,00	42,42	320	Прейск.87 N408.99
	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116	Сб.рец.2007г. №385
Итого за полдник:		300				436	
Ужин:	Котлеты рубленые из кур.грудки пар.	100	10,78	11,03	7,88	239	Прейск.87 N184.27 М
	Картофель отварной	180	3,54	5,13	35,75	195	Сб.рец.2007г. №310М
	Чай с лимоном	200/5	0,11	0,02	8,24	32	Сб.рец.2007г. №377
	Хлеб	015	1,14	0,12	7,29	35	
	Мандарины	100	1,80	0,00	8,60	38	
Итого за ужин:		600				539	
Второй ужин:	Ацидофиллин	200	5,60	5,00	10,40	105	Сб.рец.2007г. №386
Итого за 2 ужин:		200				105	
Итого за день:			90,35	94,62	386,15	2723	

ГБОУ «АШМ №4»
 ГБОУ «АШМ №4»
 День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2							
День 10							
Завтрак:	Масло сливочное	010	0,05	8,25	0,08	75	Сб.рец. 2007г. №14
	Каша молочная из пшеничной крупы	250	6,70	9,43	28,56	219	Сб.рец. 2007г. №173
	яйцо вареное	1 шт.	2,03	1,84	0,11	25	Сб.рец. 2007г. №209
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,70	20,17	100	Сб.рец. 2007г. №379
	Хлеб	20	1,52	0,16	9,72	48	
	Батон	035	2,66	0,28	17,01	83	
Итого за завтрак:		555				550	
Второй завтрак:	Коктейль молочный	200	6,00	6,00	22,00	142	
Итого за 2 завтрак:		200				142	
Обед:	Салат из св. помид. и огур. с р/м	100	0,73	5,02	6,82	83	Сб.рец. 2007г. №24
	Рассольник ленинградский	250/12	5,91	7,71	23,47	166	Сб.рец. 2007г. №96
	Рыба по-польски	115	19,76	7,48	7,00	174	Прейск. 87 N140.06
	Рис отварной	180	4,30	4,73	43,74	239	Сб.рец. 2007г. №302
	Напиток из варенья	200	1,20	0,16	35,08	140	Сб.рец. 2007г. №387М
	Хлеб	050	2,35	0,35	24,91	107	
	Батон	035	2,66	0,28	17,01	83	
Итого за обед:		932				992	
Полдник:	горячий бутерброд с сыром	050	5,75	7,89	14,61	155	Сб.рец. 2007г. №8
	Мармелад	030	0,00	0,04	20,46	97	
	Сок	200	1,00	0,00	22,40	90	
	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47	
Итого за полдник:		380				389	
Ужин:	Икра кабачковая	060	0,96	3,50	14,76	56	
	Биточки говяжьи паровые	100	16,37	10,40	9,90	199	Сб.рец. 2007г. №179.02
	Свекла тушеная	200	3,52	5,99	22,08	124	Сб.рец. 2007г. №59К
	Кисель из сухофруктов	200	0,20	0,00	32,60	132	Сб.рец. 2005г. 3ЛJ №874
	Хлеб	20	1,52	0,16	9,72	48	
	Батон	020	1,52	0,16	9,72	48	
Итого за ужин:		600				607	
Второй ужин:	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	100	сб.рец. 2007г. №386
Итого за 2 ужин:		200				100	
Итого за ужин:		2.852	90,81	91,22	386,16	2780	

ГОБОУ «АШИ №4»

ГОБОУ «АШИ №4»

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

11 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2							
День 11							
Завтрак:	Масло сливочное	.010	0,05	8,25	0,08	75	Сб.рец. 2007г. №14
	Запеканка твор. морк. с мол. сгущ.	150/30	18,60	14,60	33,90	346	Сб.рец. 2011г. №224
	Чай с лимоном	200/5	0,11	0,02	8,24	32	Сб.рец. 2007г. №377
	Батон	.020	1,52	0,16	9,72	48	
	Яблоки	.145	0,88	0,88	21,56	65	
	Итого за завтрак:	.550				566	
Второй завтрак	Сок	200	1,00	0,00	28,20	90	Сб.рец. 2007г. №389
	Батон	.020	1,52	0,16	9,72	48	
Итого за 2 завтрак:		.220				138	
Обед:	Сельдь с гарниром	.100	3,65	5,16	16,75	124	Сб.рец. 2007г. №35.04
	Щи из свежей капусты с карт.	250	6,65	5,53	12,02	94	Сб.рец. 2007г. №88
	Гречка	.100	12,61	11,83	3,59	173	Сб.рец. 2007г. №246
	Макаронные изделия отварные	.180	6,33	8,09	42,22	271	Сб.рец. 2007г. №203
	Компот из чернослива	.200	0,46	0,00	26,53	105	Сб.рец. 2007г. №348
	Хлеб	.050	2,35	0,35	24,91	107	
Итого за обед:	Батон	.025	2,66	0,28	17,01	60	
		.900				934	
Полдник	Булочка сдобная с изюмом	.090	5,87	7,07	54,54	302	Сб.рец. 2007г. №430
	какао с молоком	200	3,53	3,72	14,52	103	Сб.рец. 2007г. №382
Итого за полдник:		.290				405	
Ужин:	Огурцы порционно	.100	0,08	0,08	2,60	11	
	Запеканка картофельная с печенью	220/5	16,57	17,03	43,15	332	Сб.рец. 2007г. №284М
	Кисель из ягод	.200	0,80	0,00	15,05	59	Прейск. 87 N189358
	Хлеб	.050	2,35	0,35	24,91	107	
	Батон	.025	2,66	0,28	17,01	60	
	Итого за ужин:	.600				569	
Второй ужин:	Снежок	.200	5,40	5,00	21,60	156	сб.рец. 2007г. №386
Итого за 2 ужин:		.200				156	
Итого за день:			90,11	93,22	387,10	2768	

ГОБОУ «АШИ №4»

ГОБОУ «АШИ №4»

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

12 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2							
День 12							
Завтрак:	Масло сливочное	010	0,05	8,25	0,08	75	Сб.рец. 2007г. №14
	Сыр порционными	030	6,90	8,70	0,00	108	Сб.рец. 2007г. №15
	Омлет из яиц с зел. горошком	110/20	5,56	12,10	3,12	142	Сб.рец. 2007г. №210
	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,00	34	Сб.рец. 2007г. №376
	Хлеб	040	1,88	0,28	19,93	86	
	Батон	040	3,04	0,32	19,44	95	
	Мандарины	100	0,44	0,00	4,73	21	
Итого за завтрак:		550				561	
Второй завтрак:	Молоко пастеризованное	200	5,60	6,40	9,40	116	
Итого за 2 завтрак:		200				116	
Обед:	Салат из свеклы с р.м	100	1,61	4,99	10,26	91	Сб.рец. 2007г. №52
	Суп вермишелевый с курицей	250/12	5,84	4,85	22,68	155	Сб.рец. 2007г. №103
	Кура тушеная в соусе	125	14,82	20,19	18,15	253	Сб.рец. 2007г. №290
	Картофельное пюре	180	3,86	6,68	26,41	186	Сб.рец. 2007г. №128
	Компот из кураги и изюма	200	0,24	0,00	17,89	73	Сб.рец. 2007г. №348
	Хлеб	040	1,88	0,28	19,93	86	
	Батон	040	3,04	0,32	19,44	95	
Итого за обед:		947				939	
Полдник:	Оладьи из творога с молоком сгущен	120/30	10,30	8,60	60,25	372	Сб.рец. 2007г. №401
	Кисель из сока	200	0,80	0,00	15,05	59	Прейск.87 N189358
Итого за полдник:		350				431	
Ужин:	Огурцы порционно	100	0,08	0,08	2,60	11	
	Тефтели рыбные	100	13,94	7,21	14,04	175	Сб.рец. 2007г. №239
	Каша перловая рассыпчатая	180/5	3,54	5,14	9,23	233	Сб.рец. 2007г. №129
	Кофейный напиток без молока	200	0,60	0,30	10,26	42	Прейск.87 N204.04
	Хлеб	020	1,52	0,16	9,72	48	Сб.рец. 2007г. №360
Итого за ужин:		600				509	
Второй ужин:	Ацидофиллин	200	5,80	5,00	10,40	105	Сб.рец. 2007г. №386
	Батон	020	1,52	0,16	9,72	48	
Итого за 2 ужин:		210				153	
Итого за день:			91,02	93,46	389,28	2709	

ГОБОУ «АШИ №4»

ГОБОУ «АШИ №4»

День: суббота

Неделя: летняя

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

13 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2							
День 13							
Завтрак:	Масло сливочное	.010	0,05	8,25	0,08	75	Сб.рец.2007г.№14
	Суп молочный с макар. изд.	.300	6,71	7,04	25,6	193	Сб.рец.2007г.№120
	Кофейный напиток с молоком	.200	3,80	3,70	20,17	100	Сб.рец.2007г.№379
	Хлеб	.025	1,52	0,16	9,72	60	Сб.рец.2007г.№360
	Батон	.040	3,04	0,32	19,44	95	
Итого за завтрак:		.575				523	
Второй завтрак:	Коктейль молочный	.200	6,00	6,00	22,00	142	
Итого за 2 завтрак:		.200				142	
Обед:	Салат из морской капусты	.100	2,96	6,79	5,88	97	
	Суп из овощей	.250/12	5,11	7,34	13,30	137	Сб.рец.2007г.№99
	Бефстроганов из говядины отварной	.100	10,13	13,09	3,90	197	Сб.рец.2007г.№250
	Рагу из овощей	.180	3,71	8,42	20,89	218	Сб.рец.2007г.№143
	Нектар фруктовый	.200	0,54	0,00	22,14	104	Сб.рец.2007г.№389
	Хлеб	.040	1,88	0,28	19,93	86	
	Батон	.045	3,42	0,36	21,87	107	
Итого за обед:		.927				946	
	Конфеты	.050	0,88	1,84	33,44	182	
	Сок	.200	1,00	0,00	22,40	90	
	Апельсины	.275/1шт.	1,80	0,40	16,20	110	
Итого за полдник:		.525				382	
Ужин:	Салат из моркови с яблоками	.100	1,05	0,15	12,20	53	
	Рыба отварная	.100	15,10	0,72	0,54	92	Сб.рец.2007г.№226
	Рис отварной	.180	4,30	4,73	43,74	239	Сб.рец.2007г.№302
	Напиток клубничный	.180	0,11	0,05	15,16	59	Сб.рец.2007г.№387
	Хлеб	.020	1,52	0,16	9,72	48	Сб.рец.2007г.№360
	Батон	.020	1,52	0,16	9,72	48	
Итого за ужин:		.600				539	
Второй ужин:	Йогурт фруктовый	.200	5,40	5,40	19,80	146	Сб.рец.2007г.№386
Итого за 2 ужин:		.200				146	
Итого за день:		3.037	91,21	92,36	387,84	2678	

ГБОУ «АШН №4»
 ГБОУ «АШН №4»
 День: воскресенье
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

14 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2							
День 14							
Завтрак:	Масло сливочное	.005	0,03	4,12	0,04	37	Сб.рец.2007г. №14
	Сырники	.100	14,71	19,74	20,88	322	Сб.рец.2007г. №223.08
	Чай с лимоном	200/5	0,11	0,02	8,24	32	Сб.рец.2007г. №382
	Хлеб	.015	1,14	0,12	7,29	35	
	Батон	.015	1,14	0,12	7,29	35	
	Груши	.210	0,88	0,66	20,90	88	
Итого за завтрак:		.555				549	
Второй завтрак:	Сок	.200	1,00	0,00	22,40	90	Сб.рец.2007г. №389
	Меренгад	.015	1,10	1,24	9,69	48	
Итого за 2 завтрак:		.220				138	
Обед:	Салат из свеклы с сыром	.100	6,92	12,10	7,45	177	Сб.рец.2007г. №50
	Суп рыбный	.250/20	5,62	3,02	20,50	147	Сб.рец.2007г. №40.09
	Гуляш из куриной грудки	.50/50	11,98	14,09	8,69	198	Прейск.87 №6.09
	Макаронные изделия отварные	.180	6,33	8,09	42,22	271	Сб.рец.2007г. №203
	Кисель из сухофруктов	.200	0,20	0,00	32,60	132	Сб.рец.2005г. ЗЦ №874
	Хлеб	.015	1,14	0,12	7,29	35	
Итого за обед:		.865				960	
Полдник:							
	какао с молоком	.200	3,53	3,72	14,52	103	Сб.рец.2007г. №219
	горячий бутерброд с сыром	.050	5,75	7,89	14,61	155	Сб.рец.2007г. №8
	яйцо вареное	1 шт.	2,03	1,84	0,11	25	Сб.рец.2007г. №209
	Огурцы порционно	.060	0,48	0,06	1,56	8	
	Хлеб	.050	2,35	0,35	24,91	107	
Итого за полдник:		.400				398	
Ужин:	Огурцы соленные порционно	.60	1,68	0,00	0,78	11	
	Печень тушенная в сметане	.100	15,73	6,34	2,43	125	Сб.рец.2007г. №103 К
	Картофель отварной	.180	3,65	5,67	29,59	190	Сб.рец.2007г. №125М
	Чай с сахаром	.200	0,08	0,02	9,00	34	Сб.рец.2007г. №376
	Хлеб	.035	2,66	0,28	17,01	83	Сб.рец.2007г. №171М
	Батон	.035	2,66	0,28	17,01	83	
Итого за ужин:		.600				526	
Второй ужин:	Кефир	.200	5,60	6,40	8,20	100	Сб.рец.2007г. №386
		.200				100	
Итого за 2 ужин:		2.840	90,24	92,58	383,20	2671	Сб.рец.2007г. №386
Итого за день:							

итого за 14 дней	1204,80	1298,68	1293,43	38090
Среднее значение за 1 день	90,30	92,8	376	2720
норма	90,00	92	383	2720