

**Государственное общеобразовательное казенное специальное
учебно-воспитательное
учреждение Иркутской области
«Школа закрытого типа»**

Утверждаю:

Директор

«Школа закрытого типа»

А.С. Рыжаков



Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Рацион: ШК 12-18 лет,

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
На день						
	Соль	9.5				
	Специи	0.5				
Итого за день		10				
Завтрак						
	Каша рисовая молочная	250	7	8	36	242.1
	Батон	90	6	1	40	162
	Масло сливочное	10		8	2	75
	Какао с молоком	200	5	2	33	186
Итого за завтрак		550	18	19	111	665.1
Обед						
	Горошек консервированный	100	3	4	6	72
	Рассольник Ленинградский	300	2	9	20	146
	Жаркое по - домашнему	80/200	25	26	16	431
	Компот из сухофруктов	200	1		28	123
	Хлеб ржаной	150	10	2	47	272
Итого за обед		1030	41	41	117	1044
Полдник						
	Пирожок с капустой	80	8	6	39	242
	Сок	200	1			86
	Апельсин	300	2		19	86
Итого за полдник		580	11	6	58	414
Ужин						
	Салат из капусты с морковью	150	2	13	15	201
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	10	49	327
	Птица отварная	120	25	20	1	291
	Чай с сахаром	200			19	60
	Хлеб пшеничный	100	7	1	51	212
Итого за ужин		770	45	44	135	1091
Паужин						
	Кефир	200	6	5	8	96
	Батон	40	3		21	94
Итого за паужин		240	9	5	29	190
Итого за день		3180	124	115	450	3404.1

Рацион: ШК 12-18 лет

Неделя:1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
На день						
	Соль	9.5				
	Специи	0.5				
Итого за день		10				
Завтрак						
	Суп молочный с вермишелью	250	7	6	20	163
	Батон	90	6	1	40	162
	Сыр	20	6	6	2	73
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	17	79
Итого за завтрак		560	22	19	79	477
Обед						
	Кукуруза консервированная	100	8	4	55	328
	Борщ с капустой и картофелем	300	3	10	19	149
	Капуста тушеная с сосиской	80/200	3,4	8,3	4,2	105
	Напиток из шиповника	200	1		23	102
	Хлеб ржаной	150	10	2	47	272
Итого за обед		1030	25,4	24,3	148,2	956
Полдник						
	Печенье	100	8	6	69	590.03
	Сок	200	1			86
	Яблоко	300	1	1	29	118
Итого за полдник		600	10	7	98	794.3
Ужин						
	Салат из свеклы с чесноком	150	2	6	13	106.2
	Картофельное пюре	200	4	9	28	190
	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	12	9	15	143
	Чай с молоком	200	2	2	17	90
	Хлеб пшеничный	100	7	1	51	212
Итого за ужин		790	27	27	124	741.2
Паужин						
	Биойогурт	200	10	6	17	164
	Батон	40	3		21	94
	Мармелад	60	0,1	0	79,4	321
Итого за паужин		300	13,01	6	117,4	579
Итого за день		3290	97,5	83,3	566,6	3547,23

Рацион: ШК 12-18 лет

Неделя:1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
На день						
	Соль	9.5				
	Специи	0.5				
Итого за день		10				
Завтрак						
	Макароны с сыром	200	11	10	38	280
	Батон	90	6	1	40	162
	Масло сливочное	10	6	6	2	73
	Какао с молоком	200	5	2	33	186
Итого за завтрак		500	28	19	113	701
Обед						
	Салат из моркови с чесноком	100	10	10	7	123.8
	Суп куриный с вермишелью	300	8	5	30	180
	Плов из птицы	100/220	19	20	49	461
	Кисель из концентрата	200	1		32	132
	Хлеб ржаной	150	10	2	47	272
Итого за обед		1070	48	37	165	1168.8
Полдник						
	Ватрушка с повидлом	100	8	11	49	572.3
	Сок	200	1			86
	Яблоко	300	1	1	29	118
Итого за полдник		600	10	12	78	776.3
Ужин						
	Огурец соленый	100	1		1	13
	Голубцы ленивые	100	9	8	7	130.7
	Каша пшенная рассыпчатая, с маслом сливочным	200	17,6	15,24	10,1	712,0
	Чай с сахаром	200			19	60
	Хлеб пшеничный	100	7	1	51	212
Итого за ужин		700	34,6	24,24	89,1	1127,7
Паужин						
	Кефир	200	6	5	8	96
	Батон	40	3		21	94
Итого за паужин		240	9	5	29	190
Итого за день		3120	129,6	97,24	474,1	3963,8

Рацион: ШК 12-18 лет

Неделя:1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
На день						
	Соль	9.5				
	Специи	0.5				
Итого за день		10				
Завтрак						
	Каша геркулесовая молочная	250	9	12	36	249
	Батон	90	6	1	40	162
	Сыр	20	6	6	2	73
	Яйцо варенное	40	5	5		63
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	17	79
Итого за завтрак		600	29	26	95	626
Обед						
	Салат из свеклы с чесноком	150	2	8	21	149
	Суп с рыбными консервами	300	11	11	19	200
	Тефтели мясные с рисом	150	17	12,1	12	218,1
	Картофельное пюре	200	4	9	28	190
	Компот из сухофруктов	200	1		28	123
	Хлеб ржаной	150	10	2	47	272
Итого за обед		1150	45	42,1	155	1152,1
Полдник						
	Запеканка творожная	240	28	40	30	699
	Сок	200	1		86	86
	Апельсин	300	2		20	92
Итого за полдник		600	31	40	136	877
Ужин						
	Салат «Степной»	150	1,25	3,43	5,42	56,22
	Макароны отварные	220	8	1	51	201
	Гуляш из говядины	80/50	27	29	6	396
	Чай с сахаром	200			19	60
	Хлеб пшеничный	100	7	1	51	212
Итого за ужин		620	43,25	34,43	132,42	925,22
Паужин						
	Биойогурт	200	10	6	17	164
	Батон	40	3		21	94
	Мармелад	60	0,1	0	79,4	321
Итого за паужин		240	13,1	6	117,4	579
Итого за день		3190	161,35	148,53	635,82	4159,32

Рацион: ШК 12-18 лет

Неделя:1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
На день						
	Соль	9.5				
	Специи	0.5				
Итого за день		10				
Завтрак						
	Каша «Дружба»	250	9	12	36	249
	Батон	90	6	1	40	162
	Масло сливочное	10	6	6	2	73
	Какао с молоком	200	5	2	33	186
Итого за завтрак		550	26	21	111	670
Обед						
	Суп гороховый	150	3	8	18	130
	Сосиска отварная	100	12	25	29	190
	Картофель запеченный в сырном соусе	200	5,9	6,7	13,9	137
	Напиток из шиповника	200	1		23	102
	Хлеб ржаной	150	10	2	47	272
Итого за обед		1120	37.9	30.7	119.9	854
Полдник						
	Корж молочный	100	10	8	58	369
	Сок	200	1		86	86
	Яблоко	300	1	1	29	118
Итого за полдник		600	12	9	173	573
Ужин						
	Горошек консервированный	100	3	4	6	72
	Рагу из овощей	230	5	12	20	207
	Птица отварная	120	25	20	19	291
	Чай с сахаром	200				60
	Хлеб пшеничный	100	7	1	51	212
Итого за ужин		650	40	37	96	842
Паужин						
	Кефир	200	6	5	8	96
	Батон	40	3		21	94
Итого за паужин		240	9	5	29	190
Итого за день		3190	124.9	102.7	528.9	3129

Рацион: ШК 12-18 лет

Неделя:1

День: Суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
На день						
	Соль	9.5				
	Специи	0.5				
Итого за день		10				
Завтрак						
	Каша рисовая молочная	250	7	8	36	242
	Батон	90	6	1	40	162
	Джем	25			20	55
	Масло сливочное	10	6	6	2	73
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	17	79
Итого за завтрак		570	22	17	117	611
Обед						
	Огурец соленный	100	1	8	1	13
	Суп куриный с вермишелью	300	8	5	30	180
	Котлета из говядины	100	16	16	12	286
	Картофельное пюре	200	4	9	28	190
	Компот из сухофруктов	200	1		28	123
	Хлеб ржаной	150	10	2	47	272
Итого за обед		1050	40	40	146	1064
Полдник						
	Булочка «Городская»	100	10	8	58	369
	Сок	200	1		86	86
	Яблоко	300	1	1	29	118
Итого за полдник		600	12	9	173	573
Ужин						
	Салат из свеклы с чесноком	150	2	6	13	106
	Макароны отварные	220	8	1	51	201
	Печень говяжья по-строгановски	70/40	18	14	18	213
	Чай с сахаром	200			19	60
	Хлеб пшеничный	100	7	1	51	212
Итого за ужин		770	35	24	152	792
Паужин						
	Биойогурт	200	10	6	17	164
	Батон	40	3		21	94
	Мармелад	60	0,1	0	79,4	321
Итого за паужин		240	12	6	38	258
Итого за день		3240	121	94	626	3298

Рацион: ШК 12-18 лет

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
На день						
	Соль	9.5				
	Специи	0.5				
Итого за день		10				
Завтрак						
	Омлет классический	200	17	26	4	316
	Батон	90	6	1	40	162
	Масло сливочное	10		8	2	75
	Сыр	20	6	6	2	73
	Какао с молоком	200	5	2	33	186
Итого за завтрак		520	34	43	81	812
Обед						
	Салат из капусты с морковью	150	2	13	15	201
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2	8	9	100
	Рыба (горбуша) тушеная с овощами в томатном соусе	14/75	18,03	10,21	8,49	195
	Рис припущенный	200	5	7	41	264
	Напиток из шиповника	200	1		23	102
	Хлеб ржаной	150	10	2	47	272
Итого за обед		1130	38,02	19,21	119,49	833
Полдник						
	Печенье	100	8	6	69	590
	Сок	200	1			86
	Апельсин	300	2		19	86
Итого за полдник		580	11	6	58	762
Ужин						
	Салат из моркови с чесноком	100	10	10	7	123
	Рагу из птицы	100 /200	19	26	24	372
	Чай с сахаром	200			19	60
	Хлеб пшеничный	100	7	1	51	212
Итого за ужин		700	36	37	101	767
Паужин						
	Кефир	200	6	5	8	96
	Батон	40	3		21	94
Итого за паужин		240	9	5	29	190
Итого за день		3180	128,02	110,21	388,49	3364

Рацион: ШК 12-18 лет, зимнее

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
На день						
	Соль	9.5				
	Специи	0.5				
Итого за день		10				
Завтрак						
	Макароны с сыром	200	11	10	38	280
	Батон	90	6	1	40	162
	Масло сливочное	10		8	2	75
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	17	79
Итого за завтрак		500	20	21	97	596
Обед						
	Огурец соленый	100	1	8	1	13
	Суп картофельный куриный с клецками	300	16	12	57	568
	Капуста тушеная с сосиской	80/200	6,8	16,6	8,4	210
	Компот из сухофруктов	200	1		28	123
	Хлеб ржаной	150	10	2	47	272
Итого за обед		1030	34,8	38,6	141,4	1186
Полдник						
	Запеканка из творога	240	28	40	30	699
	Сок	200	1			86
	Яблоко	300	1	1	29	118
Итого за полдник		740	30	41	59	903
Ужин						
	Икра кабачковая	150	3	13	19	179
	Печень говяжья по-строгановски	70/40	18	14	18	213
	Рис припущенный	200	5	7	41	264
	Чай с сахаром	200			19	60
	Хлеб пшеничный	100	7	1	51	212
Итого за ужин		760	33	35	148	928
Паужин						
	Биойогурт	200	10	6	17	164
	Батон	40	3		21	94
	Мармелад	60	0,1	0	79,4	321
Итого за паужин		240	13	6	38	258
Итого за день		3280	130,8	141,6	483,4	3871

Рацион: ШК 12-18 лет

Неделя:2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
На день						
	Соль	9.5				
	Специи	0.5				
Итого за день		10				
Завтрак						
	Каша манная молочная	250	8	8	38	246
	Батон	90	6	1	40	162
	Масло сливочное	10		8	2	75
	Яйцо варенное	40	5	5		63
	Какао с молоком	200	5	2	33	186
Итого за завтрак		590	24	24	113	732
Обед						
	Винегрет овощной	150	2	16	15	195
	Суп харчо с мясом	300	18,54	9,9	43,95	113
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	10	49	327
	Тефтели из говядины	100	10	15	11	221
	Компот из сухофруктов	200	1		28	123
	Хлеб ржаной	150	10	2	47	272
Итого за обед		1100	52,54	50,9	193,95	1416
Полдник						
	Корж молочный	100	10	8	58	369
	Сок	200	1			86
	Яблоко	300	1	1	29	118
Итого за полдник		600	12	9	87	573
Ужин						
	Салат из моркови с сыром	100	11	11	8	167
	Картофельное пюре	200	4	9	28	190
	Сосиска отварная	100	12	25	29	276
	Хлеб пшеничный	100	7	1	51	212
	Чай с молоком	200	2	2	17	90
Итого за ужин		700	36	48	133	935
Паужин						
	Кефир	200	6	5	8	96
	Батон	40	3		21	94
Итого за паужин		240	9	5	29	190
Итого за день		3240	133,54	136,9	555,95	3846

Рацион: ШК 12-18 лет

Неделя:2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
На день						
	Соль	9.5				
	Специи	0.5				
Итого за день		10				
Завтрак						
	Каша «Дружба»	250	9	12	36	249
	Батон	90	6	1	40	162
	Сыр	20	6	6	2	73
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	17	79
Итого за завтрак		560	24	21	95	563
Обед						
	Салат из свеклы с чесноком	150	2	6	13	106
	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом	300	2	8	9	100
	Макароны отварные	220	8	1	51	201
	Гуляш из сердца	130	27	29	6	396
	Кисель из концентрата	200	1		32	132
	Хлеб ржаной	150	10	2	47	272
Итого за обед		1150	50	46	158	1207
Полдник						
	Пирожок с картофелем	100	10	7	49	302
	Сок	200	1			86
	Яблоко	300	1	1	29	118
Итого за полдник		600	12	8	78	506
Ужин						
	Кукуруза консервированная	100	8	4	55	328
	Каша рисовая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26
	Рыба запеченная (минтай)	100	16	16	12	286
	Чай с сахаром	200			19	60
	Хлеб пшеничный	100	7	1	51	212
Итого за ужин		500	40,94	28,48	184,78	1193,26
Паужин						
	Биойогурт	200	10	6	17	164
	Батон	40	3		21	94
	Мармелад	60	0,1	0	79,4	321
Итого за паужин		240	13	6	28	258
Итого за день		3060	139,94	109,48	543,78	3727,26

Рацион: ШК 12-18 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
На день						
	Соль	9.5				
	Специи	0.5				
Итого за день		10				
Завтрак						
	Каша пшенная молочная	200	7,25	6,85	23,21	183,5
	Батон	90	6	1	40	162
	Масло сливочное	10		8	2	75
	Какао с молоком	200	5	2	33	186
Итого за завтрак		550	17	17	93	588
Обед						
	Суп с рыбными консервами	300	11	11	19	200
	Рагу из птицы	100 /200	19	26	24	372
	Компот из сухофруктов	200	1		28	123
	Хлеб ржаной	150	10	2	47	272
Итого за обед		950	41	38	118	967
Полдник						
	Булочка домашняя	100	10	8	58	369
	Сок	200	1		86	86
	Апельсин	300	2		20	92
Итого за полдник		600	13	8	164	547
Ужин						
	Салат из капусты с яблоком	150	1,5	0,2	6,5	32,4
	Картофель отварной	220	4	9	28	209
	Шницель из говядины	125	27	29	6	396
	Чай с сахаром	200			19	60
	Хлеб пшеничный	100	7	1	51	212
Итого за ужин		720	39,5	39,2	110,5	909,4
Паужин						
	Кефир	200	6	5	8	96
	Батон	40	3		21	94
Итого за паужин		240	9	5	29	190
Итого за день		3070	119,5	107,2	414,5	3201,4

Рацион: ШК 12-18 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
На день						
	Соль	9.5				
	Специи	0.5				
Итого за день		10				
Завтрак						
	Каша гречневая молочная	250	9	9	30	231
	Батон	90	6	1	40	162
	Масло сливочное	10	6	6	2	73
	Яйцо варенное	40	5	5		63
	Какао с молоком	200	5	2	33	186
Итого за завтрак		590	31	23	105	715
Обед						
	Рассольник «Ленинградский»	300	2	9	20	146
	Жаркое по - домашнему	80/200	25	26	16	431
	Напиток из шиповника	200	1		23	102
	Хлеб ржаной	150	10	2	47	272
Итого за обед		930	38	37	106	951
Полдник						
	Печенье	100	8	6	69	369
	Сок	200	1		86	590
	Яблоко	300	1	1	29	118
Итого за полдник		600	12	9	173	573
Ужин						
	Икра кабачковая	150	3	13	19	179
	Голубцы ленивые	100	9	8	7	130
	Каша перловая рассыпчатая	200	3	3	34	198
	Чай с лимоном	200			15	57
	Хлеб пшеничный	100	7	1	51	212
Итого за ужин		750	22	25	126	776
Паужин						
	Биойогурт	200	10	6	17	164
	Батон	40	3		21	94
	Мармелад	60	0,1	0	79,4	321
Итого за паужин		240	13.01	6	117.4	579
Итого за день		3120	116.01	100	327.4	3594

Рацион: ШК 12-18 лет

Неделя:2

День: Суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
На день						
	Соль	9.5				
	Специи	0.5				
Итого за день		10				
Завтрак						
	Омлет классический	200	17	26	4	316
	Батон	90	6	1	40	162
	Джем	25	0	0	20	55
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	17	79
Итого за завтрак		550	19	13	118	575
Обед						
	Борщ с капустой и картофелем	300	3	10	19	149
	Плов с птицей	100 /220	19	20	49	461
	Компот из сухофруктов	200	1		28	123
	Хлеб ржаной	150	10	2	47	272
Итого за обед		970	33	32	143	1005
Полдник						
	Булочка «Янтарная»	130	9,3	5,7	61,1	317
	Сок	200	1		86	86
	Яблоко	300	1	1	29	118
Итого за полдник		600	10	7	98	794
Ужин						
	Горошек консервированный	100	3	4	6	72
	Запеканка картофельная с мясом	250	18,3	20,5	28,7	372,5
	Чай с молоком	200	2	2	17	90
	Хлеб пшеничный	100	7	1	51	212
Итого за ужин		740	28	25	117	707
Паужин						
	Кефир	200	6	5	8	96
	Батон	40	3		21	94
Итого за паужин		240	9	5	29	190
Итого за день		3110	99	82	505	3271

Рацион: ШК 12-18 лет

Неделя:2

День: Воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
На день						
	Соль	9.5				
	Специи	0.5				
Итого за день		10				
Завтрак						
	Каша манная	200	17	26	4	316
	Батон	90	6	1	40	162
	Масло сливочное	10	6	6	2	73
	Какао с молоком с молоком	200	3	2	17	79
Итого за завтрак		550	25	19	100	593
Обед						
	Кукуруза консервированная	100	8	4	55	328
	Суп гороховый с мясом	300	3	10	19	149
	Печень по строгановски	100	17,43	11,64	7,10	162,31
	Рис припущенный	200	5	7	41	264
	Компот из сухофруктов	200	1		28	123
	Хлеб ржаной	150	10	2	47	272
Итого за обед		970	44,43	34,64	197,1	1298,31
Полдник						
	Пирожок запеченный с картофелем	130	9,3	5,7	61,1	317
	Сок	200	1		86	86
	Апельсин	300	1	1	29	118
Итого за полдник		600	10	7	98	794
Ужин						
	Огурец консервированный	100	3	4	6	72
	Каша гречневая	200	18,3	20,5	28,7	372,5
	Гуляш из говядины	8/50				
	Чай с лимоном, с сахаром	200	2	2	17	90
	Хлеб пшеничный	100	7	1	51	212
Итого за ужин		740	28	25	117	707
Паужин						
	Кефир	200	6	5	8	96
	Батон	40	3		21	94
	Мармелад	60	0,1	0	79,4	321
Итого за паужин		240	9,1	5	108,4	511
Итого за день		3110	116,53	90,64	620,5	3903,31

Составил:

Фельдшер



Н.Г. Половиткина