УТВЕРЖДАЮ
И.О.Директора ГКОУ АО «АКШИ имени П.О.Сухого
по Астраханской области

_____Е.С.Голяцкий

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептурного сборника
			Б	Ж	У			
1 день								
1 завтрак								
	Запеканка творожная, сметана	100/10	10,96	7,53	10,71	154,3	1,0,5	223
	Каша ячневая молочная	200	6,96	10,45	37,3	219	0,9	174
	Какао, сахар, хлеб, масло, сыр	200/10/100 /15/20	9,85,	1,46	44,23	567,7	2,015	382 5,6,1
2 завтрак								
	Снежок, к/м	200	0,97	0,9	3,8	28,4	1,40	386
	Печенье	50	3,75	8,5	34	230	-	451
	Яблоко	300	1,0	1,0	24,5	141	25	338
Обед								
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,44	7,13	8,5	112,7	8,3	40
	Суп картофельный с горохом	300	2,61	3,41	17,14	117,9	11,01	83
	Пельмени	300	34,62	15,14	62,66	525,3	0,6	391
	Кисель, хлеб	200/15/200	0,55	0,025	35,05	160	2,29	359
1 Ужин								
	Сельдь с луком	100	10,12	13,2	3,2	174	140	76
	Жаркое по домашнему с курицей	320	21,9	19,5	22,2	345	15,9	150
	Чай, сахар, масло, хлеб, яйцо	200/10/1 50/10 1 шт.	6,95	10,38	26,73	227,6	0,03	350,1, 209
2 Ужин	Сок	200	1,25	-	25,25	106	5,0	389
	Булочка	1 шт/50	7,87	0,40	19,43	125	0,27	442
Итого за первый день:			128,5 4	118,1 5	338,25	3233,8	143,9	

УТВЕРЖДАЮ
И.О.Директора ГКОУ АО «АКШИ имени П.О.Сухого
по Астраханской области

_____Е.С.Голяцкий

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептурного
			Б	Ж	У			
2 день								
1 завтрак	Суп молочный с макаронами, масло, сахар	300	8,61	7,81	28,24	180	0,99	120
	омлет	58	7,0	11,92	0,92	103,7	1,2	210
	Какао , сыр масло	200/20/15	4,07/4,64 0,01	3,5/5,9 10,5	17,57/ …0,19	118,88/71,6 98	1,159	382/15/14
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	2,1	233,8	2,015	п/р
2 завтрак	Снежок	200	5,8	5,0	8,0	100	1,40	386
	Вафля	60	2,4	14,6	36	417,5	-	451
	Апельсин	250	18	0,4	46,2	206	120	341
Обед	Винегрет с сельдью	100	6,18	7,88	14,93	155	10,28	77
	Суп картофельный с фрикадельками	300/30	2,6	3,3	18,5	127,2	13,29	106
	Картофель тушёный с мясом	320	21,9	19,5	22,2	345	15,9	150
	Компот, сахар, хлеб	200/10/ 200	0,83	0,11	40,02	166	0,90	349
1 Ужин	Салат с картофелем со свежей капустой и с кукурузой (консер.)	100	3,36	6,38	24,9	169,9	15,9	41
	Окорочка тушенные	60	7,3	6,5	7,4	115	5,3	150
	Каша гороховая, соус	200/50	13,67	6,86	35,03	255	-	199
	Чай, сахар, масло, хлеб, яйцо	200/10/ 15/100 1шт.	6,95	10,38	26,73	227,6	0,03	350, 1 109
2 Ужин	Сок	200	1,25	-	25,25	106	5,0	389
	Булочка	1/100	7,87	0,40	19,43	125	0,27	442
Итого за второй день:			133,87	106,7	397,8	3322,55	193,7	

УТВЕРЖДАЮ
И.О.Директора ГКОУ АО «АКШИ имени П.О.Сухого
по Астраханской области

_____Е.С.Голяцкий

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептурного
			Б	Ж	У			
3 день								
1 завтрак	Сырники, масло, сахар, сметана	100/10/20/10	9,82	8,77	7,8	149	0,14	219
	Каша пшенная молочная	200	5,6	6,8	33,6	218		182
	Какао на молоке сахар, хлеб масло, сыр,	200/10/100/15/20	9,85	1,46	41,23	567,7	2,015	382,6,3,1
2 завтрак	Снежок	200	5,8	5,0	8,0	100	1,40	386
	Печенье	60	4,02	4,53	43,2	229,3	-	451
	Яблоко	300	1,0	1,0	24,5	117,5	25	338
Обед	Салат витаминный	100	2,4	3,1	4,8	25,2	2,37	43
	Суп картофельный с горохом	300	6,6	6,3	19,4	177,9	6,9	102
	Котлета мясная	120	13,96	12,88	3,27	164	1,2	246
	Макароны отварный, соус	200/50	13,78	10,72	43,95	322,5	0,57	268,202
	Кисель, сахар, хлеб	200/10/200	0,34	0,15	31,36	149	2,29	352
1 Ужин	Винегрет овощной	100	1,38	10,02	6,54	122	11,73	67
	Плов с курицей	320	22,95	20,4	33,5	425,5	1,7	243
	Чай, сахар, хлеб, масло, яйцо	200/10/100/10 1 шт.	6,95	10,38	26,73	227,6	0,03	350,1,109
2 Ужин	Сок	200	1,25	-	25,25	106	5,0	389
	Булочка	50	7,87	0,40	19,43	125	0,27	442
Итого за третий день:			116,96	102,6	369,19	3270,2	61,1	

УТВЕРЖДАЮ
И.О.Директора ГКОУ АО «АКШИ имени П.О.Сухого
по Астраханской области

_____Е.С.Голяцкий

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептурного
			Б	Ж	У			
4 день								
1 завтрак	Каша манная на молоке, масло, сахар	200/10/20	6,03	3,47	42,23	225	1,17	181
	Сосиска	70	5,55	15,55	-	164	-	243
	Какао на молоке сахар, хлеб, масло, сыр,	200/10/100/ 10/20	9,85	1,46	41,23	567,7	2,015	382,6,3,1
2 завтрак	Снежок	200	5,8	5,0	8,0	100	1,40	386
	Вафля	60	4,02	4,53	43,2	229,3	-	451
	Апельсин	250	18	0,4	46,2	206	120	386
Обед	Сельдь с картофелем	100	6,18	7,88	14,9	155	10,28	77
	Рассольник	300	2,4	6,1	14,38	128,7	10,05	94
	Котлета куриная, пюре картофельное, соус	60/200/50	22,3	23,16	43,53	469	251,1	294,312
	Компот, сахар, хлеб	200/10/200	0,83	0,11	40,2	166	0,90	349
1 Ужин	Салат с морковью с картофелем и кукурузой	100	3,0	6,3	2,37	16,42	5,7	39
	Окорочка тушенное	60	7,3	6,5	7,4	115	5,3	41
	Капуста тушенная	250	1,08	7,36	15,78	154	1,6	139
	Чай, сахар, масло, хлеб, яйцо	200/10/100/15 1 шт.	6,95	10,38	26,73	227,6	0,03	350,1,109
2 Ужин	Сок	200	1,25	-	25,25	106	5,0	389
	Булочка	100	7,87	0,40	19,43	125	0,27	442
Итого за четвертый день:			110,4	106,9	425,43	3697,4	189,9	

УТВЕРЖДАЮ
И.О.Директора ГКОУ АО «АКШИ имени П.О.Сухого
по Астраханской области

Е.С.Голяцкий

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептурного
			Б	Ж	У			
5 день								
1 завтрак	Макаронник с творогом, масло, сахар	200/10/20	17,3	16,9	34,2	282	0,5	208
	яйцо	40	5,08	0,28	44,28	172		209
	Какао,на молоке, сахар, хлеб, масло, сыр,	200/10/100/15/20	9,85	1,46	41,23	567,7	2,015	382,6,3,1
2 завтрак	Снежок	200	5,8	5,0	8,0	100	1,40	386
	Печенье	60	4,02	4,53	43,2	229,8	-	451
	Яблоко	300	1,0	1,0	24,5	117,5	25	338
Обед	Салат с квашенной капустой с картофелем с селенным горошком	100	1,6	7,9	8,9	113,5	12	37
	Борщ	300	2,43	6,02	16,13	140,4	11,01	83
	Пельмени с маслом	305	31,4	18,5	53,6	507,3	0,5	392
	Кисель, сахар, хлеб	200/10/200	0,34	0,15	31,36	149	2,29	352
1 Ужин	Салат с картофелем с соленными огурцами	100	1,2	7,8	8,9	11,4	6,0	37
	Рагу овощное с курицей	320	22,9	21,4	27,8	397	20,7	289
	Чай, сахар хлеб, масло, яйцо	200/10/100/15/1 шт.	6,95	10,38	26,73	227,6	0,03	350,1,109
2 Ужин	Сок	200	1,25	-	25,25	106	5,0	389
	Булочка	100	7,87	0,40	19,43	125	0,27	442
Итого за 5 день:			133,12	113,06	352,83	3526,1	81,44	

УТВЕРЖДАЮ
И.О.Директора ГКОУ АО «АКШИ имени П.О.Сухого
по Астраханской области

_____Е.С.Голяцкий

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептурного
			Б	Ж	У			
6 день								
1 завтрак	Суп молочный с рисом, масло, сахар,яйцо	300/10/10/1шт	4,95	5,9	10,2	118,7	1,7	121
	Какао на молоке, сахар, хлеб, масло, сыр	200/10/100/15/20	9,85	1,46	41,23	567,7	2,015	382,6,3,1
2 завтрак	Снежок	200	5,8	5,0	8,0	100	1,40	386
	Вафля	60	4,02	4,53	43,2	229,3	-	451
	Апельсин	250	18	0,4	46,2	206	120	386
Обед	Сельдь	60	10,12	13,2	3,2	115	70	78
	Суп картофельный с пшеном	300	2,4	3,3	14,5	102,9	9,9	101
	Тефтели, каша гречневая, соус	120/200/50	78,3	8,75	10,25	151	0,72	278
	Компот, сахар, хлеб	200/10/200	0,83	0,11	70,02	166	0,9	349
1 Ужин	Икра свекольная	100	2,3	0,	22,8	185,3	5,6	75
	Котлета куриная ,пюре картофельное, соус	60/200/50	6,95	10,38	26,73	227,6	0,03	350,1,109
	Чай, сахар хлеб, масло, яйцо	20010/100/15/1 шт.	6,95	10,38	26,73	227,6	0,03	350,1,109
2 Ужин	Сок	200	1,25	-	25,25	106	5,0	389
	Булочка	50	7,87	0,40	19,43	125	0,27	442
Итого за 6 день:			113,8	80,1	395,3	2893,6	243,5	

УТВЕРЖДАЮ
И.О.Директора ГКОУ АО «АКШИ имени П.О.Сухого
по Астраханской области

_____Е.С.Голяцкий

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептурного
			Б	Ж	У			
7 день								
1 завтрак	Сырники масло, сахар, сметана	100	9,82	8,77	7,8	149	0,14	219
	Каша ячневая молочная	200	6,3	3,7	26,28	162	2,83	171
	Кофейный напиток на молоке, сахар, хлеб, масло, сыр	200/10/100/15/20/	9,85	1,46	41,23	567,7	2,015	382,6,3,1
2 завтрак	Снежок	200	5,8	5,0	8,0	100	1,40	386
	Печенье	60	4,02	4,53	43,2	229,8	-	451
	Яблоко	300	1,0	1,0	24,5	117,5	25	338
Обед	Винегрет с фасолью	100	1,72	7,14	6,01	95,2	0,88	68
	Суп картофельный с горохом	300	6,6	6,3	19,4	177,9	6,9	102
	Котлета куриная каша рисовая, соус	60/200/50	21,14	17,29	65,42	502	0,9	294,171
	Кисель, сахар, хлеб	200/10/200	0,34	0,15	31,36	149	2,29	352
1 Ужин	Салат с квашенной капустой и фасолью	100	1,72	7,14	6,01	95,2	0,88	68
	Тефтели	120	7,83	8,75	10,25	151	0,72	278
	Картофель тушеный	200	4,18	14,1	28,14	260	23,8	145
	Чай, сахар хлеб, масло, яйцо	200/10/100/115/1 шт.	6,95	10,38	26,73	227,6	0,03	350,1,109
2 Ужин	Сок	200	1,25	-	25,25	106	5,0	389
	Булочка	100	7,87	0,40	19,43	125	0,27	442
Итого за 7 день:			108,08	125,01	387,66	3141,9	72,27	

УТВЕРЖДАЮ
И.О.Директора ГКОУ АО «АКШИ имени П.О.Сухого
по Астраханской области

Е.С.Голяцкий

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептурного
			Б	Ж	У			
8день								
1 завтрак	Суп молочный с гречкой, масло, сахар	300/10/20	4,45	5,36	9,22	106,8	0,99	121
	Омлет с сосиской	90	9,1	18,6	1,35	209	0,1	212
	Какао на молоке, сахар, хлеб, масло, сыр	200/10/100/15/20/	9,85	1,46	41,23	567,7	2,015	382,6,3,1
2 завтрак	Йогурт	200	5,8	5,0	8,0	100	1,40	386
	Вафля	60	4,02	4,53	43,2	229,3	-	451
	Апельсин	250	18	0,4	46,2	206	120	386
Обед	Икра свекольная	100	2,3	0,1	22,8	185,3	5,6	75
	Рассольник	300	2,4	6,1	14,38	128,7	10,05	94
	Гуляш, макароны отварные, соус	120/200/50	46,31	17,56	40,96	370,7	2,36	246,202,331
	Компот, сахар, хлеб	200/10/200	0,83	0,11	70,02	166	0,9	349
1 Ужин	Винегрет с сельдью	100	6,18	7,88	14,93	155	10,28	77
	Пельмени с маслом	305	31,4	18,5	53,6	507,3	0,5	392
	Чай, сахар хлеб, масло, яйцо	200/10/100/15/1 шт.	6,95	10,38	26,73	227,6	0,03	350,1,109
2 Ужин	Сок	200	1,25	-	25,25	106	5,0	389
	Булочка	100	7,87	0,40	19,43	125	0,27	442
Итого за 8 день:			165,22	105,43	451,88	3508,7	160,4	

УТВЕРЖДАЮ
И.О.Директора ГКОУ АО «АКШИ имени П.О.Сухого
по Астраханской области

_____Е.С.Голяцкий

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептурного
			Б	Ж	У			
9 день								
1 завтрак	Запеканка твороженная, масло, сахар, сметана	100/10/10/10	13,4	9,1	42,14	304,5	1,6	223
	Каша молочная кукурузная	200/10	7,5	11	50	330	0,8	174
	Кофейный напиток на молоке, сахар, хлеб, масло, сыр	200/10/100/15/20	9,85	1,46	41,23	567,7	2,015	382,6,3,1
2 завтрак	Йогурт	200	5,8	5,0	8,0	100	1,40	386
	Печенье	60	4,02	4,53	43,2	229,8	-	451
	Яблоко	200	1,0	1,0	24,5	117,5	25	338
Обед	Салат с сельдь с картофелем	100	6,18	7,88	14,9	155	10,28	77
	Суп картофельный с фрикадельками	300/30	2,6	3,3	18,5	127,2	13,29	106
	Голубцы ленивые с мясом	320	26	10	84,1	190	21,3	287
	Кисель, сахар, хлеб	200/10/200	0,34	0,15	31,36	149	2,29	352
1 Ужин	Салат картофельный с кукурузой	100	3,38	6,38	24,7	169,9	15,9	41
	Картофель тушенный с курицей	220	21,9	19,5	22,2	345	15,9	290
	Чай, сахар хлеб, масло, яйцо	200/10/100/15/1 шт.	6,95	10,38	26,73	227,6	0,03	350,1,109
2 Ужин	Сок	200	1,25	-	25,25	106	5,0	389
	Булочка	50	7,87	0,40	19,43	125	0,27	442
Итого за 9 день:			144,04	91,38	484,78	332,2	210,98	

УТВЕРЖДАЮ
И.О.Директора ГКОУ АО «АКШИ имени П.О.Сухого
по Астраханской области

_____Е.С.Голяцкий

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептурного
			Б	Ж	У			
10день								
1 завтрак	Каша манная, сахар, масло	200/10/10	6,03	3,47	42,23	225	1,17	187
	омлет	58	5,39	9,6	1,02	112	0,1	210
	Какао на молоке, сахар, хлеб, масло, сыр	200/10/100/15/20	9,85	1,46	41,23	567,7	2,015	382,6,3,1
2 завтрак	Йогурт	200	5,8	5,0	8,0	100	1,40	386
	Вафля	60	4,02	4,53	43,2	229,3	-	451
	Яблоко	250	1,0	1,0	24,5	117,5	25	338
Обед	Салат витаминный с зеленым горошком	100	2,4	3,1	4,8	25,2	2,37	43
	Свекольник	300	2,43	6,02	16,13	140,1	11,01	83
	Котлета мясная пюре картофельное, соус	120/200/50	14,2	19,4	40,4	391,15	25,93	264,312, 331
	Компот, сахар, хлеб	200/10/200	0,83	0,11	70,02	166	0,9	349
1 Ужин	Сельдь с картофелем	100	6,18	7,88	14,93	155	10,28	77
	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай), рис отварной	100/200	9,75/ 4,8	4,95 5,8	3,8 50	105 270	3,73	229/302
	Чай, сахар хлеб, масло, яйцо	200/10/100/15/1 шт.	6,95	10,38	26,73	227,6	0,03	350,1,109
2 Ужин	Сок	200	1,25	-	25,25	106	5,0	389
	Булочка	100	7,87	0,40	19,43	125	0,27	442
Итого за 10 день:		110,14	114,46	410,8	3588,65	90,9		
Среднее значение за период		126,5	106,4	401,3	3350,5	144,8		
Содержание БЖУв меню за период в % от калорийности		1 3,8	1 3,2	4 11,97				