

СОГЛАСОВАНО:

Управление Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Алтайскому краю

СОГЛАСОВАНО

Настоящее дело № *Октябрь 2017*
Ф.И.О. *Васильев И.И.*
Подпись: *[подпись]* дата *19.03.19*

Утверждаю: _____

Директор КГБОУ «Барнаульская

общеобразовательная школа-интернат № 6

Шарапова Е.В.

ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 6»

Для детей 7-11 лет период весенне-летний

14-дневное цикличное меню

КГБОУ «Барнальская общеобразовательная школа-интернат № 6»

I день

I Завтрак (интернат)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
438 Ц/З	Каша гречневая молочная с маслом	180	16,56	23,49	3,51	190	0,09	0,45	0,41	1,0	151,72	346,49	25,97	3,91
41 Ц/ З	Сыр порционный	10	2,32	2,98	-	36,4		0,07	0,26		88	50	3,5	0,1
959 Ц/З	Какао на молоке	200	2,8	3,2	14,66	132	0,04	1,5	0,03		127,28	90	14	0,37
	Хлеб пшеничный	40	3,4	1,5	20	92	0,12	-	-		17	70	23	1,9
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,6	1,2	16	60	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	Итого	430	25,64	37,59	54,17	510,4	0,35	2,02	26,5	1,0	311	568,49	81,17	7,58

Обед (интернат+приходящие)

110 ш/п	Салат из свеклы с изюмом	100	1,7	3,0	15,2	90	0,07	12,4	-		40,2	40,1	20,2	0,49
187 ц/з	Щи с сметаной на курином бульоне	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,01	0,15	43,33	47,63	22,25	0,8
608 ц/з	Котлета мясная	80	11,99	9,23	14,05	186,7	0,03	1,14	0,01		35,7	1,8	33,7	1,7
688 ц/з	Макароны отварные	160	5,2	5,42	31,37	202,14	0,07	-	-	5,31	5,83	44,60	25,64	1,33
432 ш/п	Соус томатный	40	0,44	0,04	3,57	12,35	0,03	1,6	0,09		6,7	12,1	4,9	0,2
643	Кисель витаминизированный	200	0,14	0,4	27,5	175	0,01	1,83	-		13,98	9,06	4,16	0,14
	Хлеб пшеничный	50	5,7	4,75	35,2	92	0,12	-	-		25	105	35	2,85
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	Итого		31,56	28,93	154,28	778,1	0,48	35,43	0,11	6,46	288,06	320,29	164,05	8,91

Полдник (интернат)

407 и/п	Сок	200	1,0	-	23,4	94,3	0,02	40,1	0,02		16,2	18,42	10,11	0,42
1007 ш/п	Булочка ванильная	100	7,2	8,6	24,9	210,7	0,14	0,3	0,04		17,2	90,6	16,6	0,62
	Фрукты	200	0,024	0,04	22,64	88,24	0,17	336,9	0,05		31,7	23,6	18	4,4
	Итого		8,224	8,64	70,94	393,24	0,33	377,3	0,11		65,1	132,62	44,71	5,44

Ужин(интернат)

142 ш/п	Огурцы свежие порц.	100	0,8		3	15	0,03	10	0,06		25	40	14	0,6
436 ш/п	Жаркое по домашнему с курицей	220	27,53	7,47	21,95	265	0,21	8,97	24		31,1	337	65,7	4,03
945ц/ з	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	89	0,01	-	0,02		33	67,5	10,5	0,4
	Хлеб пшеничный	50	5,7	4,75	35,2	92	0,12	-	-		25	105	35	2,85
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	Итого		38,03	15,02	92,55	521	0,47	18,97	24,08		128,1	609,5	143,4	9,28

Ужин 2 (интернат)

385 Ш/П	Кисломолочный напиток	150	8,6	4,0	12,4	80,0	0,06	0,14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
	ИТОГО		108,914	91,18	369,14	2272,34	1,8	429,59	24,84		1804,4	899,74	443,73	31,4

II день

I Завтрак (интернат+приходящие)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168 ш/п	Каша пшеничная молочная с маслом	180	7,44	14,5	23,4	200	0,09	2,1	0,05	1,0	201	223,9	52	0,11
42 ц/ з	сыр	10	2,32	2,98	-	36,4	-	0,07	26	-	88	50	3,5	0,1
951 Ц/З	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0,02	-	0,08		34	45	7	-
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12	-	-		17	70	23	1,9
	Хлеб ржано-	40	2,6	1,2	16	60	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4

	пшеничный													
	Итого		17,16	22,18	81,8	504,4	0,34	2,21	39,13	1,0	581	473,9	115,2	3,56

Обед (интернат+приходящие)

10 ш/п	Зеленый горошек с луком зеленым	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11	0,68		21,45	59,95	20,8	0,68
208 ц/з	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25		3,1	24,6	66,65	27	1,09
486 ц/з	Рыба тушеная в томатном соусе овощами	100/50	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,01		67,74	310	77,7	1,25
694 ц/з	Картофельное пюре	180	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,2 2	34		49,3	115,46	37	1,34
868 ц/з	Компот из сухофруктов с витамином» С»	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб пшеничный	50	5,7	4,75	35,2	92	0,12	-	-		25	105	35	2,85
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1,2	16	60	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	Итого		36,12	30,59	135,1	812,55	0,76	48,9 1	34,69	3,1	208,49	711,66	215,7	8,79

Полдник (интернат)

508 ин/п	Вафли	40	3,68	6,88	28,3	184	0,04	-	-		14,5	42,55	8,13	0,85
407 ин/п	Сок	200			23,4	94,3	0,02	40,1	0,02		16,2	18,42	10,11	0,42
	Фрукты	200	0,024	0,04	22,64	88,24	0,17	336	0,05		31,	23,6	18	4,4
	итого		3,7	6,92	52,92	366,54	0,23	377, 9	0,07		30,7	84,54	36,24	5,67

Ужин (интернат)

536 ц/з	Сосиски отварные	80	16	22,0	0,12	245	0,07		0,03		54,6	191,8	11,4	2,41
447 ц/з	Капуста тушеная	180	8,95	6,73	43	276,53	0,22		0,02	1,1	15,57	250,2	81	4,73
943 ц/з	Чай с сахаром с лимоном	200			24,7	92	0,04	1,5	0,03	0,01	12,7	90	14	0,32
43	Хлеб пшеничный	50	5,7	4,75	35,2	92	0,12				25	105	35	2,85
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4

	Итого		33,45	34,68	108,32	765,53	0,51	1,5	0,05		115,17	607	145,6	11,79
Ужин 2 (интернат)														
385	Кисломолочный напиток	150	8,6	4,0	12,4	80,0	0,06	0,14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
	ИТОГО		104,71	103,59	401,24	2529	1,94	429,16	73,98		1175,36	2066,7	540,54	30,03

III день

I Завтрак (интернат+приходящие)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
469 з/ц	Творожная запеканка с повидлом	180/20	27,8	19,2	38,2	322	0,09	0,48	0,3	-	196	371,96	45,53	1,24
943 з/ц	Чай с сахаром	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	-	-	-	-
41 з/ ц	Сыр	10	2,32	2,98	-	36,4	-	-	0,06	-	23,6	71,0	14,75	0,98
43	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	-	-	-	-	17	70	23	1,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60		-	-	-	14	60	18,2	1,4
	Итого		33,9	30,1	81,2	538,4	0,09	0,48	0,36	-	250,6	572,96	101,18	5,52

Обед (интернат+приходящие)

126 з/ц	Помидоры свежие, порционные	60	1	0,49	2,3	21		5			11,5		7,0	0,3
197 з/ц	Рассольник со сметаной на курином бульоне	250/10	2	5,11	16,93	121,75	24,95	7,54			0,1	63,3	26,4	
591 з/ц	Гуляш из говядины	70/40	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54			29,4	234,98	31,39	2,33
679 з/ц	Каша рисовая рассыпчатая	180	7,92	5,26	42,32	256,45	0,13		0,02	1,2	1,46	194,4	0,04	2,92
	сок	200	1		22	88	0,02	4			16	0,2		0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,4	20	92	0,12				17	70	24	1,9
	Хлеб ржано-	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4

	пшеничный													
	Итого		41,72	32,89	125,29	842,2	25,59	21,83	0,3		119,31	685,58	113,68	9,44

Полдник (интернат)

1019 ш/п	Булочка домашняя	50	6,48	12,16	46,9	321,6	0,08	0,8	0,08		31,12	183	0,9	0,2
943 з/ц	Сок	200	0,2		14	28					6			0,4
	итого		6,68	12,16	60,9	349,6	0,08	0,8	0,08		37,12	183	0,9	0,6

Ужин (интернат)

126 з/ц	Икра морковная	100	0,98	5,99	23,5	151,52	0,04	2	0,04		39,7	51	26	1,79
321 з/ц	Рагу из овощей с мясом	180	3,8	18,3	24	200,6	0,11	14,4	51,6	1,0	39,8	103	46,3	1,6
868 з/ц	Чай с лимоном	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08	4,0		6,4	3,6		0,18
	Хлеб пшеничный	50	5,7	4,75	35,2	92	0,12				25	105	35	2,85
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		13,12	30,24	123,46	598,32	0,38	17,48	51,64		124,9	322,6	125,5	7,82

Ужин 2 (интернат)

385 Ш/П	Кисломолочный напиток	150	8,6	4,0	12,4	80,0	0,06	0,14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
	ИТОГО		107,95	104,26	408,91	2408,52	26,2	40,73	52,42		771,93	1953,74	369,06	23,6

I V день

I Завтрак (интернат+приходящие)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
93 ш/п	Суп молочный с вермишелью	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	0,08		202,03	172,48	30,18	0,64
41 з/ ц	Сыр	10	2,32	2,98	-	36,4	-	0,07	26	-	88	50	3,5	0,1
959	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,5	0,03		127,3	90	14	0,32

з/ц														
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		19,03	15,91	85,04	515,1	2,93	26,1	3,2		448,33	442,48	88,88	4,36

Обед (интернат+приходящие)

142 шк/п	Свежий огурец с луком зеленым	100	0,76	6,09	2,38	104,7	0,03	10			21	40	14	0,6
206 з/ц	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81			38,08	87,18	35,3	2,03
274ш /п	Курица порционная тушенная с овощами	80	21,71	16,55	15,02	206	0,13	5,2	20	3,3	42,3	201	48,7	2,09
859 з/ц	Напиток из плодов шиповника	200	0,18		26,06	187,09	0,01	6,8			10,2	7,4	5,4	1,41
	Хлеб пшеничный	50	5,7	4,75	35,2	92	0,12				25	105	35	2,85
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		36,44	33,87	110,99	784,54	0,62	27,81	20		136,72	500,58	156,6	10,38

Полдник

153ш к/п	Печенье	50	3,7	18,5	28,0	203	0,06			1,0		41,5		0,75
945з/ц	Чай с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	89	0,01		0,02		33	67,5	10,5	0,4
	Фрукты свежие	200	0,024	0,04	22,64	88,24	0,17	336,9	0,19		92,9	219	74,54	28,32
	Итого		5,12	20,14	67,04	380,24	0,24	336,9	0,28	4,3	125,9	328	85,04	29,47

Ужин(интернат)

108 ш/п	Свёкла отварная порц.	100	0,98	5,99	8,34	120,0		128,8	0,14		39,7	51	16	1,79
249 ш/п	Рыба запеченная с овощами	100	19,61	6,56	3,86	153	0,12	0,26	84		60,15	284,55	39	1,49
306 з/ц	Ячневый гарнир	180	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34		49,3	115,46	37	1,34
685	Чай с молоком	200			23,4	94,3	0,02	40,1	0,02		16,2	18,42	10,1	0,42
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано-	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4

	пшеничный													
	Итого		30,67	21,65	98,86	702,3	0,54	193,38	118,16		196,35	599,43	143,3	8,34

Ужин 2 (интернат)

385 Ш/П	Кисломолочный напиток	150	8,6	4,0	12,4	80,0	0,06	0,14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
	ИТОГО		98,1	91,96	322,59	2462,1	2,1	560,87	138,65		1116,7	2171,09	563,97	56,76

У день

I Завтрак (интернат+приходящие)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1001 ш-п	Каша манная	200	9,4	8,3	19,3	142	0,1	3,1	0,07	1,2	221,3	265,4	9,2	1,2
3	Горячий бутерброд с сыром	50	4,9	11,55	17,1	190	-	0,09	-	-	106	-	4,8	0,12
Пр/пр 943	Чай с сахаром	200	0,4	-	24,1	90	-	15	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		20,7	22,55	96,5	432	0,82	18,19	0,32	1,2	258,3	395,4	55,2	4,62

Обед (интернат+приходящие)

1013 Ш/П	Сельдь солёная с луком зеленым	50	3,26	9,6	53,9	167,98	0,28	51,2	0,02		25,2	139,2	56,24	2
170 ц/з	Борщ с сметаной на курином бульоне	250/10	3,81	6,54	13,29	165,13	1,1	23,5	0,3	1,32	68,4	110,8	24,3	0,8
436 Ш/П	Жаркое по домашнему с курицей	80/160	27,53	7,47	21,95	245,0	0,21	8,97	24,0		31,1	337	65,7	4,03
631	Компот из сухофруктов	200			22	88	0,03	1,7	0,2			0,2		0,4
	Хлеб пшеничный	50	5,7	4,75	35,2	92	0,12				25	105	35	2,85

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		42,9	29,86	162,34	818,1	1,84	85,4	24,52	3,72	163,7	752,2	199,44	9,68

Полдник (интернат)

1059 З/Ц	Ватрушка с творогом	60	6,81	11,31	49,3	302,0	0,19	0,00			26,72	89,91	32,74	1,92
872 И/П	Сок	200	0,19	0	24,3	94,7	0,05	0,12	0,06		28,2	12,62	0,82	0,84
	Итого		7,0	11,31	73,6	396,7	0,24	0,12	0,06		54,92	102,53	33,56	2,76

Ужин(интернат)

224 Ш/П	Плов из мяса	220	25,38	21,25	44,61	307,1	0,08	1,26	60		56,4	249,13	59,38	2,74
959 З/Ц	Какао с молоком	200	3,52	3,79	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01		122,0	90,0	14,0	0,56
	Яблоко	200												
	Хлеб пшеничный	50	5,7	4,75	35,2	92	0,12				25	105	35	2,85
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		37,65	30,99	121,3	521,3	0,34	1,56	60,01		282,3	504,13	185,96	7,55

Ужин 2 (интернат)

385 Ш/П	Кисломолочный напиток	150	8,6	4,0	12,4	80,0	0,06	0,14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
	ИТОГО		102,95	95,46	464,94	2248,1	3,3	105,32	84,95		993,22	1943,86	497,16	24,71

VI день(суббота)

I Завтрак (интернат)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168 ш/п	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,4	6,3	19,5	170,0	0,2	0,9	0,002	1,2	140,0	386,4	91,83	1,62
536	Колбаса отварная	80	8,32	16,0	16,9	175,0	0,03				19,20	127	16,0	1,44
4 2	Сыр порц	10	2,32	2,95		36,4		0,07	26		88	50	3,5	0.1

Ц/З														
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	90	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,6	1,2	16	30	0,10				14	60	18,2	1,4
543	Чай с сахаром	200	0,4		24,1	95								
	Итого		24,44	27,95	96,5	501	0,45	0,97	26,002	1,2	278,2	693,4	152,53	0,46

Обед (интернат)

142 ц/з	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,85	3,05	5,19	51,5	0,01	20,9 7		1,0	26,80	14,83	7,90	0,32
204 ц/з	Суп картофельный с рисовой крупой на курином бульоне	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,1	8,25			23,05	62,55	25	0,89
529 ш/п	Азу с говядиной	80/40	23,38	15,87	14,17	250,9	0,08				11,82	247,	29,2	3,5
679	Перловый гарнир	180								3,5				
ПР/ ПР 643	Кисель витаминизированный	200			40,5	253	0,05	7	0,25		1,75	4,3		
	Хлеб пшеничный	50	5,7	4,75	35,2	92	0,12				25	105	35	2,85
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		34,51	27,61	125,64	798,15	0,04	36,7	0,25	4,5	102,42	493,68	115,3	8,96

Полдник (интернат)

149 ш/п	Пирог с повидлом	50	3,21	2,86	22,3	165,5	0,05	0,15	0,45		25,4	155,2	17,41	0,8
951 ц/з	Сок	200	1,4	2	22,4	116	0,02		0,08		34	45	7	
	Фрукт свежий	200	2,25	0,5	2,03	107,5	0,01	90	0,03		85	57,5	32,5	0,75
	итого		6,86	5,36	46,73	389,0	0,08	90,1	0,56		144,4	257,7	56,91	1,55

Ужин(интернат)

486з/ ц	Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	100/50	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,01		67,74	310	77,7	1,25
336 ш/п	Картофельное пюре	180	3,8	19,0	17,1	180,0	1,99	16,5			60			1,81
377	Чай с лимоном	200	0	0	23,4	94,3	0,02	40,1	0,02		16,2	18,42	10,11	0,42
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		27,83	31,91	85,4	621,3	32,07	209,46	0,03	0,01	174,94	458,42	129,01	5,53
Ужин 2 (интернат)														

385 Ш/П	Кисломолочный напиток	150	8,6	4,0	12,4	80,0	0,06	0,14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
	ИТОГО		95,8	80,52	362,3	2389,45	30,83	715,97	186,392		1018,6	2116,28	547,54	64,94

VII день(воскресенье)

I Завтрак (интернат)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
442 Ц/З	Макароны отварные с сыром	160	20,64	24,95	3,05	210	0,12	0,48	0,32	5,31	396,3	241,4	21,03	5,51
943 ц/з	Чай с сахаром	200	0,4		24,1	95								
41	Масло сливочное порционное	10	0,28	0,32	0,47	75	0,11		0,06		23,6	71		0,98
43	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		24,61	27,9	63,62	532	0,45	1,35	0,08		177,9	562,3	77,8	6,08

Обед (интернат)

10 ш/п	Горошек зеленый с луком зеленым	100	2,98	5,19	6,25	53,0	0,11	11,0	0,68		21,45	59,95	20,80	0,68
187 Ц/з	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46		1,2	43,33	47,63	22,25	0,8
591 ц/з	Гуляш	80\40	23,8	19,52	5,74	193	0,21	1,54			29,4	234,98	31,39	2,8
679	Каша пшеничная с	180	8,88	9,07	27,69	226,45	0,06	0,00	0,02	1,1	14,22	184,2	10,98	0,94

ц/з	маслом							3						
868 ц/з	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб пшеничный	50	5,7	4,75	15,2	92	0,12				25	105	35	2,85
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		45,75	44,62	104,13	803,4	0,67	32,08	0,7	7,61	153,8	695,36	138,62	9,65

Полдник (интернат)

508 и/п	Вафли	40	3,68	6,88	28,3	184	0,04	0	0	0	14,5	42,52	8,13	0,85
407	сок	200	0	0	23,4	94,	0,02	40,1	0,02		16,2	18,42	10,11	0,42
	Яблоко	200	0,75		27,5	120	0,03	15	0,01		40	27,5	12,5	5,5
	итого		4,43	6,88	79,2	398	0,09	55,1	0,03		70,7	88,44	30,74	6,77

Ужин(интернат)

126 ц/з	Огурец соленый	50	2.35	9,01	10,3	124	0,01	1,1			21,4	40,3	50	1
286 Ш/п	Тефтели мясные с соусом сметанным	100/30	14.1	30,7	13,59	210	0.02	10	0.02		19,3	192.8	22.1	2.1
168 ц/з	Гречневый гарнир	180	3,14	9.21	13,58	105,16	0.1	10,8	0,04		42,9	119.8	33	1,19
959 ц/з	Чай с лимоном	200			24,7	132,8	0.04	1.5	0.03	0,01	127.3	90	14	0,32
	хлеб пшеничный	50	5,7	4,75	35,2	92	0,12				25	105	35	2,85
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		27,89	33,87	113,37	723,9	0,39	23,4	0,09	0,01	249,9	577,9	172,3	8,86

Ужин 2 (интернат)

385 Ш/П	Кисломолочный напиток	150	8,6	4,0	12,4	80,0	0,06	0.14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
	ИТОГО		113,88	120,87	388,48	2537,3	1,66	112,07	0,85		891,67	2113,6	447,26	31,98

VIII день

I Завтрак (интернат+приходящие)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

168ш /п	Каша пшенная на молоке с маслом	200	8,3	6,8	15,25	180,0	0,13	3,95	0,09	1,2	242,6	297,7	12,6	1,9
42	Сыр порционный	10	2,32	2,98		36,4		0,07	26		88	50	3,5	0,1
951з/ ц	Напиток кофейный на молоке	200	1,4	1,6	12,31	103,0	0,02	0,5	0,01		69,72		7	0,43
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		18,02	14,08	79,3	471,4	0,37	4,52	26,1	1,2	486,32	477,73	64,3	5,73

Обед (интернат+приходящие)

142 ш/П	Огурец свежий порц.	100	0,76		2,3	67,3	0,03	9,5			21,85	40,02	13,3	0,57
87 ш/П	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	160,25	0,1	9,11	1,7	0,01	45,3	176,5	47,35	1,26
266 Ц/З	Бифштекс с соусом	80	10,4	20	21,2	220	0,04				24	159	20	1,8
688 Ц/З	Макароньы отварные	160	6,62	5,42	31,73	180	0,07		25,2	5,31	5,83	44,6	25,34	1,33
68 И/ П	Соус томатный	30	0,84	2,08	3,14	40,5	0,01	1,46	0,04		15,5	24,2	4,53	0,24
872 И/П	Компот из сухофруктов	200	0,85		21,89	98,0	0,013	2,7	0,21		3,6	35,5	1,8	0,5
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		34,08	38,6	130,6	850,75	0,483	22,7 7	27,15		147,08	610	153,52	9,0

Полдник (интернат)

42з/ц	Бутерброд с повидлом	10/30	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	52,0		132,0	75,0	5,25	0,15
Пр. 705	Напиток из плодов шиповника	200			40	163	0,05	15	0,25					
	итого		9,13	6,43	83	217,6	0,16	55,1 1	52,38		234	202,5	40,75	2,9

Ужин(интернат)

463 Ц/З	Рыба по-польски	80	33,64	22,81	20,52	185	0,13	0,45	102,6	0,01	280,44	410,58	46,8	1,39
511	Рисовый гарнир	180	2,0	4,1	16,2	89	0,1	8,0	0,04		40,0	109	23	1,1

945 Ц/З	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,32	86	0,02		0,08		33	67,5	10,5	0,4
	Фрукт свежий	200	2,25	0,5	23	107,5	0,1	40	0,13		85	57,5	12,5	0,75
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		43,04	31,21	90,4	619,5	0,57	8,45	102,72	6,53	384,44	717,08	121,5	6,19

Ужин 2 (интернат)

385 Ш/П	Кисломолочный напиток	150	8,6	4,0	12,4	80,0	0,06	0,14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
	ИТОГО		109,57	90,47	379,14	2239,25	1,543	82,91	182,35	14,28	1363,84	2037,91	381,37	22,84

IX день

I Завтрак (интернат)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
390 Ц/ З	Каша манная с маслом	200	9,7	8,83	27,88	197,5	0,11	3,35	0,06	1,18	332,1	285,7	51,2	1,4
41 ц/ з	Сыр порционный	10	2,32	2,98		36,4		0,07	26		88	50	3,5	0,1
943 ц/З	Чай с сахаром	200	0,1		7	28								
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		18,92	15,31	90,48	413,9	0,33	35,42	26,06	1,18	483,1	487,7	113,9	7,8

Обед (интернат+приходящие)

129 Ц/з	Сельдь соленая с зеленым луком	50	8,9	18,6	3,98	110	0,03	2,9	0,03	0,5	40	131	20	0,9
202 Ц/з	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	250	2,1	7,48	11,69	122,96	0,14	8,5			32,14	86,84	53,78	0,09
304	Плов с мясом птицы	180	25,38	21,25	44,61	370	0,08	1,26	60,03		56,38	249,13	59,38	2,74

ш/п														
8683/ц	Компот из св.фруктов	200	0,18		26,06	94	0,01	6,8			10,2	7,48	5,4	1,4
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		42,56	50,03	122,34	848,96	0,48	13,46	60,03	0,5	169,72	604,45	179,76	8,43

Полдник (интернат)

407 ш/п	сок	200			24	94,3	0,02	40,1	0,02		16,2	18,42	10,11	0,42
1007 ш/п	Булочка ванильная	60	7,2	8,6	24,9	276,72	0,14	0,3	0,04		17,2	90,6	16,6	0,33
	итого		7,2	8,6	48,9	371,02	0,16	40,4	0,06		33,4	109,02	26,71	0,75

Ужин(интернат)

626 ц/з	Запеканка с мясом и овощами	220	18,27	20,54	28,74	342,49	0,24	5,62	0,04		32,20	203,85	63,26	3,65
332 ш/п	Чай с лимоном	200			24,7	80	0,04	1,5	0,03	0,01	1,75	4,3	14	0,32
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20,92	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		24,27	23,24	93,36	574,4	0,5	7,12	0,07	0,01	64,95	338,15	118,46	7,27

Ужин 2 (интернат)

385 Ш/П	Кисломолочный напиток	150	8,6	4,0	12,4	80,0	0,06	0,14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
	ИТОГО		99,51	94,52	380,75	2880,0	2,35	101,97	60,39		926,77	1749,92	448,63	25,03

Х день

I Завтрак (интернат)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
219	Сырники с творогом со	200/40	8,95	6,73	43,0	200,53	0,22		0,02		15,57	250,2	81,0	4,73

ц/з	сгущенным молоком													
951 ц/з	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,6	22,31	50,8	0,02	0,5	0,01		69,73		7	0,43
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржаной	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
42	Сыр порционный	10	2,32	2,98		36,4	0,07	26	26		88	50	3,5	0,1
	Итого		29,07	34,01	122,51	439,2	0,53	26,5	0,03		228,3	589,2	152,7	10,36

Обед (интернат+приходящие)

14 ш/п	Свежий помидор с луком зеленым	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,4 2			17,58	32,88	17,79	0,84
209 ц/з	Суп овощной с мясными фрикад.	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	0,2	7,7	0,1		31,9	130,96	40,01	1,6
486 ц/з	Биточки рыбные с соусом	80/50	18,03	10,21	8,49	200,0	0,13	4,36	0,01		67,74	310,0	77,7	1,25
694 ц/з	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	160,0	0,18	24,2 2	34,0		49,30	115,46	37,0	1,34
868 ц/з	Компот из с\ф.	200	0,85		41,89	110,8	0,01	2,7	0,7		3,6	35,5	1,8	0,5
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		37,38	31,2	135,35	850,3	0,8	59,4	34,81		187,12	754,8	215,5	12,09

Полдник (интернат)

407 и/п	сок	200			24	94,3	0,02	40,1	0,02		16,2	18,42	10,11	0,42
509 и/п	печенье	40	3,0	4,7	29,8	174,5	0,03	0,			11,6	36	8	0,8
	Фрукт свежий	200	0,8		19,6	90	0,06	32			32	22	18	4,4
	итого		3,8	4,7	73,4	358,8	0,11	72,1	0,02		49,8	76,42	36,11	5,62

Ужин(интернат)

591 ц/з	Гуляш	100	23,8	19,52	5,94	180,3	0,01	0,84			29,4	234,98	31,39	2,8
336 ш/п	Гречневый гарнир	180	3,7	8,64	46,03	170	0,31	42,0	42,0		29,28	159,45	58,65	2,31
943 ц/з	Чай с сахаром и лимоном	200			24,7	68	0,04	1,5	0,03	0,01	1,27	90	14	0,32
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4

	Итого		33,5	30,86	112,67	570,3	0,58	44,3 4	42,03	0,01	91,47	614,43	145,75	8,73
Ужин 2 (интернат)														

385 Ш/П	Кисломолочный напиток	150	8,6	4,0	12,4	80,0	0,06	0,14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
	ИТОГО		110,13	109,53	438,63	2298,6	1,97	174, 98	76,9		707,42	2117,3 3	560,36	36,6

XI день

I Завтрак (интернат)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг · цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
94 ш/п	Суп молочный рисовый	250	6,03	2,28	21,04	145,50	0,08	1,14	12,02	0,01	198,5	171,8	28,8	0,31
424 ц/з	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0,14		22	74	21,6	1,08
959 ц/з	Какао на молоке	200	2,8	3,2	24,7	125,2	0,04	1,5	0,03		127,3	90	14	0,32
5	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		19,93	12,78	82,04	485,7	0,37	2,64	12,19	0,01	378,8	465,8	105,6	5,01

Обед (интернат+приходящие)

126 ц/з	Огурцы свежие порционные	60	1	0,4	2,3	21,0		5			11,5		7	0,3
206 ц/з	Суп гороховый на курином бульоне	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81			38,8	87,18	35,30	2,03
608 ц/з	Печень тушеная	80/40	15,55	11,55	15,7	180,75	0,10	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,5
679 ц/з	Каша перловая	180	5,74	5,11	36,99	190,42	0,11		0,02	0,01	46,96	201,6	0,02	0,99
Пр/ пр70	Напиток из плодов шиповника	200			40	130	0,21	31,5	0,01		12,5			

5														
	Хлеб пшеничный	50	5,7	4,75	15,2	92	0,12				25	105	35	2,85
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		36,08	28,24	142,53	808,92	0,92	42,46	28,98	0,01	192,51	620,16	127,65	9,07

Полдник (интернат)

1059	Ватрушка с творогом	60	6,81	11,31	49,3	220	0,19	0	0	0	26,72	89,91	32,74	1,92
407	сок	200			23,4	88	0,04	1,8	0,2					
	Итого		6,81	11,31	72,7	208	0,23	1,8	0,2		26,72	89,91	32,74	1,92

Ужин(интернат)

10 ш/П	Горошек зелёный	100	2,98		6,25	83,6	0,11	11	0,68		21,45	59,9	20,8	0,68
502 Ц/З	Рыба запечённая с овощами	250	6,26	9,6	44,11	246	0,28	50,7	0,02		25,12	146,6	56,1	2,3
945 ц/з	Чай с лимоном	200			24,7	86	0,04	1,5	0,08	0,01	12,7	90	14	0,32
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Масло сливочное порционное	10	10	8,2	0,1	75			59		1	2		
	Итого		15,24	20,5	111,16	667	0,67	71,2	59,88	0,01	124,7	496	142,6	7,0

Ужин 2 (интернат)

385 Ш/П	Кисломолочный напиток	150	8,6	4,0	12,4	80,0	0,06	0,14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
	ИТОГО		89,26	82,63	421,04	2249,62	2,21	116,86	100,99		968,56	1841,47	456,67	23,82

XII день

I Завтрак (интернат)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168	Каша ячневая на	200	8,9	3,8	36,9	212,5	0,1	1,4	0,1		234,7	218,5	36,8	1,7

ш/п	молоке													
951 ц/з	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,6	22,31	116,8	0,02		0,08		34	45	7	
38	Сыр порционный	10	2,25	0,5		107,5	0,1	40	0,03		85	57,5	32,4	0,75
43	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		18,55	8,6	90,21	588,8	0,44	41,4	0,21		384,7	451	117,4	5,75

Обед (интернат+приходящие)

108 ш/п	Салат из квашеной капусты с луком зеленым	100	0,84	7,15	4,77	74,81	0,04	3,21		0,30	74	120,1	42,79	3,48
187 ц/з	Щи с сметаной на курином бульоне	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,4 6		0,15	43,33	47,63	22,25	0,8
588 ц/з	Биточки мясные	90/40	30,76	23,44	21,26	319,43	0,19	7,37	28,34		59,95	284,82	69,01	2,95
518	Картофель отварной	80	5,2	7,05	42,4	143	0,1	0,02			12,2			0,98
407 и/п	Компот из сухофруктов	200			22	94,3	0,02	40,1	0,02		16,2	18,42	10,11	
	Хлеб пшеничный	50	5,7	4,75	15,2	92	0,12				25	105	35	2,85
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		41,65	41,43	87,72	725,29	0,53	69,1 4	28,36	0,45	237,48	635,97	197,36	11,48

Полдник (интернат)

20ц/з	Пряник	50	12,66	26,4	33,45	239,2	0,21	0,75	0,35		127,7	404,4	20,79	4,46
875и/ п	Сок	200	0,85		21,89	110,8	0,013	2,7	0,21		3,6	35,5	1,8	0,5
	Итого		3,51	26,4	55,34	350	0,22	3,45	0,56		131,3	439,9	22,59	4,96

Ужин(интернат)

14 ш/п	Свежий помидор	100	0,8		3	70	0,03	10	0,06		25	40	14	0,6
421 ц/з	Курица отварная	90/50	10,7	11,27	45,96	211	0,1	0,25	4,53		177,25	164,55	20,3	1,26
511	Рис отварной	160	5,75	4,06	25,76	160,5	0,39			1,0	3,54	51,94	16,97	0,74
943 ц/з88 2,	Чай с сахаром, лимоном	200			24,7	48	0,04	1,5	0,03	0,01	12,7	90	14	0,32
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		23,35	18,03	117,72	641,5	0,78	10,25	4,92	1,01	250,49	478,5	106,47	11,59

Ужин 2 (интернат)

385 Ш/П	Кисломолочный напиток	150	8,6	4,0	12,4	80,0	0,06	0,14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
	ИТОГО		90,19	102,6	365,73	2385,59	1,6	124,38	34,06		1189,99	1932,92	397,86	40,85

ХIII день(суббота)

I Завтрак (интернат)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
536 ш/п 177	Сосиска отварная/каша пшеничная рассыпчатая	180/80	8,32	16,0	16,95	179 160	0,03				19,20	127,20	16,0	1,44
959 ц/з	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01		122,0	90	14	0,56
42 ц/з	Сыр порц.	10	2,32	2,95		36		0,07	26,0		88,0	50,0	3,5	0,10
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,6	1,2	16	30	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		30,6	36,48	119,74	602	0,55	1,37	86,41		260,2	397,2	218,7	5,4

Обед (интернат)

119 ц/з	Свежий помидор порционный	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,70			13,11	24,01	7,98	0,34
200 ц/з	Суп с клецками на курином бульоне	250	2,34	2,83	16,64	101,0	0,14	12			25,85	76,8	31,1	1,18
274 ш/п	Мясо тушеное с овощами в соусе	280	26,73	21,55	20,02	307	0,13	5,2	25,0		47,3	251	53,7	2,09

868 ц/з	Компот из с\ф.	200	0,85		51,89	210	0,01	2,7	0,7		3,6	35,5	1,8	0,5
	Хлеб пшеничный	50	5,7	4,75	35,2	92	0,12				25	105	35	2,85
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		38,68	33,98	141,18	810,38	0,52	25,6 6	25,7		128,86	552,31	147,48	8,36

Полдник (интернат)

1077 ш/п	Булочка дорожная	50	9,9	18,3	25,1	130,4	0,01	1,8	0,04		17,3	93	12,1	0,7
945 ц/з	Сок	200	1,4	1,6	16,4	86,0	0,02	0	0,08		33	67,50	10,5	0,4
	Яблоко	200	0,75	1	27,5	120	0,03	15	0,01		40	27,5	12,5	5,5
	итого		12,05	20,9	69	336,4	0,06	16,8	0,13		90,3	188	223,1	6,6

Ужин(интернат)

330 ц/з	Картофельно-мясная запеканка	180	16,0	22,0	0,12	205,0	0,07		0,03		54,6	191,8	11,4	2,41
41з/ц	Масло сливочное порц.	10	0,28	8,2	0,1	75			0,3		1	2		
Пр/ пр 643	Кисель витаминизированный	200			40,5	135	0,75	7	0,1		1,75	4,3		
	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,7	10	92	0,12				8	35	12	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,5	0,6	8	60	0,10				8	35	10	0,8
Итог о			19,68	31,5	58,72	567	1,04	7	0,43		73,35	268,1	33,4	4,11

Ужин 2 (интернат)

385 Ш/П	Кисломолочный напиток	190	8,6	4,0	12,4	80,0	0,06	0,14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
	Итого		102,51	111,04	392,39	2395,7 8	2,25	58,2 7	133,71		822,00	1752,0 1	593,44	26,6

XIV день(воскресенье)

I Завтрак (интернат)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг · цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

93 ш/П	Суп молочный вермишелевый	250	7,19	6,51	23,55	181	0,11	1,14	38,25		202,03	172,48	30,18	0,64
209	Яйцо вареное	1(40)	5,10	4,60	0,30	63	0,03		0,10		22,0	76,8	4,80	1,0
951 ц/з	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116	0,02		0,08		34,0	45	7,0	
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,3	0,6	8	30	0,10				7	30	9,1	0,7
	Итого		18,39	15,21	74,25	482,0	0,58	1,14	38,43		282,03	394,28	74,08	4,24

Обед (интернат)

13 ш/п	Огурец свежий с луком	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5			21,85	40,02	13,3	0,57
201 ц/з	Суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28		40,09	43,73	6,78	0,38
486 ц/з	Котлета рыбная с соусом	80/50	18,1	10,2	8,49	195	0,13	4,36	0,01		67,74	310	77,7	1,25
694 ц/з	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	163	0,18	24,2 2	34		49,3	115,46	37	1,34
868 ц/з	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		35,33	32,93	114,42	819,78	0,65	39,2	35,29		216,38	642,81	175,98	7,02

Полдник (интернат)

407 ин/п	Сок	200			23,4	116,8	0,08	1,4	0,06		252	91	30	0,2
510 ин/п	Печенье	50	2,22	3	22,9	183,5	0,02				2,7	12,3		0,18
	Фрукты свежие	200	0,8		19,6	90	0,06	32			32	22,0	18	4,4
	итого		2,3	3	65,9	390,3	0,16	33,4	0,06		286,7	125,3	48	4,68

Ужин(интернат)

447ц/ з	Капуста тушеная	180	9,94	7,48	47,78	190	0,24		0,02	1,0	17,3	278	90	5,25
301 ш/п	Птица тушеная	90/50	22,4	18,23	7,03	261,25	0,08	0,68	53,75		70,3	172,75	29,88	2,21
943 ц/з	Чай с сахаром с лимоном	200			24,7	92	0,04	1,5	0,03	0,01	12,7	90	14	0,32
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9

	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		38,04	28,41	115,51	695,2	0,58	2,18	53,08	1,01	131,3	670,75	175,08	11,08

Ужин 2 (интернат)

385 Ш/П	Кисломолочный напиток	150	8,6	4,0	12,4	80,0	0,06	0,14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
	ИТОГО		99,04	87,15	393,13	2467,3	1,76	80,56	127,73		1145,01	1868,94	491,14	28,22

СОГЛАСОВАНО:

Управление Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека Алтайского края

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела *Олего Александрович*
Ф.И.О. *Борисов Е.П.*
Подпись *[подпись]* Дата *19.05.19*

Утверждаю: *[подпись]*

Директор КГБОУ «Барнаульская
общеобразовательная школа-интернат № 6
Шарапова Е.В.



ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 6»

Для детей 12-18 лет период весенне-летний

14-дневное цикличное меню

КГБОУ «Барнальская общеобразовательная школа-интернат № 6»

1 день

I Завтрак (интернат)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
438 Ц/З	Каша гречневая молочная с маслом	200	16,56	23,49	3,51	240	0,09	0,45	0,41	1,0	151,72	346,49	25,97	3,91
41 Ц/ З	Сыр порционный	10	2,32	2,98	-	36,4	-	0,07	26		88	50	3,5	0,1
959 Ц/З	Какао на молоке	200	2,8	3,2	14,66	132,8	0,04	1,5	0,03		127,28	90	14	0,37
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12	-	-		17	70	23	1,9
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	Итого		27,68	32,37	54,17	561,2	0,35	2,02	26,94		398	616,49	84,67	7,68

Обед (интернат+приходящие)

110 ш/п	Салат из свеклы с изюмом	100	1,7	3,0	15,2	90		8,75	0,28		40,2	40,1	20,2	0,49
187 ц/з	Щи с сметаной на курином бульоне	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,01	0,15	43,33	47,63	22,25	0,8
608 ц/з	Котлета мясная	80	11,99	9,23	14,05	186,7	0,03	1,14	0,01		35,7	1,8	33,7	1,7
688 ц/з	Макароны отварные	180	5,2	5,42	31,37	262,14	0,07	-	-	5,31	5,83	44,60	25,64	1,33
432 ш/п	Соус томатный	50	0,44	0,04	3,57	12,35	0,03	1,6	0,09		6,7	12,1	4,9	0,2
643	Кисель витаминизированный	200	0,14	0,4	27,5	235	0,01	1,83	-		13,98	9,06	4,16	0,14
	Хлеб пшеничный	75	5,7	4,75	35,2	92	0,12	-	-		25	105	35	2,85
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	Итого		28,42	25,93	139,08	954,94	0,48	31,23	0,11	6,46	155,54	304,19	146,65	8,88

Полдник (интернат)

407 и/п	Сок	200	1,0	-	23,4	94,3	0,02	40,1	0,02		16,2	18,42	10,11	0,42
1007 ш/п	Булочка ванильная	100	7,2	8,6	24,9	246,72	0,14	0,3	0,04		17,2	90,6	16,6	0,62
	Фрукты	200	0,024	0,04	22,64	88,24	0,17	336,9	0,05		31,7	23,6	18	4,4
	Итого		8,224	8,64	70,94	429,26	0,33	377,3	0,11		65,1	132,62	44,71	5,44

Ужин(интернат)

142 ш/п	Огурцы свежие порц.	100	0,8		3	15	0,03	10	0,06		25	40	14	0,6
436 ш/п	Жаркое по домашнему с курицей	80/160	27,53	7,47	21,95	365	0,21	8,97	24		31,1	337	65,7	4,03
945ц/ з	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	120	0,01	-	0,02		33	67,5	10,5	0,4
	Хлеб пшеничный	75	5,7	4,75	35,2	92	0,12	-	-		25	105	35	2,85
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	Итого		38,03	15,02	92,55	652	0,47	18,97	24,08		128,1	609,5	143,4	9,28

Ужин 2 (интернат)

385 Ш/П	Кисломолочный напиток	200	8,6	4,0	12,4	120,0	0,06	0,14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
	ИТОГО		108,634	91,18	369,14	2689,4	1,69	429,59	24,84		899,74	1804,4	443,73	31,4

II день

I Завтрак (интернат+приходящие)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168 ш/п	Каша пшенная молочная с маслом	200	7,44	14,5	23,4	259	0,09	2,1	0,05	1,0	201	223,9	52	0,11
42 ц/ з	Сыр порционный	10	2,32	2,98	-	36,4		0,07	26		88	50	3,5	0,1
951 Ц/З	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0,02	-	0,08		34	45	7	-
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12	-	-		17	70	23	1,9
	Хлеб ржано-	40	2,6	1,2	16	60	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4

	пшеничный													
	Итого		17,16	22,18	81,8	509,4	0,33	2,17	26,13	1,0	354	448,9	103,7	3,51

Обед (интернат+приходящие)

10 ш/п	Зеленый горошек с луком зеленым	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11	0,68		21,45	59,95	20,8	0,68
208 ц/з	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25		3,1	24,6	66,65	27	1,09
486 ц/з	Рыба тушеная в томатном соусе овощами	100/50	18,03	10,21	8,49	295	0,13	4,36	0,01		67,74	310	77,7	1,25
694 ц/з	Картофельное пюре	180	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,2 2	34		49,3	115,46	37	1,34
868 ц/з	Компот из сухофруктов с витамином» С»	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб пшеничный	70	5,7	4,75	35,2	92	0,12	-	-		25	105	35	2,85
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1,2	16	60	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	Итого		36,12	30,59	135,1	912,55	0,76	48,9 1	34,69	3,1	208,49	711,66	215,7	8,79

Полдник (интернат)

508 ин/п	Вафли	50	3,68	6,88	28,3	204	0,04	-	-		14,5	42,55	8,13	0,85
407 ин/п	Сок	200			23,4	94,3	0,02	40,1	0,02		16,2	18,42	10,11	0,42
	Фрукты	200	0,024	0,04	22,64	88,24	0,17	336	0,05		31,	23,6	18	4,4
	итого		3,7	6,92	52,92	386,54	0,23	377, 9	0,07		30,7	84,54	36,24	5,67

Ужин (интернат)

536 ц/з	Сосиски отварные	100	16	22,0	0,12	245	0,07		0,03		54,6	191,8	11,4	2,41
447 ц/з	Капуста тушеная	180	8,95	6,73	43	276,53	0,22		0,02	1,1	15,57	250,2	81	4,73
943 ц/з	Чай с сахаром	200	0,2		14,0	95					6			0,4
43	Хлеб пшеничный	75	5,7	4,75	35,2	92	0,12				25	105	35	2,85
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4

	Итого		33,45	34,68	108,32	768,53	0,51		0,05	1,1	115,17	607	145,6	11,79
Ужин 2 (интернат)														
385	Кисломолочный напиток	200	8,6	4,0	12,4	92	0,06	0,14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
	ИТОГО		104,71	103,59	390,54	2669,02	1,9	429,16	73,98		1175,36	2066,7	540,54	30,03

III день

I Завтрак (интернат+приходящие)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
469 з/ц	Творожная запеканка с повидлом	200/20	27,8	19,2	38,2	322	0,09	0,48	0,3	-	196	371,96	45,53	1,24
943 з/ц	Чай с сахаром	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	-	-	-	-
41 з/ ц	Сыр порционный	10	2,32	2,98	-	36,4	-	0,07	26	-	88	50	3,5	0,1
43	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	-	-	-	-	17	70	23	1,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	-	-	-	-	14	60	18,2	1,4
	Итого		36,22	24,88	81,2	538,4	0,09	0,55	26,3	-	315	551,96	89,93	4,64

Обед (интернат+приходящие)

126 з/ц	Помидоры свежие с луком	100	2	0,8	4,6	102,3					11,5	10	14	0,6
197 з/ц	Рассольник со сметаной на курином бульоне	250/10	2	5,11	16,93	121,75	24,95	7,54			0,1	63,3	26,4	
591 з/ц	Гуляш из говядины	70/40	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54			29,4	234,98	31,39	2,33
679 з/ц	Каша рисовая рассыпчатая	180	7,92	5,26	42,32	256,45	0,13		0,02	1,2	1,46	194,4	0,04	2,92
407	сок	200	1		22	88	0,02	4			16	0,2		0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,4	20	92	0,12				17	70	24	1,9
	Хлеб ржано-	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4

	пшеничный													
	Итого		42,72	33,29	127,59	833,2	25,59	21,8 3	0,3	1,2	119,31	685,58	113,68	9,44

Полдник (интернат)

1019 ш/п	Булочка домашняя	50	6,48	12,16	46,9	321,6	0,08	0,8	0,08		31,12	183	0,9	0,2
943 з/ц	Сок	200	0,2		14	28					6			0,4
	итого		6,68	12,16	60,9	349,6	0,08	0,8	0,08		37,12	183	0,9	0,6

Ужин (интернат)

126 з/ц	Икра морковная	100	0,98	5,99	23,5	151,52	0,04	2	0,04		39,7	51	26	1,79
321 з/ц	Рагу из овощей с мясом	180	3,8	18,3	24	276,6	0,11	14,4	51,6		39,8	103	46,3	1,6
868 з/ц	Чай с лимоном	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08	4,0	1,0	6,4	3,6		0,18
	Хлеб пшеничный	75	5,7	4,75	35,2	138	0,12				25	105	35	2,85
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		13,12	30,24	123,46	720,32	0,38	17,4 8	51,64	1,0	124,9	322,6	125,5	7,82

Ужин 2 (интернат)

385 Ш/П	Кисломолочный напиток	200	8,6	4,0	12,4	92	0,06	0,14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
	ИТОГО		105,63	109,48	408,91	2682,8 2	26,2	40,7 3	52,42	1,0	771,93	1953,7 4	369,06	23,6

I V день

I Завтрак (интернат+приходящие)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
93 ш/п	Суп молочный с вермишелью	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	0,08	3,2	202,03	172,48	30,18	0,64
41 з/ ц	Сыр порционный	10	2,32	2,98		36,4		0,07	26		88	50	3,5	0,1
959	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,5	0,03		127,3	90	14	0,32

з/ц														
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		19,03	15,91	85,04	515,1	0,37	2,71	26,11	3,2	448,33	442,48	88,88	4,36

Обед (интернат+приходящие)

142 шк/п	Свежий огурец с луком зеленым	100	0,76	6,09	2,38	104,7	0,03	10			21	40	14	0,6
206 з/ц	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81			38,08	87,18	35,3	2,03
274ш /п	Курица порционная тушенная с овощами	80 150	21,71	16,55	15,02	296	0,13	5,2	20	3,3	42,3	201	48,7	2,09
859 з/ц	Напиток из плодов шиповника	200	0,18		26,06	187,09	0,01	6,8			10,2	7,4	5,4	1,41
	Хлеб пшеничный	75	5,7	4,75	35,2	92	0,12				25	105	35	2,85
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		36,44	33,87	110,99	874,54	0,62	27,8 1	20	3,3	136,72	500,58	156,6	10,38

Полдник

153ш к/п	Печенье	50	3,7	18,5	28,0	203	0,06			1,0		41,5		0,75
945з/ц	Чай с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	89	0,01		0,02		33	67,5	10,5	0,4
	Фрукты свежие	200	0,024	0,04	22,64	88,24	0,17	336,9	0,19		92,9	219	74,54	28,32
	Итого		5,12	20,44	67,04	380,24	0,24	336,9	0,21	1,0	125,9	328	85,04	29,47

Ужин(интернат)

108 ш/п	Свёкла отварная порц.	100	0,98	5,99	8,34	151,52		128,8	0,14		39,7	51	16	1,79
249 ш/п	Рыба запеченная с овощами	120	19,61	6,56	3,86	153	0,12	0,26	84		60,15	284,55	39	1,49
306 з/ц	Ячневый гарнир	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,2 2	34		49,3	115,46	37	1,34
685	Чай с молоком	200			23,4	94,3	0,02	40,1	0,02		16,2	18,42	10,1	0,42
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано-	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4

	пшеничный													
	Итого		30,67	21,65	98,86	733,82	0,54	193,38	118,16		196,35	599,43	143,3	8,34

Ужин 2 (интернат)

385 Ш/П	Кисломолочный напиток	200	8,6	4,0	12,4	120,0	0,06	0,14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
	ИТОГО		98,1	91,96	322,59	2623,69	2,1	560,87	138,65		1116,7	2171,09	563,97	56,76

У день

I Завтрак (интернат+приходящие)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1001 ш-п	Каша манная	240	9,4	8,3	19,3	142	0,1	3,1	0,07	1,2	221,3	265,4	9,2	1,2
3	Горячий бутерброд с сыром	50	4,9	11,55	17,1	190		0,09			106		4,8	0,12
Пр/пр 943	Чай с сахаром	200	0,4		24,1	90								
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		20,7	30,85	96,5	574	0,82	18,19	0,32	1,2	358,3	395,4	55,2	4,62

Обед (интернат+приходящие)

1013 Ш/П	Сельдь солёная с луком зеленым	100	3,26	9,6	53,9	167,98	0,28	51,2	0,02		25,2	139,2	56,24	2
170 ц/з	Борщ с сметаной на курином бульоне	250/10	3,81	6,54	13,29	165,13	1,1	23,5	0,3		68,4	110,8	24,3	0,8
436 Ш/П	Жаркое по домашнему с курицей	80/160	27,53	7,47	21,95	265,0	0,21	8,97	24,0		31,1	337	65,7	4,03
631	Компот из сухофруктов	200			22	88	0,03	1,7	0,2			0,2		0,4

	Хлеб пшеничный	75	5,7	4,75	35,2	138	0,12				25	105	35	2,85
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		42,9	29,86	162,34	884,09	1,84	85,4	24,52		163,7	752,2	199,44	9,68

Полдник (интернат)

1059 З/Ц	Ватрушка с творогом	120	6,81	11,31	49,3	312,08	0,19	0,00			26,72	89,91	32,74	1,92
872 И/П	Сок	200	0,19	0	24,3	94,7	0,05	0,12	0,06		28,2	12,62	0,82	0,84
	Итого		7,0	11,31	73,6	406,78	0,24	0,12	0,06		54,92	102,53	33,56	2,76

Ужин(интернат)

224 Ш/П	Плов из мяса	260	25,38	21,25	44,61	337,1	0,08	1,26	60		56,4	249,13	59,38	2,74
959 З/Ц	Какао с молоком	200	3,52	3,79	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01		122,0	90,0	14,0	0,56
	Яблоко	200												
	Хлеб пшеничный	75	5,7	4,75	35,2	138	0,12				25	105	35	2,85
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		37,65	30,99	121,3	680,3	0,34	1,56	60,01		282,3	504,13	185,96	7,55

Ужин 2 (интернат)

385 Ш/П	Кисломолочный напиток	200	8,6	4,0	12,4	120,0	0,06	0,14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
	ИТОГО		102,95	95,46	464,94	2665,17	3,3	105,32	84,95		993,22	1943,86	497,16	24,71

VI день(суббота)

I Завтрак (интернат)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168 ш/п	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,4	6,3	19,5	170,5	0,2	0,9	0,002	1,2	140,0	386,4	91,83	1,62
536	Колбаса отварная	80	8,32	16,0	16,9	175,0	0,03				19,20	127	16,0	1,44

943 ц/З	Чай с сахаром	200	0,4		24,1	95								
4 2 Ц/З	Сыр порц	10	2,32	2,95		36,4		0,07	26		88	50	3,5	0,1
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		24,44	27,95	96,5	628,9	0,56	0,97	26,002	1,2	278,2	693,4	152,53	6,46

Обед (интернат)

142 ц/з	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,85	3,05	5,19	81,5	0,01	20,9 7		1	26,80	14,83	7,90	0,32
204 ц/з	Суп картофельный с рисовой крупой на курином бульоне	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,1	8,25		1,1	23,05	62,55	25	0,89
529 и/п	Азу с говядиной	80/40	23,38	15,87	14,17	303,96	0,08				11,82	247,	29,2	3,5
679	Перловый гарнир	180								3,5				
ПР/ ПР 643	Кисель витаминизированный	200			40,5	253	0,05	7	0,25		1,75	4,3		
	Хлеб пшеничный	75	5,7	4,75	35,2	92	0,12				25	105	35	2,85
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		36,01	29,46	132,75	881,21	0,45	21,4 5	0,25	5,6	113,82	548,85	138,04	9,74

Полдник (интернат)

149 ш/п	Пирог с повидлом	70	3,21	2,86	22,3	165,5	0,05	0,15	0,45		25,4	155,2	17,41	0,8
951 ц/з	Сок	200	1,4	2	22,4	116	0,02		0,08		34	45	7	
	Фрукт свежий	200	2,25	0,5	2,03	107,5	0,01	90	0,03		85	57,5	32,5	0,75
	итого		6,86	5,36	46,73	389,0	0,08	90,1	0,56		144,4	257,7	56,91	1,55

Ужин(интернат)

14 ш/п	Помидор свежий с луком	100	0,6		0,9	79,1	0,06	0,2			11	24	2,8	0,46
4863/ ц	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,01		67,74	310	77,7	1,25

336 ш/п	Картофельное пюре	180	3,8	19,0	17,1	164,70	1,99	165, 5			60			1,81
377	Чай с лимоном	200	0	0	23,4	94,3	0,02	40,1	0,02	0,01	16,2	18,42	10,11	0,42
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		28,43	31,91	85,86	685,1	2,42	210, 81	0,03	0,01	185,94	482,42	131,81	7,24
Ужин 2 (интернат)														

385 Ш/П	Кисломолочный напиток	200	8,6	4,0	12,4	120,0	0,06	0,14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
	ИТОГО		95,8	80,52	362,3	2700,2 1	30,83	715, 97	186,392		1018,6	2116,2 8	547,54	64,94

VII день(воскресенье)

I Завтрак (интернат)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг · цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
442 Ц/З	Макароны отварные с сыром	200	20,64	24,95	3,05	320	0,12	0,48	0,32	5,31	396,3	241,4	21,03	5,51
943 ц/з	Какао с молоком	200	0,2		14	160					6			0,4
41	Масло сливочное порционное	10	0,28	0,32	0,47	75	0,11		0,06		23,6	71		0,98
43	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		24,41	28,3	79,38	707	0,45	1,35	0,08	5,31	177,9	562,3	77,8	6,48

Обед (интернат)

10 ш/п	Горошек зеленый с луком зеленым	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,0	0,68		21,45	59,95	20,80	0,68
-----------	---------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

187 Ц/з	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,4 6		1,2	43,33	47,63	22,25	0,8
591 ц/з	Гуляш	80\40	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54			29,4	234,98	31,39	2,8
679 ц/з	Каша пшеничная с маслом	180	8.88	9.07	27.69	256,45	0,06	0.00 3	0.02	1,1	14.22	184,2	10,98	0.94
868 ц/з	Компот из сухофруктов	200	0.04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб пшеничный	75	5,7	4,75	15,2	92	0,12				25	105	35	2,85
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10			2,3	14	60	18,2	1,4
	Итого		45,75	44,62	104,13	874	0,67	32,0 8	0,7	4,6	153,8	695,36	138,62	9,65

Полдник (интернат)

508 и/п	Вафли	40	3,68	6,88	28,3	184	0,04	0	0	0	14,5	42,52	8,13	0,85
407	сок	200	0	0	23,4	94,	0,02	40,1	0,02		16,2	18,42	10,11	0,42
	Яблоко	200	0,75		27,5	120	0,03	15	0,01		40	27,5	12,5	5,5
	итого		4,43	6,88	79,2	398	0,09	55,1	0,03		70.7	88,44	30,74	6,77

Ужин(интернат)

126 ц/з	Огурец соленый	100	2.35	9,01	10,3	124	0,01	1,1			21,4	40,3	50	1
286 Ш/п	Тефтели мясные с соусом сметанным	100/30	14.1	30,7	13,59	210	0.02	10	0.02		19,3	192.8	22.1	2.1
168 ц/з	Гречневый гарнир	180	3,14	9.21	13,58	105,16	0.1	10,8	0,04		42,9	119.8	33	1,19
959 ц/з	Чай с лимоном	200	2,8	3,2	24,7	132,8	0.04	1.5	0.03		127.3	90	14	0,32
	хлеб пшеничный	75	5,7	4,75	35,2	92	0,12				25	105	35	2,85
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		30,69	37,07	113,37	723,96	0,39	23,4	0,09		249,9	577,9	172,3	8,86

Ужин 2 (интернат)

385 Ш/П	Кисломолочный напиток	200	8,6	4,0	12,4	120,0	0,06	0.14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
	ИТОГО		113,88	120,87	388,48	2822,9 6	1,66	112, 07	0,85		891,67	2113,6	447,26	31,98

VIII день

I Завтрак (интернат+приходящие)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168ш /п	Каша пшенная на молоке с маслом	250	8,3	6.8	15.25	198,1	0.13	3,95	0,09	1,2	242.6	297.7	12,6	1,9
951з/ ц	Напиток кофейный на молоке	200	1.4	1,6	12,31	103,8	0,02	0,5	0,01		69.72		7	0.43
42	Сыр порционный	10	2,32	2,98		36,4		0,07	26		88	50	3,5	0,1
	Хлеб пшеничный	50	3.4	1.5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		19,04	17,31	79,3	626,3	0,37	4,52	26,1	1,2	486,32	477,73	64,3	5,73

Обед (интернат+приходящие)

142 ш/П	Огурец свежий порц.	100	0,76		2,3	67,3	0,03	9,5			21,85	40,02	13,3	0,57
87 ш/П	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9.11	1.7	0,01	45,3	176.5	47.35	1.26
266 Ц/З	Бифштекс с соусом	100	10.4	20	21,2	224	0,04				24	159	20	1,8
688 Ц/З	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202	0,07		25,2	5,31	5,83	44,6	25,34	1,33
68 И/ П	Соус томатный	30	0.84	2,08	3,14	40,5	0.01	1,46	0.04		15,5	24.2	4.53	0.24
872 И/П	Компот из сухофруктов	200	0.85		21,89	110,8	0.013	2,7	0.21		3,6	35,5	1.8	0.5
	Хлеб пшеничный	50	3.4	1.5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	1.2	16	60	0,10				14	60	18.2	1,4
	Итого		34,08	38,6	130,6	963,85	0,483	22,7 7	27,15	5,32	147,08	610	153,52	9,0

Полдник (интернат)

42з/ц	Бутерброд с повидлом	100/70	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	52,0		132,0	75,0	5,25	0,15
Пр.	Напиток из плодов	200			40	143	0,05	15	0,25					

705	шиповника													
	итого		9,13	6,43	83	397,1	0,16	55,1 1	52,38		234	202,5	40,75	2,9

Ужин(интернат)

463 Ц/З	Рыба по-польски	80	33,64	22,81	20,52	321,2	0,13	0,45	102,6	0,01	280,44	410,58	46,8	1,39
511	Рисовый гарнир	180	2,0	4,1	16,2	89	0,1	8,0	0,09		40,0	109	23	1,1
945 Ц/З	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,32	86	0,02		0,08		33	67,5	10,5	0,4
	Фрукт свежий	200	2,25	0,5	23	107,5	0,1	40	0,13		85	57,5	12,5	0,75
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		43,04	31,21	90,04	678,2	0,57	8,45	102,72	0,01	384,44	717,08	121,5	6,19

Ужин 2 (интернат)

385 Ш/П	Кисломолочный напиток	200	8,6	4,0	12,4	120,0	0,06	0,14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
	ИТОГО		109,57	90,47	379,14	2755,4 5	1,543	82,9 1	182,35	14,28	1363,84	2037,9 1	381,37	22,84

IX день

I Завтрак (интернат)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
390 Ц/ З	Каша манная с маслом	250	9,7	8,83	27,88	200,5	0,11	3,35	0,06	1,18	332,1	285,7	51,2	1,4
41 ц/ з	Сыр порционный	10	2,32	2,68		36,4		0,07	26		88	50	3,5	0,1
943 ц/З	Чай с сахаром	200	0,1		7	95								
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		18,92	15,01	90,48	483,9	0,41	3,42	26,06	1,18	483,1	487,7	113,9	7,8

Обед (интернат+приходящие)

129 Ц/з	Сельдь соленая с луком зеленым	100	8,9	18,6	3,98	120	0,03	2,9	0,03	0,5	40	131	20	0,9
202 Ц/з	Суп овощной с сметаной на курином бульоне	250	2,1	7,48	11,69	122,96	0,14	8,5			32,14	86,84	53,78	0,09
304 ш/п	Плов с мясом птицы	180	25,38	21,25	44,61	471	0,08	1,26	60,03		56,38	249,13	59,38	2,74
868з/ ц	Компот из св.фруктов	200	0,18		26,06	94	0,01	6,8			10,2	7,48	5,4	1,4
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		42,56	50,03	122,34	959,96	0,48	13,46	60,03	0,5	169,72	604,45	179,76	8,43

Полдник (интернат)

407 и/П	сок	200			24	94,3	0,02	40,1	0,02		16,2	18,42	10,11	0,42
1007 ш/п	Булочка ванильная	60	7,2	8,6	24,9	276,72	0,14	0,3	0,04		17,2	90,6	16,6	0,33
	итого		7,2	8,6	48,9	371,02	0,16	40,4	0,06		33,4	109,02	26,71	0,75

Ужин(интернат)

626 ц/з	Запеканка с мясом и овощами	220	18,27	20,54	28,74	372,49	0,24	5,62	0,04		32,20	203,85	63,26	3,65
332 ш/п	Чай с лимоном	200			40,5	203	0,75	7	0,1		1,75	4,3		
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20,92	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		24,27	23,24	106,16	727,49	1,21	12,62	0,14		64,95	338,15	104,46	6,95

Ужин 2 (интернат)

385 Ш/П	Кисломолочный напиток	200	8,6	4,0	12,4	120,0	0,06	0,14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
	ИТОГО		99,51	94,52	380,75	2662,3 7	2,35	101, 97	60,39		926,77	1749,9 2	448,63	25,03

Х день

I Завтрак (интернат)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг · цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
219 ц/з	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/40	8,95	6,73	43,0	276,53	0,22		0,02		15,57	250,2	81,0	4,73
42	Сыр порционный	10	2,32	2,98		36,4		0,07	26		88	50	3,5	0,1
951 ц/з	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,6	22,31	50,8	0,02	0,5	0,01		69,73		7	0,43
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржаной	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		29,07	34,01	122,51	515,73	0,46	0,57	26,03		228,3	589,2	152,7	10,26

Обед (интернат+приходящие)

14 ш/п	Свежий помидор с луком зеленым	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,4 2			17,58	32,88	17,79	0,84
209 ц/з	Суп овощной с мясными фрикад.	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	0,2	7,7	0,1		31,9	130,96	40,01	1,6
486 ц/з	Биточки рыбные с соусом	80/50	18,03	10,21	8,49	225,44	0,13	4,36	0,01		67,74	310,0	77,7	1,25
694 ц/з	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183,0	0,18	24,2 2	34,0		49,30	115,46	37,0	1,34
868 ц/з	Компот из с/ф.	200	0,85		41,89	110,8	0,01	2,7	0,7		3,6	35,5	1,8	0,5
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		37,38	31,2	135,35	898,84	0,8	59,4	34,81		187,12	754,8	215,5	12,09

Полдник (интернат)

407 и/п	сок	200			24	94,3	0,02	40,1	0,02		16,2	18,42	10,11	0,42
509 и/п	печенье	40	3,0	4,7	29,8	174,5	0,03	0,			11,6	36	8	0,8
	Фрукт свежий	200	0,8		19,6	90	0,06	32			32	22	18	4,4
	итого		3,8	4,7	73,4	358,8	0,11	72,1	0,02		49,8	76,42	36,11	5,62

Ужин(интернат)

591 ц/з	Гуляш	100	23,8	19,52	5,94	199,88	0,01	0,84			29,4	234,98	31,39	2,8
336 ш/п	Гречневый гарнир	200	7,4	16,0	16,9	270,7	0,03			1,2	19,20	127	16,0	1,44

943 ц/з	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,4		15,3	59		4,0		0,1	13,45			0,13
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		13,9	38,22	81,14	681,58	0,23	4,84		1,3	93,57	491,98	89,1	7,54

Ужин 2 (интернат)

385 Ш/П	Кисломолочный напиток	200	8,6	4,0	12,4	120,0	0,06	0,14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
	ИТОГО		110,13	109,53	438,63	2574,9 5	1,97	174, 98	76,9		707,42	2117,3 3	560,36	36,6

XI день

I Завтрак (интернат)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
94 ш/п	Суп молочный рисовый	250	6,03	2,28	21,04	165,50	0,08	1,14	12,02	0,01	198,5	171,8	28,8	0,31
424 ц/з	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0,14		22	74	21,6	1,08
959 ц/з	Какао на молоке	200	2,8	3,2	24,7	145,2	0,04	1,5	0,03		127,3	90	14	0,32
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		19,93	12,78	82,04	525,7	0,37	2,64	12,19	0,01	378,8	465,8	105,6	5,01

Обед (интернат+приходящие)

126 ц/з	Огурец порционный	100	2	0,8	4,6	79,1	0,05	10			22,5		14,0	0,6
206 ц/з	Суп гороховый на курином бульоне	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81			38,8	87,18	35,30	2,03
608 ц/з	Печень тушеная	80/40	15,55	11,55	15,7	228,75	0,10	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,5
679	Каша перловая	180	5,74	5,11	36,99	224,42	0,11		0,02	0,01	46,96	201,6	0,02	0,99

ц/з														
Пр/ пр 705	Напиток из плодов шиповника	200			40	143	0,21	31,5	0,01		12,5			
	Хлеб пшеничный	75	5,7	4,75	15,2	92	0,12				25	105	35	2,85
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		37,28	32,44	151,02	962,02	0,92	42,58	28,78	0,01	211,41	690,16	161,93	9,99

Полдник (интернат)

1059	Ватрушка с творогом	120	6,81	11,31	49,3	312,08	0,19	0	0	0	26,72	89,91	32,74	1,92
407	сок	200			23,4	88	0,04	1,8	0,2					
	Итого		6,81	11,31	72,7	400,0	0,23	1,8	0,2		26,72	89,91	32,74	1,92

Ужин(интернат)

10 ш/П	Горошек зелёный	100	2,98		6,25	83,6	0,11	11	0,68		21,45	59,9	20,8	0,68
502 Ц/З	Рыба запечённая с овощами	250	6,26	9,6	44,11	276,99	0,28	50,7	0,02		25,12	146,6	56,1	2,3
945 ц/з	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	8	0,08		33	67,5	10,5	0,4
41 ц/ з	Масло сливочное порц.	10		8,2	0,1	75			59		1	2		
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		16,64	22,1	102,86	673,59	0,63	69,7	59,78		111,57	406	128,6	6,68

Ужин 2 (интернат)

385 Ш/П	Кисломолочный напиток	200	8,6	4,0	12,4	120,0	0,06	0,14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
	ИТОГО		89,26	82,63	421,04	2663,91	2,21	116,86	100,99		968,56	1841,47	456,67	23,82

ХII день

I Завтрак (интернат)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

168 ш/п	Каша ячневая на молоке	250	8,9	3,8	36,9	212,5	0,1	1,4	0,1	0,1	234,7	218,5	36,8	1,7
951 ц/з	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,6	22,31	116,8	0,02		0,08		34	45	7	
38	Сыр порционный	10	2,25	0,5		36,4	0,1	40	0,03		85	57,5	32,4	0,75
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		18,55	8,6	95,21	517,7	0,44	41,4	0,21	0,1	384,7	451	117,4	5,75

Обед (интернат+приходящие)

108 ш/п	Салат из квашеной капусты с луком зеленым	100	0,84	7,15	4,77	86,46	0,04	3,21		0,15	35,96			11,36
187 ц/з	Щи с сметаной на курином бульоне	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,4 6		0,15	43,33	47,63	22,25	0,8
588 ц/з	Биточки мясные	100/250	30,76	23,44	21,26	419,43	0,19	7,37	28,34		59,95	284,82	69,01	2,95
518	Картофель отварной	180/50	5,2	7,05	42,4	143	0,1	0,02			12,2			0,98
407 и/п	Компот из сухофруктов	200			22	126	0,02	40,1	0,02		16,2	18,42	10,11	
	Хлеб пшеничный	75	5,7	4,75	15,2	92	0,12				25	105	35	2,85
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		46,85	48,48	130,12	892,21	0,63	69,1 6	28,36	0,3	211,64	515,87	154,57	20,34

Полдник (интернат)

20ц/з	Пряник	70	12,66	26,4	33,45	287,4	0,21	0,75	0,35		127,7	404,4	20,79	4,46
875и/ п	Сок	200	0,85		21,89	110,8	0,013	2,7	0,21		3,6	35,5	1,8	0,5
	Итого		3,51	26,4	55,34	398,2	0,22	3,45	0,56		131,3	439,9	22,59	4,96

Ужин(интернат)

14 ш/п	Свежий помидор	100	0,8		3	79	0,03	10	0,06		25	40	14	0,6
421 ц/з	Курица отварная	100/50	10,7	11,27	45,96	311,88	0,1	0,25	4,53		177,25	164,55	20,3	1,26
511	Рис отварной	180	5,75	4,06	25,76	160,5	0,39			1,0	3,54	51,94	16,97	0,74
943 ц/з88 2,	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,10		15,3	92		4,0		0,01	13,45			0,13

	Фрукт	200												
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		17,88	22,17	92,06	709,88	0,35	10,25	4,89		234,55	336,55	75,5	10,56
Ужин 2 (интернат)														

385 Ш/П	Кисломолочный напиток	200	8,6	4,0	12,4	120,0	0,06	0,14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
	ИТОГО		90,19	102,6	365,73	2637,99	1,6	124,38	34,06		1189,99	1932,92	397,86	40,85

XIII день(суббота)

I Завтрак (интернат)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
177 ш/п	Каша пшенная рассыпчатая	180	8,32	16,0	16,95	160	0,03	1,2	81	0,01	19,20	127,20	16,0	1,44
536	Сосиска отварная	80	10,44	11,11	41,3	179,2					158,6	257,3	86,7	2,75
959 ц/з	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01		122,0	90	14	0,56
42 ц/з	Сыр порц.	10	2,32	2,95		36,4		0,07	26,0		88,0	50,0	3,5	0,10
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		30,6	36,48	119,74	672,8	0,29	2,57	107,41	0,01	418,8	654,5	161,4	8,15

Обед (интернат)

119 ц/з	Свежий помидор порционный	100	2	0,8	4,6	74,2	0,02	5,70			26,22	48,02	15,0	0,68
200 ц/з	Суп с клецками на курином бульоне	250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,14	12			25,85	76,8	31,1	1,18
274	Мясо тушеное с	280	26,73	21,55	20,02	377	0,13	5,2	25,0		47,3	251	53,7	2,09

ш/п	овощами в соусе													
868 ц/з	Компот из с/ф.	200	0,85		51,89	210,8	0,01	2,7	0,7		3,6	35,5	1,8	0,5
	Хлеб пшеничный	75	5,7	4,75	35,2	92	0,12				25	105	35	2,85
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		40,22	31,13	144,35	915,31	0,52	25,6	25,7		141,97	576,32	154,8	8,7

Полдник (интернат)

1077 ш/п	Булочка дорожная	50	9,9	18,3	25,1	130,4	0,01	1,8	0,04		17,3	93	12,1	0,7
945 ц/з	Сок	200	1,4	1,6	16,4	86,0	0,02	0	0,08		33	67,50	10,5	0,4
	Яблоко	200	0,75	1	27,5	120	0,03	15	0,01		40	27,5	12,5	5,5
	итого		12,05	20,9	69	336,4	0,06	16,8	0,13		90,3	188	223,1	6,6

Ужин(интернат)

330 ц/з	Картофельно-мясная запеканка	180	16,0	22,0	0,12	245,0	0,07		0,03		54,6	191,8	11,4	2,41
41з/ц	Масло сливочное порц.	10	0,28	8,2	0,1	75			0,3		1	2		
Пр/ пр 643	Кисель витаминизированный	200			40,5	253	0,75	7	0,1		1,75	4,3		
	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,7	10	92	0,12				8	35	12	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,5	0,6	8	30	0,10				8	35	10	0,8
Итого			19,68	31,5	58,72	695	1,04	7	0,43		73,35	268,1	33,4	4,11

Ужин 2 (интернат)

385 Ш/П	Кисломолочный напиток	200	8,6	4,0	12,4	120,0	0,06	0,14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
	Итого		102,51	111,04	392,39	2745,65	2,25	58,27	133,71		822,00	1752,01	593,44	26,6

XIV день(воскресенье)

I Завтрак (интернат)

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)	Энерг	Витамины	Минеральные вещества
---	-------------	-------	----------------------	-------	----------	----------------------

Рец.	наименование блюд	порции	Б	Ж	У	. цен. (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
93 ш/П	Суп молочный вермишелевый	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25		202,03	172,48	30,18	0,64
209	Яйцо вареное	1(40)	5,10	4,60	0,30	63	0,03		0,10		22,0	76,8	4,80	1,0
951 ц/з	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116	0,02		0,08		34,0	45	7,0	
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,3	0,6	8	30	0,10				7	30	9,1	0,7
	Итого		18,39	15,21	102,9	482,5	0,38	1,14	38,43		282,03	394,28	74,08	4,24

Обед (интернат)

13 ш/п	Огурец свежий с луком	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5			21,85	40,02	13,3	0,57
201 ц/з	Суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28		40,09	43,73	6,78	0,38
486 ц/з	Котлета рыбная с соусом	80/50	18,1	10,2	8,49	295	0,13	4,36	0,01		67,74	310	77,7	1,25
694 ц/з	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,2 2	34		49,3	115,46	37	1,34
868 ц/з	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		24,76	126	0,01	1,08			6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		35,33	32,93	114,42	841,58	0,65	39,2	35,29		216,38	642,81	175,98	7,02

Полдник (интернат)

407 ин/п	Сок	200			23,4	116,8	0,08	1,4	0,06		252	91	30	0,2
510 ин/п	Печенье	50	2,22	3	22,9	183,5	0,02				2,7	12,3		0,18
	Фрукты свежие	200	0,8		19,6	90	0,06	32			32	22,0	18	4,4
	итого		2,3	3	65,9	390,3	0,16	33,4	0,06		286,7	125,3	48	4,68

Ужин(интернат)

447 ц/з	Капуста тушенная	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24		0,02	1,0	17,3	278	90	5,25
301 ш/п	Птица тушенная	100/100	22,4	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75		70,3	172,75	29,88	2,21

943 ц/з	Чай с сахаром, с лимоном	200			24,7	92	0,04	1,5	0,03	0,01	12,7	90	14	0,32
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20	92	0,12				17	70	23	1,9
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого		38,44	28,41	115,21	832,51	0,58	2,18	53,78	1,01	131,3	670,75	175,08	11,08
Ужин 2 (интернат)														

385 Ш/П	Кисломолочный напиток	200	8,6	4,0	12,4	120,0	0,06	0,14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
	ИТОГО		99,04	87,15	393,13	2701,4 9	1,76	80,5 6	127,73		1145,01	1868,9 4	491,14	28,22