

УТВЕРЖДЕНО
приказом
от 11.01.2021 №10-од

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

Основное (организованное) МЕНЮ

для детей в возрасте 7-11 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Великий Новгород
2021 г.

ГОБОУ «АШИ №4»

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 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
	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
	Батон	.020	1,52	0,16	9,72	48	
	Яблоки	.115	0,50	0,50	9,70	51	
Итого за завтрак:		.500				480	
Второй завтрак:	Молоко кипяченое	.200	5,60	6,40	9,40	116	Сб.рец.2007г.№385
Итого за 2 завтрак:		.200				116	
Обед:	Салат из белокоп. капусты с ябл.	.080	1,04	4,00	10,90	84	Сб.рец.2007.№46 М
	Суп картофельный с горох.	.200	4,05	4,28	19,08	131	Сб.рец.2007.№102 М
	Плов из говядины	.225	23,83	22,19	33,27	430	Сб.рец.20078№265 М
	Компот из сухофруктов	.180	0,30	0,00	15,00	96	Сб.рец.2007.№122 К
	Хлеб	.020	1,52	0,16	9,72	48	
	Батон	.020	1,52	0,16	9,72	48	
Итого за обед:		.725				837	
Полдник:	Творожок	.120	9,60	5,40	3,00	97	
	Сок	.200	1,00	0,00	22,40	90	
	Зефир	.050	1,00	2,77	21,05	165	
Итого за полдник:		.370				352	
Ужин:	Котлеты рубленные из кур.грудки пар.	.080	8,62	8,82	6,30	191	Прейск.87 N184.27 М
	Овощи припущенные	.180	3,12	5,08	15,00	116	Сб.рец.2007г.№136 М
	Огурцы соленные порционно	.40	1,12	0,00	0,52	7	
	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	
	Батон	.020	1,52	0,16	9,72	48	
Итого за ужин:		.540				452	
Второй ужин:	Ацидофиллин	.200	5,60	5,00	10,40	105	Сб.рец.2007г.№386
Итого за 2 ужин:		.200				105	
Итого за день:		2535	76,95	80,15	330,82	2342	

ГОБОУ «АШИ №4»

ГОБОУ «АШИ №4»

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	-------	------	----------	-------------------------	-------------

Завтрак

Неделя 1

День 2

Завтрак:	Масло сливочное	005	0,04	6,60	0,06	38	Сб.рец.2007г. №14 М
	яйцо вареное	1 шт.	2,03	1,84	0,11	25	Сб.рец.2007г. №209М
	Каша молочная пшеница(вязкая)	200	4,42	7,9	22,58	177	Сб.рец.2007г. №173М
	какао с молоком	180	3,17	3,34	13,07	92	Сб.рец.2007г. №382М
	Хлеб	015	1,14	0,12	7,29	35	
	Батон	015	1,14	0,12	7,29	35	
	Киви	100				47	
Итого за завтрак:		558				449	
Второй завтрак:	Печенье	015	1,14	0,12	7,29	35	
	Нектар фруктовый	180	0,49	0,00	19,92	85	
Итого за 2 завтрак:		200				120	
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	230	18,62	15,77	23,99	306	Сб.рец.2007г. №181.05
	Компот из мандаринов и яблок	180	0,18	0,07	13,7	104	Сб.рец.2007г. №342М
	Хлеб	020	1,52	0,16	9,72	48	
	Батон	020	1,52	0,16	9,72	48	
Итого за обед:		842				810	
Полдник:	Оладьи с соусом мол.	100/50	10,50	16,65	20,88	293	Сб.рец.2007г. №225
	Напиток смородина	180	0,11	0,05	15,16	59	Сб.рец.2007г. №387
Итого за полдник:		330				352	
Ужин:	Котлеты(биточки) рыбные паровые	090	9,54	3,08	10,63	109	Сб.рец.2007г. №234М
	Картофель отварной	150	3,04	4,72	24,65	158	Сб.рец.2007г. №125М
	Чай с вареньем	200/20	1,12	0,03	15,20	57	Сб.рец.2007г. №376
	Хлеб	035	1,65	0,25	17,43	75	
	Батон	030	2,28	0,24	14,58	71	
Итого за ужин:		525				470	
Второй ужин:	Молоко пастеризованное	200	5,60	6,40	9,40	116	
Итого за 2 ужин:		200				116	
Итого за день:		2,655	75,29	80,9	331,45	2317	

ГБОУ «АШИ №4»
 ГБОУ «АШИ №4»
 День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1							
День 3							
Завтрак:	Масло сливочное	.008	0,04	6,60	0,06	60	Сб.рец. 2007г. №14 М
	Каша молочная жидкая рисовая	.200	4,22	7,52	23,01	177	Сб.рец. 2007г. №222
	Кофейный напиток с молоком	.180	3,42	3,33	18,15	90	Сб.рец. 2007г. №379
	Хлеб	.020	1,52	0,16	9,72	48	
	Батон	.020	1,52	0,16	9,72	48	
	Яблоки	.100	0,40	0,40	10,00	45	
Итого за завтрак:		.528				468	
	Сок	.200	1,00	0,00	22,40	90	
	Батон	.010	0,76	0,08	4,86	24	
Итого за 2 завтрак:		.210				114	
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	.100	16,64	12,56	3,37	194	Сб.рец. 2007г. №255М
	Каша гречневая рассыпчатая	.150	8,99	5,28	48,48	263	Сб.рец. 2007г. №171М
	Компот из кураги и изюма	.200	0,69	0,00	18,60	73	Сб.рец. 2007г. №348М
	Хлеб	.020	1,52	0,16	9,72	48	
	Батон	.020	1,52	0,16	9,72	48	
Итого за обед:		.852				829	
Полдник:	Пудинг творожный с соусом молочный	.100/30	15,52	15,91	29,80	306	Сб.рец. 2007г. №222
	Чай с молоком	.180	1,46	1,60	11,32	57	Сб.рец. 2007г. №378
Итого за полдник:		.310				363	
Ужин:	Икра кабачковая	.060	1,60	5,96	8,86	56	
	Рулет мясной с яйцом	.090	13,27	11,70	4,77	177	Сб.рец. 2007г. №276
	Рагу из овощей	.150	3,28	8,27	19,81	141	Сб.рец. 2007г. №143
	Кисель из нектара	.180	0,60	0,00	15,05	53	Прейск. 87 N189358
	Хлеб	.020	1,52	0,16	9,72	48	
Итого за ужин:		.500				475	
Второй ужин:	Кефир	.200	5,60	6,40	8,20	100	сб.рец. 2007г. №386
Итого за 2 ужин:		.200				100	
Итого за день:		2.600	75,49	80,41	339,47	2349	

ГБОУ «АШМ №4»
 ГБОУ «АШМ №4»
 День: четверг
 Неделя: парная
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1							
День 4							
Завтрак:	Масло сливочное	.008	0,04	6,60	0,06	60	Сб.рец 2007г №14
	яйцо вареное	1 шт.	2,03	1,84	0,11	25	Сб.рец 2007г №209
	Каша молочная геркулесовая	.200	4,21	6,16	19,75	176	Сб.рец 2007г №173
	какао с молоком	.180	3,17	3,34	13,06	93	Сб.рец 2007г №382
	Хлеб	.020	1,52	0,16	9,72	48	
	Батон	.015	1,14	0,12	7,29	35	
	Мандарины	.060	1,08	0,00	5,16	23	
Итого за завтрак:		.523				460	
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	16,64	107	Сб.рец 2007г №82
	Треска-филе отварная	.100	16,79	10,10	4,53	217	Прейск.87 N139.08
	Рис отварной	.150	3,00	5,58	30,39	187	Сб.рец 2007г №302
	Компот из черносслива	.180	0,41	0,00	23,88	95	Сб.рец 2007г №348
	Хлеб	.020	1,52	0,16	9,72	48	
	Батон	.020	1,52	0,16	9,72	48	
Итого за обед:		.820				825	
Полдник:	Гренки	.040	9,68	8,26	35,87	104	Прейск.87 N3
Второй завтрак:	Коктейль молочный	.200	6,00	6,00	22,00	142	
	Бананы	.110/1шт	1,76	0,00	26,82	105	
Итого за полдник:		.350				351	
Ужин:	Помидор порционно	.020				4	
	Мясо тушеное	.090	13,14	11,60	2,61	163	Сб.рец 2007г №256М
	Капуста тушеная	.150	3,56	6,37	15,15	131	Сб.рец 2007г №139
	Чай с сахаром	.200	0,08	0,02	9,00	34	Сб.рец 2007г №376
	Хлеб	.020	1,52	0,16	9,72	48	
	Батон	.020	1,52	0,16	9,72	48	
Итого за ужин:		.480				428	
2 ужин:	Нектар фруктовый	.200	1,00	0,00	22,40	104	
	Батон	.020	1,52	0,16	9,72	48	
Итого за 2 ужин:		.200				152	
Итого за день:		2803	75,23	79,92	335,01	2332	

ГБОУ «АШИ №4»

ГБОУ «АШИ №4»

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 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	100/20	5,56	12,10	3,12	129	Сб.рец.2007г.№210
	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	025	1,90	0,2	12,15	60	
	Груши	140	0,44	0,30	11,87	65	
Итого за завтрак:		515				477	
Второй завтрак:	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116	Сб.рец.2007г.№385
Итого за 2 завтрак:		200				116	
Обед:	Салат из морской капусты	080	2,96	6,79	5,88	77	Прейск.87 N40.09
	Сыр порциями	030	6,90	8,70	0,00	108	Сб.рец.2007г.№15М
	Суп рыбный	250/15	6,16	3,83	23,79	147	Прейск.87 N76.09
	Котлеты из говядины паровые	090	14,76	9,38	17,99	178	Сб.рец.2007г.№268
	Макаронные изделия отварные	150	5,27	6,74	35,18	212	Сб.рец.2007г.№203
	Компот из лимонов и ябл.	200	0,27	0,03	18,88	49	Сб.рец.2007г.№342
	Хлеб	020	1,52	0,16	9,72	48	
Итого за обед:		745				819	
Полдник:	Творожок	120	9,60	5,40	3,00	97	
	Сок	200	1,00	0,00	22,40	90	
	Зефир	050	2,94	3,33	25,86	165	
Итого за полдник:		355				352	
Ужин:	Сердце в соусе	120	15,48	10,92	5,28	181	Сб.рец.2007г.№243
	Овощи припущенные	150	2,59	4,23	12,49	97	Сб.рец.2007г.№171М
	Чай с вареньем	200/15	1,12	0,03	11,20	43	Сб.рец.2007г.№376
	Хлеб	040	1,88	0,28	19,93	86	
	Батон	030	2,28	0,24	14,58	71	
Итого за ужин:		555				478	
Второй ужин:	Ацидофиллин	200	5,60	5,00	10,40	105	Сб.рец.2007г.№386
Итого за 2 ужин:		200				105	
Итого за день:		2.590	79,22	79,80	363,09	2347	

ГОБОУ «АШИ №4»

ГОБОУ «АШИ №4»

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1							
День 6							
Завтрак:	Сырники с морковью соус смет.	100/50	14,74	19,74	20,88	329	Сб.рец.2007г. №221
	Чай с лимоном	180/5	0,09	0,02	7,41	29	Сб.рец.2007г. №377
	Батон	020	1,52	0,16	9,72	48	
	Апельсины	145/1шт	2,55	5,69	23,06	58	
	Итого за завтрак:	.500				464	
Итого за 2 завтрак:	Молоко пастеризованное	200	5,60	6,40	9,40	116	
	Итого за 2 завтрак:	.200				116	
Обед:	Сельдь с картофелем	080	4,96	6,32	12,32	126	Сб.рец.2007г. №77М
	Суп вермишелевый с курицей	200/10	4,67	3,88	18,14	124	Сб.рец.2007г. №112
	Рагу из куриной грудки	230	14,79	18,50	25,47	332	Сб.рец.2007г. №289
	Компот из кураги и изюма	180	0,70	0,00	16,40	65	Сб.рец.2007г. №348
	Хлеб	040	1,88	0,28	19,93	86	
	Батон	030	2,28	0,24	14,58	71	
Итого за обед:		.780				804	
Полдник:	Конфеты	020	0,50	1,05	19,10	72	
	Нектар фруктовый	200	0,54	0,00	22,14	94	Сб.рец.2007г. №389
	Сыр порциями	030	6,90	8,70	0,00	108	Сб.рец.2007г. №15
	Огурцы порционно	060	0,48	0,06	1,56	8	
	Батон	030	2,28	0,24	14,58	71	
Итого за полдник:		.340				353	
Ужин:	Салат из моркови с яблоками	060	0,62	0,08	7,32	32	Прейск.87 N13.02
	Капуста тушеная с говядиной	220	16,76	16,36	15,09	273	Сб.рец.2007г. №233.08
	Кисель плодово-ягодный	180	0,03	0,01	18,96	74	Сб.рец.2007г. №350
	Хлеб	020	1,52	0,16	9,72	48	
	Батон	020	1,52	0,16	9,72	48	
Итого за ужин:		.500				475	
2 ужин:	Сок	200	1,00	0,00	22,40	90	
	Батон	020	1,52	0,16	9,72	48	
Итого за 2 ужин:		.200				138	
Итого за день:		2.520	77,98	80,65	337,18	2350	

ГБОУ «АШМ №4»

ГБОУ «АШМ №4»

День: воскресенье

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 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	200	3,94	4,15	14,82	131	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	045	3,42	0,36	21,87	107	
Итого за завтрак:		535				458	
	какао с молоком	180	3,17	3,34	13,06	93	Сб.рец.2007г. №382
	Батон	010	0,76	0,08	4,86	24	
Итого за 2 завтрак:		200				117	
Обед:	Салат из квашеной капусты	080	0,62	3,99	4,70	58	Сб.рец.2007г. №47
	Суп картофельный с клецками, курой	250/12	8,79	12,20	25,56	245	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	150	3,28	8,27	19,81	141	Сб.рец.2007г. №143
	Нектар фруктовый	180	0,49	0,00	19,92	85	
	Хлеб	040	1,88	0,28	19,93	86	
	Батон	030	2,28	0,24	14,58	71	
Итого за обед:		852				796	
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
Итого за полдник:		305				352	
Ужин:	Помидоры порционно	100	0,08	0,08	2,60	11	
	Бефстроганов из говядины отварной	45/45	12,13	13,09	8,90	177	Сб.рец.2007г. №250
	Рис отварной	150	3,58	3,94	36,45	199	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	
		560				477	
Итого за ужин:							
Второй ужин:	Яблоки	180	0,68	0,68	16,69	81	
	Батон	020	1,52	0,16	9,72	48	
Итого за 2 ужин:		200				129	
Итого за день:		2.652	76,91	79,99	368,26	2329	

ГБОУ «АШИ №4»

ГБОУ «АШИ №4»

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 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.	250	6,71	7,04	25,6	161	Сб.рец. 2007г. №120М
	Сок	200	1,00	0,00	22,40	90	
	Батон	020	1,52	0,16	9,72	48	
	Мармелад	030	0,00	0,04	27,28	96	
Итого за завтрак:		510				470	
Второй завтрак:	Молоко пастеризованное	200	5,60	6,40	9,40	116	
Итого за 2 завтрак:		200				116	
Обед:	Салат из белокочанной капусты	080	1,25	4,00	8,00	71	Сб.рец. 2007г. №45М
	Суп рисовый с мясом	200/12	4,38	3,64	18,65	120	Сб.рец. 2007г. №101М
	Жаркое по-домашнему	250	16,85	11,40	30,00	399	Сб.рец. 2007г. №259 М
	Компот из изюма	180	0,24	0,00	15,00	68	Сб.рец. 2007г. №348М
	Хлеб	040	1,88	0,28	19,93	86	
	Батон	035	2,66	0,28	17,01	95	
Итого за обед:		797				839	
Полдник:	Бутерброд с сыром	040	5,81	12,37	13,38	153	Сб.рец. 2007г. №1К
	Напиток клубничный	200	0,10	0,02	17,24	66	Сб.рец. 2007г. №387
	Бананы	210/1шт	1,76	0,00	28,82	132	
Итого за полдник:		450				351	
Ужин:	Огурцы соленные порционно	040	1,12	0,00	0,52	8	
	Оладьи из печени соус см.	090/50	17,23	14,39	11,23	218	Прейск. 87 N171.13
	Капуста тушеная	150	3,56	6,37	15,15	131	Сб.рец. 2007г. №139
	Чай с молоком	180	1,30	1,44	10,18	57	Сб.рец. 2007г. №378
	Хлеб	020	1,52	0,16	9,72	48	
		530				462	
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:		2.687	79,25	81,24	330,82	2394	

ГОБОУ «АШИ №4»

ГОБОУ «АШИ №4»

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2							
День 9							
Завтрак:	Масло сливочное	.008	0,04	6,60	0,06	60	Сб.рец.2007г. №14
	Каша молочная жидкая манная	200	4,56	6,24	20,24	166	Сб.рец.2007г. №181
	Чай с сахаром	.180	0,07	0,02	8,10	31	Сб.рец.2007г. №376
	Хлеб	.020	1,52	0,16	9,72	48	
	Батон	.020	1,52	0,16	9,72	48	
	Бананы	180/1шт	1,76	0,00	28,82	113	
Итого за завтрак:		.608				466	
Второй завтрак:	яйцо вареное	1 шт.	2,03	1,84	0,11	25	Сб.рец.2007г. №209
	Нектар фруктовый	.180	0,49	0,00	19,92	94	Сб.рец.2007г. №389
	Хлеб	.010	0,76	0,08	4,86	23	
Итого за 2 завтрак:		.230				142	
Обед:	Салат Несвижский	.080	2,53	7,75	1,65	157	Сб.рец.2004г. №63 Л
	Щи из кваш.капусты с карт.	200	3,17	5,77	10,26	97	Сб.рец.2007г. №91М
	Голубцы ленивые с мясом	250	20,24	17,15	21,08	333	Сб.рец.2007г. №181.05
	Компот из апельсина	.180	0,29	0,14	25,08	96	Сб.рец.2007г. №346
	Хлеб	.030	1,41	0,20	14,94	64	
	Батон	.030	2,28	0,24	14,58	71	
Итого за обед:		.770				818	
Полдник:	Пирожок с творогом	.100	11,29	2,00	42,42	320	Прейск.87 N408.99
	Чай с лимоном	200/5	0,11	0,02	8,24	32	Сб.рец.2007г. №377
Итого за полдник:		.305				352	
Ужин:	Помидор порционно	.070				14	
	Котлеты рубленные из кур.грудки пар.	.090	9,70	9,90	7,09	215	Прейск.87 N184.27 М
	Картофель отварной	.150	2,94	4,27	29,79	162	Сб.рец.2007г. №310М
	Молоко кипяченое	.180	5,04	5,76	8,46	104	Сб.рец.2007г. №385
	Хлеб	.010	0,76	0,08	4,86	23	
Итого за ужин:		.500				518	
Второй ужин:	Ацидофиллин	200	5,60	5,00	10,40	105	Сб.рец.2007г. №386
Итого за 2 ужин:		.200				105	
Итого за день:		2.613	78,11	82,38	340,40	2401	

ГОВОУ «АШИ №4»

ГОВОУ «АШИ №4»

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2							
День 10							
Завтрак:	Масло сливочное	.008	0,04	6,60	0,06	60	Сб.рец.2007г. №14
	Каша молочная из пшеничной крупы	.200	5,36	7,54	25,70	175	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	.020	1,52	0,16	9,72	48	
	Огурцы соленные порционно	.060	0,48	0,06	1,56	8	
Итого за завтрак:		.528				464	
Второй завтрак:	Чай с молоком	.180	1,46	1,60	11,32	57	Сб.рец.2007г. №378
	Батон	.020	1,52	0,16	9,72	48	
Итого за 2 завтрак:		.210				105	
Обед:	Салат из св. помид. и огур. с р/м	.080	0,58	4,01	5,45	86	Сб.рец.2007г. №24
	Рассольник ленинградский	.200/12	4,72	6,16	18,77	133	Сб.рец.2007г. №96
	Рыба по-польски	.090	15,46	5,85	5,48	136	Прейск.87 N140.06
	Рис отварной	.150	3,58	3,94	36,45	199	Сб.рец.2007г. №302
	Напиток из варенья	.200	1,20	0,16	35,08	126	Сб.рец.2007г. №387М
	Хлеб	.050	2,35	0,35	24,91	107	
	Батон	.035	3,42	0,36	21,87	84	
Итого за обед:		.807				851	
Полдник:	горячий бутерброд с сыром	.050	5,75	7,89	14,61	155	Сб.рец.2007г. №8
	Коктейль молочный	.200	6,00	6,00	22,00	142	
	Киви	.100	0,80	0,40	8,10	47	
	Итого за полдник:	.350				344	
Ужин:	Икра кабачковая	.060	0,96	3,50	14,76	56	
	Биточки говяжьи паровые	.090	14,73	9,36	8,91	179	Сб.рец.2007г. №179.02
	Свекла тушеная	.150	2,64	4,49	16,56	93	Сб.рец.2007г. №59К
	Кисель из нектара	.180	0,05	0,00	13,55	53	Сб.рец.2007г. №359
	Хлеб	.020	1,52	0,16	9,72	48	
	Батон	.020	1,52	0,16	9,72	48	
	Итого за ужин:	.600				477	
Второй ужин:	Кефир	.200	5,60	6,40	8,20	100	сб.рец.2007г. №386
	Итого за 2 ужин:	.200				100	
Итого за ужин:		2.675	75,62	80,15	336,16	2341	

ГОБОУ «АШМ №4»

ГОБОУ «АШМ №4»

День четверга

Неделя вторая

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 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.	110/30	18,60	14,60	33,90	253	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:		.500				473	
Второй завтрак:	Сок	.200	1,00	0,00	28,20	90	Сб.рец.2007г. №389
	Батон	.010	0,76	0,08	4,86	24	
Итого за 2 завтрак:		.210				114	
Обед:	Сельдь с гарниром	.080	2,92	4,12	13,40	99	Сб.рец.2007г. №35.04
	Щи из свежей капусты с карт.	.250	6,65	5,53	12,02	94	Сб.рец.2007г. №88
	Гуляш	.100	12,61	11,83	3,89	173	Сб.рец.2007г. №246
	Макаронные изделия отварные	.150	5,27	6,74	35,18	226	Сб.рец.2007г. №203
	Компот из чернослива	.180	0,46	0,00	26,53	94	Сб.рец.2007г. №348
	Хлеб	.035	1,65	0,25	17,43	75	
	Батон	.020	1,52	0,16	9,72	48	
Итого за обед:		.815				809	
Полдник:	Булочка сдобная с изюмом	.075	5,87	7,07	54,54	251	Сб.рец.2007г. №430
	какао с молоком	.200	3,53	3,72	14,52	103	Сб.рец.2007г. №382
Итого за полдник:		.305				354	
Ужин:	Огурцы порционно	.060	0,02	0,02	0,80	6	
	Запеканка картофельная с печенью	220/5	16,57	17,03	43,15	332	Сб.рец.2007г. №284М
	Кисель из ягод	.180	0,54	0,00	13,54	53	Прейск.87 N189358
	Хлеб	.020	1,52	0,16	9,72	48	
	Батон	.015	1,14	0,12	7,29	35	
Итого за ужин:		.500				474	
Второй ужин:	Снежок	.200	5,40	5,00	21,60	156	сб.рец.2007г. №386
Итого за 2 ужин:		.200				156	
Итого за день:		2.530	79,21	82,76	338,60	2380	

ГОБОУ «АШИ №4»

ГОБОУ «АШИ №4»

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 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 порциями	.020	6,90	8,70	0,00	72	Сб.рец.2007г. №15
	Омлет из яиц с зел. горошком	.100/20	5,56	12,10	3,12	129	Сб.рец.2007г. №210
	Чай с сахаром	.200	0,08	0,02	9,00	34	Сб.рец.2007г. №376
	Хлеб	.020	1,52	0,16	9,72	48	
	Батон	.040	3,04	0,32	19,44	95	
	Мандарины	.100	0,44	0,00	4,73	21	
Итого за завтрак:		.510				474	
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	.080	1,28	3,99	8,20	72	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	.100	11,66	16,15	14,52	202	Сб.рец.2007г. №290
	Картофельное пюре	.150	3,21	5,56	22,00	155	Сб.рец.2007г. №128
	Компот из изюма	.200	0,24	0,00	17,89	77	Сб.рец.2007г. №348
	Хлеб	.040	1,88	0,28	19,93	86	
	Батон	.030	2,28	0,24	14,58	71	
Итого за обед:		.862				818	
Полдник:	Оладьи из творога с молоком сгущен.	.100/20	8,58	7,16	50,20	300	Сб.рец.2007г. №401
	Кисель из сока	.180	0,60	0,00	15,05	53	Прейск. 87 N189358
Итого за полдник:		.300				363	
Ужин:	Огурцы соленные порционно	.40	1,12	0,00	0,52	7	
	Тефтели рыбные	.090	12,54	6,48	12,63	157	Сб.рец.2007г. №239
	Каша перловая рассыпчатая	.150	2,95	4,28	7,69	194	Сб.рец.2007г. №129
	Кофейный напиток без молока	.180	0,54	0,27	9,25	38	Прейск. 87 N204.04
	Хлеб	.020	1,52	0,16	9,72	48	Сб.рец.2007г. №360
	Батон	.010	0,76	0,08	4,86	24	
		.635				468	
Итого за ужин:		.635				468	
Второй ужин:	Ацидофиллин	.200	5,60	5,00	10,40	105	Сб.рец.2007г. №386
Итого за 2 ужин:		.200				105	
Итого за день:			77,20	80,29	339,28	2344	

ГОБОУ «АШИ №4»

ГОБОУ «АШИ №4»

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

13 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2							
День 13							
Завтрак:	Масло сливочное	010	0,04	6,60	0,06	60	Сб.рец. 2007г. №14
	Суп молочный с макар. изд.	250	6,71	7,04	25,6	161	Сб.рец. 2007г. №120М
Второй завтрак:	Коктейль молочный	200	6,00	6,00	22,00	142	
	Хлеб	020	1,52	0,16	9,72	48	Сб.рец. 2007г. №360
	Батон	020	1,52	0,16	9,72	48	
Итого за завтрак:		.500				459	
Второй завтрак:	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,70	20,17	100	Сб.рец. 2007г. №379
	Батон	010	0,76	0,08	4,86	24	
Итого за 2 завтрак:		.210				124	
Обед:	Салат из морской капусты	080	2,96	6,79	5,88	77	Прейск. 67 N40.09
	Суп из овощей	250/12	5,11	7,34	13,30	137	Сб.рец. 2007г. №99
	Бефстроганов из говядины отварной	090	12,13	13,09	8,90	177	Сб.рец. 2007г. №250
	Рагу из овощей	150	3,28	8,27	19,81	141	Сб.рец. 2007г. №143
	Нектар фруктовый	180	0,49	0,00	19,92	94	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:		.857				819	
	Конфеты	050	0,88	1,84	33,44	182	
	Сок	200	1,00	0,00	22,40	90	
	яйцо вареное	1 шт.	2,03	1,84	0,11	25	Сб.рец. 2007г. №209
	Хлеб	025	1,90	1,45	12,15	60	Сб.рец. 2007г. №360
Итого за полдник:		.305				357	
Ужин:	Салат из моркови с яблоками	060	1,05	0,15	12,20	32	
	Рыба отварная	090	13,59	0,65	0,48	83	Сб.рец. 2007г. №226
	Рис отварной	150	3,58	3,94	36,45	199	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:		.520				469	
Второй ужин:	Апельсины	225/1шт	1,47	0,30	13,25	90	
Итого за 2 ужин:		.225				90	
Итого за день:		2.752	78,27	79,41	336,20	2320	

ГБОУ «АШМ №4»
 ГБОУ «АШМ №4»
 День: воскресенье
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7-11 лет

14 день

Прим. лица	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2							
День 14							
Завтрак:	Масло сливочное	008	0,04	6,60	0,06	60	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
	Батон	015	1,14	0,12	7,29	35	
	Груши	172	0,88	0,66	20,90	71	
Итого за завтрак:		500				520	
Второй завтрак:	Сок	200	1,00	0,00	22,40	90	Сб.рец. 2007г. №389
	Батон	010	0,76	0,08	4,86	24	
Итого за 2 завтрак:		210				114	
Обед:	Салат из свеклы с сыром	080	6,92	12,10	7,45	141	Сб.рец. 2007г. №50
	Суп рыбный	200/15	4,50	2,41	16,40	118	Сб.рец. 2007г. №40.09
	Гуляш из куриной грудки	60/50	11,98	14,99	8,69	198	Прейск.87 N76.09
	Сложный гарнир(овощной)	150	3,29	8,26	19,80	169	Сб.рец. 2007г. №169.08
	Кисель из сухофруктов	180	0,04	0,01	18,96	74	Прейск.87 N233.10
	Хлеб	035	1,65	0,24	17,43	75	
	Батон	020	1,52	0,16	9,72	48	
Итого за обед:		780				823	
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	020	1,52	0,16	9,72	48	Сб.рец. 2007г. №360
Итого за полдник:		370				339	
Ужин:	Икра кабачковая	060	0,96	3,50	14,78	56	
	Печень тушеная в сметане	090	14,15	5,70	2,18	112	Сб.рец. 2007г. №103 К
	Картофель отварной	150	2,94	4,27	29,79	162	Сб.рец. 2007г. №310М
	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,00	34	Сб.рец. 2007г. №376
	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:		540				460	
Второй ужин:	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	100	сб.рец. 2007г. №386
Итого за 2 ужин:		200				100	
Итого за день:		2.610	78,25	79,29	333,52	2356	

итого за 14 дней	1089,48	1105,72	4711	32900
Среднее значение за 1 день	77,82	78,98	336,5	2350
норма	77,00	78	335	2350