Краевое государствен­ное бюджетное общеобразовательное учреждение «Тальменская общеобразовательная школа-ин­тернат»

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ:  Директор КГБОУ «Тальменская общеобразовательная школа-интернат» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И. М. Звягинцев  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г |

ПРИМЕРНОЕ

четырнадцатидневное меню осенне-зимний период, возрастная категория 7-11 лет

КГБОУ «Тальменская общеобразовательная школа-интернат»

на 2021-2022 учебный год

Составила:

Абрамова Г. А.

При составлении примерного

14-дневного меню была использована литература:

- Сборник технологических нормативов, рецептур и кулинарных изделий для образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2008 год,

- 1240 блюд для интернатов, школ и детских садов г, Москва

- Сборник рецептур и кулинарных изделий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 год,

-Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| рецепта, | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Первый день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак (интернат + приходящие)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 176 | Каша ячневая молочная | 200 | 6 | 6 | 17,47 | 220 | 0,21 | 0,75 | 0,03 | 0,2 | 220 | 207,4 | 46,3 | 0,35 |
|  | Масло порционное | 15 | 0,09 | 12,45 | 0,135 | 112 |  |  | 0,2 | 0,3 | 0,15 | 2,8 | 0,45 | 0,06 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,68 | 0,33 | 12,9 | 56,7 |  |  |  |  | 10,5 | 96,22 | 28,6 | 1,17 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 69 |  |  | 0,003 | 2,3 | 1,6 | 83 | 0,35 | 1,2 |
|  | Сыр порционный | 10 | 5,2 | 5,36 | 0 | 36.4 | 0,006 | 0,56 | 0,03 |  | 208 | 86,4 |  | 2,24 |
| 267 | Кофейный напиток | 200 | 5,5 | 6,2 | 8,6 | 110 | 0,06 | 1,04 | 0,01 |  | 211 | 86,56 | 12,89 | 0,18 |
|  | **Итог** |  | **22,17** | **31,79** | **64,805** | **604,1** | **0,276** | **2,35** | **0,27** | **2,8** | **651,25** | 562,38 | 88,59 | **5,2** |
|  | **Обед (интернат + приходящие)** | | | | | | | | | | | | | |
| 55 | Борщ на м.б. со сметаной | 250 | 2,25 | 5,85 | 14,25 | 118 | 0,03 | 9,54 | 0,02 | 0,5 | 41,04 | 206,9 | 0,8 | 9,14 |
| 97 | Плов с говядиной | 200 | 34,3 | 34,79 | 66,395 | 508 | 0,14 | 0,84 | 0,2 | 1,8 | 33,25 | 339,1 | 7,6 | 5,215 |
|  | Нарезка из свежих помидор | 100 | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 7,2 | 0,3 | 0,03 | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 7 | 1 | 0,3 |
| 221 | Кисель витаминизированный | 200 |  |  | 110 | 119 | 0,01 | 0,05 |  | 0,2 | 7,92 | 6 | 2 | 0,16 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6,8 | 4,35 | 77,1 | 184 | 0,02 | 1,38 | 0,3 | 3,45 | 39 | 124,5 | 52,5 | 2,4 |
|  | **Итог** |  | **47,9** | **45,52** | **268,85** | **936,2** | **0,37** | **17,93** | **0,82** | **3,05** | **193,01** | 559 | 11,4 | **17,41** |
|  | **Полдник (интернат)** | | | | | | | | | | | | | |
| 158 | Творожная запеканка с изюмом | 100 | 15,36 | 8,16 | 39,99 | 232,8 | 0,0144 | 0,36 | 0,05 | 0,2 | 107,1 | 220 | 23 | 0,612 |
| 943 | сок | 200 | 1,4 |  | 21,6 | 94,8 | 0,02 | 40,1 | 0,02 |  | 14,2 | 19,42 | 10,11 | 0,42 |
|  | **Итог** |  | **16,76** | **8,16** | **61,59** | **327,6** | **0,0344** | **40,46** | **0,07** | **0,2** | **121,3** | **239,42** | **33,11** | **1,032** |
|  | **Ужин (интернат)** | | | | | | | | | | | | | |
| 257 | Уха из свежей рыбы | 250 | 20,72 | 9,72 | 3,26 | 206,86 | 0,1 | 0,2 | 0,01 |  | 18,5 | 179,4 | 46,02 | 0,2 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 6,72 | 1,32 | 51,6 | 180 | 0,09 |  |  |  | 42 | 96,22 | 28,62 | 2,37 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 92 |  |  | 0,003 | 2,3 | 1,6 | 83 | 0,35 | 1,2 |
|  | Апельсин | 200 | 0,4 | 1,8 | 16,2 | 86 | 0,1 | 35 | 0,1 | 0,5 | 85 | 85 | 32,5 | 0,7 |
| 278 | Компот из сухофруктов | 200 | 1 | 0,06 | 27,5 | 55,8 | 0,02 | 4 |  |  | 28,7 | 36 | 12 | 0,62 |
|  | **Итог** |  | **28,93** | **25,35** | **98,695** | **620,36** | **0,29** | **120,32** | **0,31** | **0,8** | **174,35** | 389,42 | 119,6 | **3,96** |
|  | **Ужин 2 (интернат)** | | | | | | | | | | | | | |
| 385 | Кисломолочный продукт | 150 | 8,6 | 4 | 12,4 | 80 | 0,06 | 0,14 | 0,08 |  | 240 | 189,6 | 27,8 | 0,22 |
|  | **Итог** | **150** | **8,6** | **4** | **12,4** | **80** | **0,06** | **0,14** | **0,08** |  | **240** | **189,6** | **27,8** | **0,22** |
|  | **Суточная калорийность-2565,26** | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Второй день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак (интернат + приходящие)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 221 | Каша геркулесовая на цельном молоке | 200 | 8,37 | 12,25 | 33,87 | 210,3 | 0,15 | 0,3 | 0,03 | 0,2 | 174,1 | 207,4 | 46,3 | 1,45 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,68 | 0,33 | 12,9 | 56,7 |  |  |  |  | 10,5 | 96,22 | 28,6 | 1,17 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 69 |  |  | 0,003 | 2,3 | 1,6 | 83 | 0,35 | 1,2 |
|  | Масло порционное | 15 | 0 | 12,45 | 0,135 | 112 |  |  | 0,2 | 0,3 | 0,15 | 2,8 | 0,45 | 0,06 |
|  | Сыр порционный | 10 | 5,2 | 5,36 | 0 | 36,4 | 0,006 | 0,56 | 0,03 |  | 208 | 86,4 |  | 0,224 |
| 269 | Чай с сахаром | 200 |  |  | 12,4 | 75,8 |  |  |  |  | 0,03 |  |  | 0,28 |
|  | **Итог** |  | **18,95** | **31,84** | **85,005** | **560,2** | **0,156** | **0,86** | **0,263** | **2,8** | **394,38** | **475,82** | **75,7** | **4,384** |
|  | **Обед (интернат + приходящие)** | | | | | | | | | | | | | |
| 63 | Суп крестьянский на к. б. | 250 | 6,24 | 2,76 | 15,6 | 151,17 | 0,24 | 6,92 | 0,005 | 0,3 | 48,7 | 202,6 | 32,1 | 3,44 |
| 120 | Курица отварная | 100 | 20,8 | 8,2 | 0,6 | 160 | 0,1 | 5,88 | 0,1 | 0,5 | 62,74 | 205,2 | 24,3 | 2,7 |
| 131 | Картофельный гарнир | 150 | 4,08 | 7,04 | 26 | 186,96 | 0,14 | 6,292 | 0,3 | 3,6 | 48,54 | 191,4 | 6,6 | 1,42 |
|  | Зелёный горошек | 50 | 1,49 |  | 3,125 | 41,8 | 0,05 | 5,5 | 0,34 |  | 10,72 | 29,95 | 10,4 | 0,34 |
| 49 | Сельдь соленая | 60 | 10,44 | 24,67 |  | 205,56 | 0,06 | 140 |  |  | 59,11 | 163,4 | 20,6 | 0,89 |
| 278 | Компот из сухофруктов, | 200 | 0,06 | 0,1 | 27,6 | 78 | 0,01 | 1,36 |  |  | 24 | 36 | 12 | 1 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 4,35 | 77,1 | 184 | 0,02 | 1,38 | 0,3 | 3,45 | 39 | 124,5 | 52,5 | 2,4 |
|
|  | **Итог** |  | **49,21** | **47,12** | **150,025** | **1007,49** | **0,62** | **167,332** | **1,045** | **7,85** | **292,81** | **953,05** | **158,5** | **12,19** |
|  | **Полдник (интернат)** | | | | | | | | | | | | | |
| 172 | Пирог с морковью | 80 | 6 | 7,1 | 29,78 | 207,7 | 0,07 | 1,89 | 0,4 | 0,8 | 34,06 | 213,6 | 19 | 0,95 |
|  | Сок | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 112 | 0,02 | 0,8 |  |  | 38 | 4,4 | 2,4 | 0,6 |
|  | **Итог** |  | **8,2** | **7,3** | **54,98** | **319,7** | **0,09** | **7,89** | **0,4** | **0,8** | **72,06** | 218 | 21,4 | **1,15** |
|  | **Ужин (интернат)** | | | | | | | | | | | | | |
| 98 | Колбаса отварная | 80 | 17,2 | 15,6 | 0,2 | 209 |  | 29 | 0,2 | 2,2 | 29 | 178 | 23 | 0,7 |
| 142 | АЗУ | 150 | 0,87 | 3,04 | 8,22 | 63,48 | 0,03 | 6,4 | 18,66 | 141 | 12,5 | 0,51 |
|  | Мандарин | 200 | 0,4 | 1,6 | 15 | 76 | 0,12 | 76 | 0,1 | 0,5 | 0,2 | 85 | 32,5 | 7 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 92 |  |  | 0,003 | 2,3 | 1,6 | 83 | 0,35 | 1,2 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 6,72 | 1,32 | 51,6 | 90 | 0,09 |  |  |  | 42 | 96,22 | 28,62 | 2,37 |
| 274 | Какао | 200 | 3,6 | 2,7 | 13 | 96 | 0,02 | 0,52 | 0,04 | 1,6 | 11,6 | 167 | 24,6 | 0,54 |
|  | **Итог** |  | **11,68** | **21,11** | **87,955** | **626,48** | **0,26** | **82,92** | **0,34** | **2,4** | **72,61** | **492,02** | **98,67** | **10,48** |
|  | **Ужин 2 (интернат)** | | | | | | | | | | | | | |
| 385 | Кисломолочный продукт | 150 | 8,6 | 4 | 12,4 | 80 | 0,06 | 0,14 | 0,08 |  | 240 | 189,6 | 27,8 | 0,22 |
|  | **Итог** | **150** | **8,6** | **4** | **12,4** | **80** | **0,06** | **0,14** | **0,08** |  | **240** | **189,6** | **27,8** | **0,22** |
|  | **Суточная калорийность-2593,87** | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Третий день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак (интернат + приходящие)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 186 | Каша пшеничная молочная | 200 | 7,4 | 8,8 | 35,2 | 249 | 0,16 | 0,5 | 0,1 | 0,3 | 193,6 | 230,6 | 61,5 | 0,9 |
|  | Масло порционное | 15 | 0,09 | 12,45 | 0,13 | 112 |  |  | 0,003 | 2,3 | 0,15 | 2,8 | 0,45 | 0,03 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,33 | 12,9 | 60 |  |  |  |  | 10,5 | 96,2 | 28,6 | 1,17 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,7 | 1,07 | 20,9 | 69 |  |  | 0,003 | 2,3 | 1,6 | 83 | 0,35 | 1,2 |
| 274 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 2,7 | 13,8 | 96 | 0,02 | 1,38 | 0,52 | 1,6 | 110,6 | 167 | 24,6 | 0,55 |
|  | **ИТОГ** |  | **16,39** | **25,35** | **82,93** | **517,7** | **0,18** | **1,88** | **0,626** | **6,5** | **316,45** | **579,6** | **115,5** | **3,85** |
|  | **ОБЕД (интернат + приходящие)** | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Щи на к.б. со сметаной | 250 | 2,4 | 5,85 | 7,8 | 97,5 | 0,03 | 12,03 | 1,2 | 6,2 | 39,5 | 171,8 | 19,4 | 0,5 |
| 90 | Котлета мясная | 100 | 27,5 | 29,4 | 7,19 | 186.7 | 0,06 | 1,34 | 0,1 | 1 | 12,5 | 324,6 | 43,5 | 1,54 |
| 202 | Макароны отварные | 150 | 7,3 | 5,56 | 44,34 | 190.42 | 0,08 | 0,1 |  | 0,006 | 12,42 | 110,8 | 52,2 | 0,98 |
| 13 | Нарезка из свежих огурцов | 100 | 0,3 | 0 | 0,9 | 4,9 | 3,5 | 2 | 0,2 |  | 0,2 |  |  | 0,3 |
| 221 | Кисель витаминизированный | 200 |  |  | 110 | 88 | 0,2 | 0,05 |  | 0,2 | 7,92 | 6 | 2 | 0,16 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 4,35 | 77,1 | 184 | 0,02 | 1,38 | 0,52 | 1,6 | 110,6 | 124,5 | 52,5 | 2,4 |
|  | **ИТОГ** |  | **43,6** | **45,16** | **247,33** | **751.52** | **3,89** | **16,9** | **2,02** | **9,006** | **183,14** | **737,7** | **169,6** | **5,88** |
|  | **Полдник (интернат)** | | | | | | | | | | | | | |
| 267 | Молоко | 200 | 5,5 | 6,2 | 8,6 | 110 | 0,06 | 1,04 | 0,2 |  | 211,4 | 242 | 18,2 | 1,8 |
| 254 | Ватрушка с | 80 | 9,255 | 5,832 | 31,544 | 218,23 | 0,072 | 0,048 | 0,02 | 0,9 | 47,816 | 181,6 | 28,9 | 0,73 |
| творогом |
|  | **ИТОГ** |  | **14,755** | **12,032** | **40,144** | **328,23** | **0,132** | **1,088** | **0,22** | **0,9** | **259,216** | **423,6** | **47,1** | **2,53** |
|  | **Ужин (интернат)** | | | | | | | | | | | | | |
| 78 | Рыба тушеная в овощах | 200 | 14,35 | 3,95 | 4,75 | 112,5 | 0,15 | 21,61 | 0,05 | 0,09 | 4,05 | 151,4 | 5,4 | 0,85 |
| 126 | Картофель отварной | 150 | 3,92 | 5,56 | 27,82 | 163 | 0,12 | 1,72 | 0,3 | 3,6 | 17,98 | 191,4 | 6,6 | 1,58 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 92 |  |  | 0,003 | 2,3 | 1,6 | 83 | 0,35 | 1,2 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 6,72 | 1,32 | 51,6 | 60 | 0,09 |  |  |  | 42 | 96,2 | 28,6 | 1,17 |
|  | Фрукты свежие | 200 | 0,024 | 0,04 | 22,64 | 88,24 | 0,17 | 336 | 0,19 |  | 92,4 | 214 | 74,54 | 283 |
|  | Яйцо варёное | 50 | 6,35 | 5,7 | 0,35 | 63 |  |  | 0,1 | 0,2 | 22 | 74 | 21,6 | 10 |
|  | Зелёный горошек | 50 | 1,49 |  | 3,125 | 41,8 | 0,05 | 5,5 | 0,34 |  | 10,72 | 29,95 | 10,4 | 0,34 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 |  | 3 | 13 | 68 |  |  |  |  | 0,3 |  |  | 0,28 |
|  | **ИТОГ** |  | **36,55** | **21,02** | **148,98** | **688,54** | **0,58** | **364,83** | **0,983** | **6,19** | **191,05** | **839,95** | **147,49** | **298,42** |
|  | **Ужин 2 (интернат)** | | | | | | | | | | | | | |
| 385 | Кисломолочный продукт | 150 | 8,6 | 4 | 12,4 | 80 | 0,06 | 0,14 | 0,08 |  | 240 | 189,6 | 27,8 | 0,22 |
|  | **ИТОГ** | **150** | **8,6** | **4** | **12,4** | **80** | **0,06** | **0,14** | **0,08** |  | **240** | **189,6** | **27,8** | **0,22** |
|  | **Суточная калорийность-2365,99** | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Четвертый день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак (интернат + приходящие)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 177 | Каша манная | 200 | 12,6 | 11,76 | 114,8 | 228,4 | 0,24 | 0,78 | 0,1 | 0,3 | 203,67 | 162,6 | 30,1 | 0,79 |
|  | Сыр порционный | 10 | 5,2 | 5,36 |  | 54.0 | 0,006 | 0,56 | 0,03 |  | 20,8 | 36,4 |  | 2,24 |
|  | Масло порционное | 15 | 0,09 | 12,45 | 0,135 | 112 |  |  | 0,2 | 0,3 | 0,15 | 2,8 | 0,45 | 0,03 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,68 | 0,33 | 12,9 | 60 | 0,09 |  |  |  | 10,5 | 96,2 | 28,6 | 1,17 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 69 |  |  | 0,003 | 2,3 | 1,6 | 83 | 0,35 | 1,2 |
| 272 | Кофейный напиток | 200 | 2,9 | 2,8 | 149 | 50.8 | 0,03 | 1,52 | 0,01 |  | 105,9 | 86,2 | 12,18 | 0,1 |
|  | **Итог** |  | **26,17** | **34,15** | **302,535** | **504,1** | **0,366** | **2,86** | **0,343** | **2,9** | **342,62** | **467,2** | **71,68** | **5,53** |
|  | **Обед (интернат + приходящие)** | | | | | | | | | | | | | |
| 57 | Рассольник на м.б. | 250 | 3,48 | 8,4 | 21,88 | 142 | 0,12 | 16,8 | 0,2 | 0,5 | 37,96 | 232,2 | 25,5 | 1,44 |
| 99 | Шницель из говядины | 80 | 21,6 | 17,49 | 17,4 | 215 | 0,09 | 1,34 | 0,1 | 1 | 39,12 | 324,6 | 43,5 | 1,5 |
| 131 | Картофельный гарнир | 150 | 4,08 | 7,04 | 26 | 163 | 0,14 | 6,292 | 0,3 | 3,6 | 48,54 | 191,4 | 6,6 | 0,42 |
| 278 | Компот из сухофруктов (С - вит) | 200 | 0,06 | 0,1 | 27,6 | 88 | 0,01 | 1,36 | 0,32 |  | 28,8 | 36 | 12 | 0,7 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 4,35 | 77,1 | 184 | 0,02 | 1,38 | 0,03 | 3,45 | 110,6 | 124,5 | 52,5 | 2,4 |
| 49 | Сельдь солёная | 80 | 10.44 | 24.67 |  | 205.56 | 0.06 | 140 |  |  | 59,11 | 163,4 | 20.6 | 0,89 |
|  | **Итого** |  | **37,12** | **37,38** | **179,78** | **997,56** | **0,38** | **37,172** | **0,95** | **8,55** | **302,02** | **908,7** | **140,1** | **7,86** |
|  | **Полдник (интернат)** | | | | | | | | | | | | | |
| 239 | Расстегай с повидлом | 100 | 5,4 | 4,5 | 415 | 104 | 0,07 | 1,48 | 10,2 | 2,4 | 17,67 | 43,6 | 8,1 | 0,38 |
|  | сок | 200 | 1 |  | 24,1 | 94,3 | 0,06 | 41,8 | 0,02 |  | 16,2 | 18 | 10,11 | 0,42 |
|  | **Итог** |  | **6,4** | **4,5** | **439,1** | **198,3** | **0,13** | **43,28** | **10,22** | **2,4** | **33,87** | **61,6** | **18,21** | **0,8** |
|  | **Ужин (интернат)** | | | | | | | | | | | | | |
| 98 | Колбаса отварная | 80 | 17,2 | 15,6 | 0,2 | 209 |  | 29 | 0,2 | 2,2 | 7 | 178 | 23 | 0,7 |
| 164 | Фасоль отварная с овощами | 150 | 2,6 | 7,4 | 1,2 | 53,196 | 0,2 | 6,4 |  |  | 29,75 | 141 | 12,5 | 0,51 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 92 |  |  | 0,003 | 2,3 | 1,6 | 83 | 0,35 | 1,2 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 1,68 | 0,33 | 12,9 | 180 | 0,09 |  |  |  | 42 | 96,22 | 28,62 | 2,37 |
|  | Апельсин | 200 |  |  | 16,2 | 86 | 0,1 | 35 | 0,1 | 0,5 | 85 | 85 | 32,5 | 0,7 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 |  |  | 13 | 75,8 |  |  |  |  | 0,03 |  |  |  |
|  | **Итог** |  | **21,57** | **35,78** | **43,635** | **696** | **0,39** | **70,4** | **0,5** | **3** | **163,93** | **503,02** | **97,07** | **4,34** |
|  | **Ужин 2 (интернат)** | | | | | | | | | | | | | |
| 385 | Кисломолочный продукт | 150 | 8,6 | 4 | 12,4 | 80 | 0,06 | 0,14 | 0,08 |  | 240 | 189,6 | 27,8 | 0,22 |
|  | **Итог** | **150** | **8,6** | **4** | **12,4** | **80** | **0,06** | **0,14** | **0,08** |  | **240** | **189,6** | **27,8** | **0,22** |
|  | **Суточная калорийность 2435,96** | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Пятый день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак (интернат + приходящие)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Суп - молочный рисовый | 200 | 6,6 | 6,21 | 23,79 | 177,9 | 0,09 | 0,75 | 0,03 | 0,2 | 162,7 | 141,2 | 29,5 | 0,8 |
|  | Масло порционное | 15 | 0,09 | 12,45 | 0,135 | 112 |  |  | 0,003 | 2,3 | 0,15 | 2,8 | 0,45 | 0,06 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,68 | 0,33 | 12,9 | 60 |  |  |  |  | 10,5 | 96,2 | 28,6 | 1,17 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 69 |  |  | 0,003 | 2,3 | 1,6 | 83 | 0,35 | 1,2 |
| 274 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 2,7 | 13,8 | 96 | 0,02 | 0,52 | 0,52 | 1,6 | 110,6 | 167 | 24,6 | 0,88 |
|  | **Итог** |  | **15,67** | **23,14** | **76,325** | **514,6** | **0,11** | **1,27** | **0,556** | **6,4** | **285,55** | **490,2** | **83,5** | **4,11** |
|  | **Обед (интернат + приходящие)** | | | | | | | | | | | | | |
| 64 | Суп с фрикадельками на м.б. | 250 | 8,52 | 12,28 | 14,8 | 92,8 | 0,188 |  | 0,1 | 0,5 | 49,8 | 211,6 | 38,9 | 0,96 |
| 97 | Плов с перловкой с говядиной | 200 | 34,3 | 34,79 | 66,395 | 508 | 0,14 | 0,84 | 0,1 |  | 33,25 | 339,7 | 66,2 | 2,75 |
|  | Помидор свежий в нарезке | 100 |  |  | 1,1 | 7,2 | 0,3 | 0,03 | 0,3 | 0,1 | 16,16 | 7 | 1 | 0,3 |
| 221 | Кисель витаминизированный | 200 |  |  | 110 | 88 | 0,01 | 0,05 |  | 0,2 | 7,92 | 6 | 2 | 0,16 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 4,35 | 77,1 | 184 | 0,02 | 1,38 | 0,3 | 3,45 | 39 | 124,5 | 52,5 | 2,4 |
|  | **Итог** |  | **48,92** | **51,42** | **269,395** | **880** | **0,658** | **2,3** | **0,8** | **4,25** | **146,13** | **688,8** | **160,6** | **6,57** |
|  | **Полдник (интернат)** | | | | | | | | | | | | | |
| 152 | Вафли | 60 | 1,75 | 1,997 | 46,3 | 106,3 | 0,03 | 0,03 |  |  | 173 | 38 | 26,4 | 0,6 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 2,2 |  | 25,2 | 94 | 0,02 | 6 | 0,2 | 0,02 | 38 | 14 | 10 | 1,2 |
|  | **Итог** |  | **3,95** | **1,997** | **71,5** | **200,3** | **0,05** | **6,03** | **0,2** | **0,02** | **211** | **52** | **36,4** | **1,8** |
|  | **Ужин (интернат)** | | | | | | | | | | | | | |
| 120 | Курица отварная | 100 | 24,7 | 19,1 | 11,6 | 206,2 | 0,09 | 4,9 | 0,1 | 0,5 | 52,29 | 205,2 | 24,3 | 2,69 |
| 202 | Макароны отварные с маслом | 150 | 7,3 | 5,56 | 44,34 | 196,3 | 0,08 | 0,1 |  | 0,006 | 12,42 | 110,8 | 52,2 | 0,6 |
| 292 | Компот из сухофруктов (С - вит) | 200 | 0,06 | 0,1 | 27,6 | 78 | 0,01 | 4 |  |  | 24 | 36 | 12 | 1 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 92 |  |  | 0,003 | 2,3 | 1,6 | 83 | 0,35 | 1,2 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 4,68 | 0,33 | 27,7 | 180 | 0,09 |  |  |  | 10,5 | 96,22 | 28,62 | 2,37 |
|  | Яйцо варёное | 50 | 6,35 | 5,7 | 0,35 | 63,5 | 0,02 |  | 0,1 | 0,2 | 2,8 | 74 | 21,6 | 1 |
|  | **итог** |  | **43,18** | **43,24** | **111,725** | **816** | **0,29** | **9** | **0,4** | **1,006** | **102,16** | **525,02** | **139,17** | **7,69** |
|  | **Ужин 2 (интернат)** | | | | | | | | | | | | | |
| 385 | Кисломолочный продукт | 150 | 8,6 | 4 | 12,4 | 80 | 0,06 | 0,14 | 0,08 |  | 240 | 189,6 | 27,8 | 0,22 |
|  | **итог** | **150** | **8,6** | **4** | **12,4** | **80** | **0,06** | **0,14** | **0,08** |  | **240** | **189,6** | **27,8** | **0,22** |
|  | **Суточная калорийность 2490,6** | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Шестой день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак (интернат + приходящие)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша кукурузная на молоке | 200 | 6,99 | 1,02 | 0,99 | 165,9 | 0,081 | 1,5 | 0,1 | 0,3 | 190,8 | 181 | 35,5 | 1,1 |
|  | Масло порционное | 15 | 0,09 | 12,45 | 0,135 | 112 |  |  | 0,2 | 0,3 | 0,15 | 2,8 | 0,45 | 0,06 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,68 | 0,33 | 12,9 | 60 |  |  |  |  | 10,5 | 96,2 | 28,6 | 1,17 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 69 |  |  | 0,003 | 2,3 | 1,6 | 83 | 0,35 | 1,2 |
| 272 | Кофейный напиток | 200 | 2,9 | 2,8 | 149 | 50.8 | 0,03 | 1,52 | 0,01 |  | 105,9 | 86,2 | 12,18 | 0,1 |
|  | **Итог** |  | **15,36** | **18,05** | **188,725** | **390** | **0,111** | **3,02** | **0,313** | **2,9** | **308,95** | **449,2** | **77,08** | **3,63** |
|  | **Обед (интернат + приходящие)** | | | | | | | | | | | | | |
| 69 | Уха из свежей рыбы | 250 | 11,6 | 3,6 | 32,78 | 127 | 2,2 | 11,02 | 0,01 |  | 29,4 | 179,4 | 46,02 | 1,56 |
| 99 | Печень по строгановски | 80 | 21,6 | 17,49 | 17,4 | 235 | 0,09 | 1,344 | 0,1 | 1 | 39,19 | 324,6 | 43,5 | 1,54 |
| 159 | Томатный соус | 30 | 0,5 | 2,16 | 3 | 13,3 | 0,05 | 1 |  | 0,05 | 255 | 7,7 | 3,3 | 0,15 |
| 165 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 11,2 | 6,96 | 46,32 | 189,7 | 0,24 | 0,14 |  | 0,4 | 8 | 178,8 | 58,8 | 0,8 |
|  | Огурец свежий в нарезке | 100 | 0,3 |  | 0,9 | 4,9 | 3,5 | 3,5 | 2 | 0,2 | 0,2 |  |  | 0,3 |
| 278 | Компот из сухофруктов (С - вит) | 200 | 0,06 |  | 27,6 | 78 | 0,02 | 4 |  |  | 24 | 36 | 12 | 1 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 4,35 | 77,1 | 184 | 0,02 | 1,38 | 0,3 | 3,45 | 39 | 124,5 | 52,5 | 2,4 |
|  | **итог** |  | **51,36** | **34,56** | **205,1** | **831,9** | **6,12** | **22,384** | **2,41** | **5,1** | **394,79** | **851** | **216,12** | **7,75** |
|  | **Полдник (интернат)** | | | | | | | | | | | | | |
| 261 | Булочка насыпная | 800 | 7 | 11,8 | 53,8 | 248 | 0,08 | 15,38 | 10,2 | 2,4 | 15,3 | 43,6 | 8,1 | 0,84 |
| 221 | Кисель витаминизированный | 200 |  |  | 110 | 88.0 | 0,2 | 0,05 |  | 0,2 | 7,92 | 6 | 2 | 0,16 |
|  | **Итог** |  | **7,024** | **11,84** | **186,44** | **336,24** | **0,45** | **351,43** | **10,39** | **2,6** | **115,62** | **263,6** | **84,64** | **284** |
|  | **Ужин (интернат)** | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | Бигус с говядиной | 250 | 28,8 | 34,08 | 28,2 | 262,8 | 0,12 | 16,98 | 0,05 | 4 | 70,17 | 442,5 | 39,7 | 4,26 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 92 |  |  | 0,003 | 2,3 | 1,6 | 83 | 0,35 | 1,2 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 1,68 | 0,33 | 12,9 | 180 | 0,09 |  |  |  | 10,5 | 96,22 | 28,62 | 2,37 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 |  |  | 13 | 55,8 |  |  |  |  | 0,03 |  |  |  |
|  | Яблоко | 200 |  |  | 19,6 | 92 | 0,06 | 0,04 | 0,01 | 0,005 | 32 | 27,5 | 22,5 | 4,4 |
|  | **Итог** |  | **30,57** | **46,86** | **73,835** | **682,6** | **0,27** | **17,02** | **0,26** | **4,305** | **112,85** | **569,02** | **91,27** | **11,06** |
|  | **Ужин 2 (интернат)** | | | | | | | | | | | | | |
| 385 | Кисломолочный продукт | 150 | 8,6 | 4 | 12,4 | 80 | 0,06 | 0,14 | 0,08 |  | 240 | 189,6 | 27,8 | 0,22 |
|  | **Итог** | **150** | **8,6** | **4** | **12,4** | **80** | **0,06** | **0,14** | **0,08** |  | **240** | **189,6** | **27,8** | **0,22** |
|  | **Суточная калорийность 2320,74** | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, | | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Седьмой день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак (интернат + приходящие)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | | Суп молочный с лапшой | 200 | 6,6 | 6,21 | 23,79 | 181 | 0,09 | 0,75 | 0,03 | 0,5 | 162,7 | 208,9 | 32,9 | 0,4 |
|  | | Масло порционное | 15 | 0,09 | 12,45 | 0,135 | 112 |  |  | 0,2 | 0,3 | 0,15 | 2,8 | 0,45 | 0,03 |
|  | | Хлеб ржаной | 20 | 1,68 | 0,33 | 12,9 | 60 | 0,09 |  |  |  | 10,5 | 96,2 | 28,6 | 1,17 |
|  | | Хлеб пшеничный | 30 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 69 | 0,19 |  | 0,003 | 2,3 | 1,6 | 83 | 0,35 | 1,2 |
| 269 | | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,8 | 12,4 | 89 |  |  |  |  | 0,3 |  |  | 0,08 |
|  | | **Итог** |  | **13,67** | **22,24** | **74,925** | **511** | **0,37** | **0,75** | **0,233** | **3,1** | **175,25** | **390,9** | **62,3** | **2,88** |
|  | | **Обед (интернат + приходящие)** | | | | | | | | | | | | | |
| 55 | | Суп с клёцками к. б. | 250 | 1,4 | 8,28 | 13,72 | 101 | 0,8 | 8,12 | 0,03 | 0,5 | 49,5 | 211,6 | 38,9 | 0,3 |
| 98 | | Жаркое по-домашнему с птицей | 200 | 22,5 | 24,2 | 24,39 | 265 | 0,09 | 20,5 | 0,1 | 0,6 | 99,3 | 368,3 | 36,8 | 4,4 |
| 46 | | Икра свекольная | 60 | 3,3 | 10,05 | 15,45 | 133 | 0,045 | 3,27 |  |  | 4,8,5 | 37,4 | 18,56 | 1,19 |
|  | | Хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 4,35 | 77,1 | 184 | 0,02 | 1,38 | 0,3 | 3,45 | 39 | 124,5 | 52,5 | 2,4 |
| 274 | | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 2,7 | 13,8 | 132 | 0,02 | 0,52 |  |  | 110,6 |  |  | 0,88 |
|  | | **Итог** |  | **36,9** | **49,58** | **144,46** | **815** | **0,975** | **33,79** | **0,43** | **4,55** | **298,4** | **741,8** | **146,76** | **9,17** |
|  | | **Полдник (интернат)** | | | | | | | | | | | | | |
| 152 | | Печенье | 60 | 1,75 | 1,997 | 46,5 | 106,3 | 0,3 | 0,03 |  |  | 173 | 38 | 26,4 | 0,6 |
| 272 | | Кофейный напиток | 200 | 2,9 | 2,8 | 8,6 | 116 | 0,03 | 1,52 | 0,01 |  | 105,9 | 86,56 | 12,9 | 0,08 |
|  | | **Итог** |  | **4,65** | **4,797** | **55,1** | **222,3** | **0,33** | **1,55** | **0,01** | **0** | **278,9** | **124,56** | **39,3** | **0,68** |
|  | | **Ужин(интернат)** | | | | | | | | | | | | | |
| 257 | Уха из свежей рыбы | 250 | 20,72 | 9,72 | 3,26 | 127 | 0,1 | 0,2 | 0,01 |  | 18,5 | 179,4 | 46,0,2 | 0,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 92 |  |  | 0,003 | 2,3 | 1,6 | 83 | 0,35 | 1,2 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 1,68 | 0,33 | 12,9 | 180 | 0,09 |  |  |  | 42 | 86,22 | 28,62 | 2,37 |
|  | Фрукты свежие | 200 | 0,024 | 0,04 | 22,64 | 88,24 | 0,17 | 336 | 0,19 |  | 92,4 | 214 | 74,54 | 283 |
| 278 | Компот из сухофруктов (С – вит ) | 200 |  |  | 27,6 | 94.3 | 0,02 | 4 |  |  | 24 | 36 | 12 | 0,7 |
|  | Яйцо вареное | 50 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 63 | 0,02 |  | 0,1 | 0,2 | 22 | 74 | 21,6 | 1 |
|  | **Итог** |  | **28,864** | **28,29** | **66,885** | **644,54** | **0,4** | **340,2** | **0,5** | **0,5** | **199,05** | **592,42** | **137,21** | **287,3** |
|  | **Ужин 2 (интернат)** | | | | | | | | | | | | | |
| 385 | Кисломолочный продукт | 150 | 8,6 | 4 | 12,4 | 80 | 0,06 | 0,14 | 0,08 |  | 240 | 189,6 | 27,8 | 0,22 |
|  | **Итог** | **150** | **8,6** | **4** | **12,4** | **80** | **0,06** | **0,14** | **0,08** |  | **240** | **189,6** | **27,8** | **0,22** |
|  | **Суточная калорийность 2316,54** | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг, ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Восьмой день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак (интернат + приходящие)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 177 | Каша манная на молоке | 200 | 12,6 | 11,76 | 114,8 | 228,4 | 0,24 | 0,78 | 0,1 | 0,3 | 203,67 | 162,6 | 30,15 | 3,69 |
| 42 | Сыр порционный | 10 | 5,2 | 5,36 | 0 | 54,6 | 0,006 | 0,56 | 0,03 | 0 | 208 | 36,4 |  | 2,24 |
|  | Масло порционное | 15 | 0,09 | 12,45 | 0,135 | 112 | 0 | 0 | 0,2 | 0,3 | 0,15 | 2,8 | 0,45 | 0,03 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,68 | 0,33 | 12,9 | 60 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 96,22 | 28,62 | 1,17 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 69 |  |  | 0,003 | 2,3 | 1,6 | 83 | 0,35 | 1,2 |
| 272 | Кофейный напиток | 200 | 2,9 | 2,8 | 8,6 | 50.8 | 0,03 | 1,52 | 0,01 | 0 | 105,9 | 86,56 | 12,9 | 0,08 |
|  | **Итог** |  | **26,17** | **34,15** | **162,135** | **574,7** | **0,366** | **2,86** | **0,343** | **2,9** | **529,82** | **467,58** | **72,47** | **8,41** |
| **Обед (интернат + приходящие)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 36 | Борщ со сметаной на м.б. | 250 | 2,25 | 5,85 | 14,25 | 118 | 0,03 | 9,54 | 0,02 | 0,5 | 41,04 | 206,9 | 0,8 | 3,5 |
| 99 | Биточки мясные | 100 | 21,6 | 17,49 | 17,4 | 215 | 0,069 | 1,344 | 0,1 | 0,7 | 39,192 | 311,83 | 39,5 | 1,548 |
| 202 | Макароны отварные | 150 | 7,3 | 5,56 | 44,34 | 261,74 | 0,08 | 0,1 |  | 0,006 | 12,42 | 110,8 | 52,2 | 0,98 |
| 49 | Сельдь солёная | 60 | 10,44 | 24,67 |  | 205,56 | 0,06 | 140 |  |  | 59,11 | 163,4 | 20,6 | 0,89 |
| 221 | Кисель витаминизированный | 200 | 0,9 |  | 26,8 | 88 | 0,2 | 0,05 |  | 0,2 | 7,92 | 6 | 2 | 0,16 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6,8 | 4,35 | 77,1 | 184 | 0,19 |  | 0,003 | 2,3 | 39 | 83 | 0,35 | 1,6 |
|  | **Итог** |  | **49,29** | **57,92** | **179,89** | **1072,3** | **0,629** | **151,034** | **0,123** | **3,706** | **198,682** | **881,93** | **115,45** | **8,678** |
| **Полдник (интернат)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 239 | Расстегай с повидлом | 80 | 5,4 | 4,5 | 415 | 104 | 0,07 | 1,48 | 10,2 | 2,4 | 17,67 | 43,6 | 8,1 | 0,38 |
| 872 | сок | 200 | 0,19 |  | 24,1 | 94,3 | 0,03 | 0,12 | 0,04 |  | 21,8 | 12,4 | 0,82 | 0,82 |
|  | **Итог** |  | **5,59** | **4,5** | **439,1** | **198,3** | **0,1** | **1,6** | **10,24** | **2,4** | **39,47** | **56** | **8,92** | **1,2** |
| **Ужин (интернат)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 98 | Колбаса отварная | 80 | 17,2 | 15,6 | 0,2 | 175 | 0 |  |  |  | 29 | 178 | 23 | 0,7 |
| 164 | Отварные овощи. | 180 | 2,6 | 7,4 | 1,2 | 53,2 | 226,8 | 5 | 0,2 | 2,7 | 139 | 141 | 12,5 | 0,9 |
|  | Мандарин | 1шт | 0,2 | 0,8 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 85 | 32,5 | 0,7 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 92 |  |  | 0,003 | 2,3 | 1,6 | 83 | 0,35 | 1,2 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 6,72 | 1,32 | 51,6 | 180 | 0,09 |  |  |  | 10,5 | 96,2 | 28,6 | 2,37 |
| 136 | Чай с лимоном | 200 |  |  | 13 | 89 |  |  |  |  | 0,03 |  |  | 0,28 |
|  | **Итог** |  | **26,81** | **37,57** | **73,635** | **627,2** | **226,95** | **43** | **0,5** | **3,5** | **178,63** | **503** | **97,05** | **4,98** |
|  | **Ужин 2 (интернат)** | | | | | | | | | | | | | |
| 385 | Кисломолочный продукт | 150 | 8,6 | 4 | 12,4 | 80 | 0,06 | 0,14 | 0,08 |  | 240 | 189,6 | 27,8 | 0,22 |
|  | **Итог** | **150** | **8,6** | **4** | **12,4** | **80** | **0,06** | **0,14** | **0,08** |  | **240** | **189,6** | **27,8** | **0,22** |
| **Суточная Калорийность-2550** | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Девятый день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак (интернат + приходящие)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 176 | Каша пшеничная на молоке | 200 | 9,1 | 9,2 | 40,1 | 280 | 0,09 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 193,6 | 230,6 | 61,5 | 0,9 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,68 | 0,33 | 12,9 | 60 | 0,09 |  |  |  | 10,5 | 96,2 | 28,6 | 1,17 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 69 | 0,19 |  | 0 | 2,3 | 1,6 | 83 | 0,35 | 1,2 |
|  | Масло порционное | 15 | 0,09 | 12,45 | 0,14 | 112 |  |  | 0,2 | 0,3 | 0,15 | 2,8 | 0,45 | 0,03 |
|  | Сыр порционный | 10 | 5,2 | 5,36 | 0 | 36,4 | 0,01 | 0,56 | 0,03 |  | 20,8 | 36,4 |  | 2,24 |
| 274 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 2,7 | 13,8 | 96 | 0,02 | 1,5 | 0,04 | 1,6 | 182,2 | 167,3 | 24,6 | 0,55 |
|  | **Итог** |  | **23,37** | **31,49** | **92,64** | **655,7** | **0,4** | **2,26** | **0,37** | **4,5** | **408,85** | **616,3** | **115,5** | **6,09** |
|  | **Обед (интернат + приходящие)** | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Щи на м.б. со сметаной | 250 | 2,92 | 9,08 | 11,32 | 84.5 | 0,04 | 0,04 | 12 | 6,2 | 51,86 | 171,8 | 19,4 | 1,04 |
| 115 | Овощное рагу с говядиной | 180 | 28,08 | 34,08 | 28,2 | 242,8 | 0,12 | 0,24 | 16,98 | 7,2 | 70,17 | 141 | 12,5 | 0,9 |
|  | Свекла отварная дольками | 100 | 1,8 | 0,1 | 9,8 | 48 | 0,02 | 10 |  |  | 37 | 43 | 43 | 1,4 |
| 278 | Компот из сухофруктов (С-Вит) | 200 | 1 | 0,06 | 27,5 | 94,2 | 0,02 | 4 |  |  | 24 | 36 | 12 | 1 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6,8 | 4,35 | 77,1 | 184 | 0,19 |  | 0,003 | 2,3 | 39 | 83 | 0,35 | 1,6 |
|  | **Итог** |  | **40,6** | **47,67** | **153,92** | **663,5** | **0,39** | **14,28** | **28,983** | **15,7** | **222,03** | **474,8** | **87,25** | **5,94** |
|  | **Полдник (интернат)** | | | | | | | | | | | | | |
| 951 | Сок | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 94 | 0,02 | 0,04 | 0,2 | 0,02 | 38 | 14 | 10 | 0,24 |
|  | Сырники с творога | 130 | 15,36 | 8,16 | 39,9 | 232,8 | 0,04 | 0,5 | 0,05 | 0,2 | 107 | 120 | 23 | 0,61 |
|  | **Итог** |  | **17,56** | **8,36** | **65,1** | **326,8** | **0,06** | **0,54** | **0,25** | **0,22** | **145** | **134** | **33** | **0,85** |
|  | **Ужин (интернат)** | | | | | | | | | | | | | |
| 83 | Котлеты рыбные | 100 | 16,8 | 17,42 | 12,92 | 174,17 | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 1,8 | 102,5 | 259 | 13,9 | 1 |
| 165 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 11,2 | 6,96 | 46,32 | 189,76 | 0,24 | 0,14 |  | 0,4 | 8 | 178,8 | 58,8 | 0,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 92 |  |  | 0,003 | 2,3 | 1,6 | 83 | 0,35 | 1,2 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 6,72 | 1,32 | 51,6 | 180 | 0,09 |  |  |  | 10,5 | 96,2 | 28,6 | 2,37 |
|  | Фрукты свежие | 200 | 0,024 | 0,04 | 22,64 | 88,24 | 0,17 | 336 | 0,19 |  | 92,4 | 214 | 74,54 | 283 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 |  |  | 13 | 49,48 |  |  |  |  | 0,03 |  |  | 0,28 |
|  |  |  | **34,834** | **38,19** | **146,62** | **773** | **0,8** | **336,54** | **0,89** | **2,5** | **213,58** | **750,8** | **176,29** | **287,48** |
|  | **Ужин 2 (интернат)** | | | | | | | | | | | | | |
| 385 | Кисломолочный продукт | 150 | 8,6 | 4 | 12,4 | 80 | 0,06 | 0,14 | 0,08 |  | 240 | 189,6 | 27,8 | 0,22 |
|  | **Итог** | **150** | **8,6** | **4** | **12,4** | **80** | **0,06** | **0,14** | **0,08** |  | **240** | **189,6** | **27,8** | **0,22** |
|  | **Суточная калорийность -2489** | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг- ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Десятый день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак (интернат + приходящие)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Суп-лапша на цельном молоке | 200 | 6,6 | 6,21 | 23,79 | 177,9 | 0,09 | 0,75 | 0,03 | 0,5 | 162,7 | 208,9 | 32,9 | 0,4 |
|
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,68 | 0,33 | 12,9 | 60 | 0,09 |  |  |  | 10,5 | 96,2 | 28,6 | 1,17 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 69 | 0,19 |  | 0 | 2,3 | 1,6 | 83 | 0,35 | 1,2 |
|  | Масло порционное | 15 | 0,09 | 12,45 | 0,14 | 112 |  |  | 0,2 | 0,3 | 0,15 | 2,8 | 0,45 | 0,03 |
| 272 | Кофейный напиток | 200 | 2,9 | 2,8 | 8,6 | 103 | 0,03 | 1,52 | 0,01 |  | 105,9 | 86,2 | 12,18 | 0,1 |
|  | Сыр порционный | 10 | 5,2 | 5,36 | 0 | 36,4 | 0,01 | 0,56 | 0,03 |  | 20,8 | 86,4 |  | 2,24 |
|  | **Итог** |  | **20,17** | **28,6** | **71,13** | **438,6** | **0,41** | **2,83** | **0,27** | **3,1** | **301,65** | **563,5** | **74,48** | **5,14** |
|  | **Обед (интернат + приходящие)** | | | | | | | | | | | | | |
| 69 | Уха из свежей рыбы | 250 | 11,6 | 3,6 | 32,78 | 160 | 0,2 | 11,02 | 0,01 |  | 29,4 | 179,4 | 46,02 | 1,44 |
| 99 | Котлета мясная | 100 | 21,6 | 17,49 | 17,4 | 186.7 | 0,1 | 1,34 | 0,1 | 1 | 39,19 | 324,6 | 43,5 | 1,55 |
| 159 | Томатный соус | 30 | 0,5 | 2,17 | 3 | 13,3 | 0,02 | 1 |  | 0,05 | 255 | 7,7 | 3,3 | 0,1 |
| 168 | Каша пшенная рассыпчатая с маслом | 150 | 10,12 | 7,54 | 42 | 276.53 | 0,39 | 13,27 |  |  | 27 | 23,3 | 101 | 3,43 |
| 13 | Свежий огурец | 100 | 0,3 |  | 0,9 | 4,9 | 3,5 | 2 | 0,2 |  | 0,2 |  |  | 0,3 |
| в нарезке |
| 274 | Какао с молоком, | 200 | 3,6 | 2,7 | 13,8 | 132 | 0,02 | 1,5 | 0,04 | 1,6 | 182,2 | 167 | 24,6 | 0,55 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6,9 | 4,35 | 77,1 | 184 | 0,02 | 1,38 | 0,3 | 3,45 | 39 | 124,5 | 52,5 | 2,4 |
|  | **Итог** |  | **54,62** | **37,85** | **186,98** | **957,43** | **4,25** | **31,51** | **0,65** | **6,1** | **571,99** | **826,5** | **270,92** | **9,77** |
|  | **Полдник (интернат)** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Манник | 100 | 6,91 | 6,49 | 52,69 | 206 | 0,08 | 1,98 |  |  | 72,2 |  |  | 1,54 |
|  | Фрукты свежие | 200 | 0,024 | 0,04 | 22,64 | 88,24 | 0,17 | 336 | 0,19 |  | 92,4 | 214 | 74,54 | 283 |
|  | Сок | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 94 | 0,02 | 6 | 0,2 | 0,02 | 38 | 14 | 10 | 0,24 |
|  | **Итог** |  | **9,134** | **6,73** | **100,53** | **388,24** | **0,27** | **343,98** | **0,39** | **0,02** | **202,6** | **228** | **84,54** | **284,78** |
|  | **Ужин (интернат)** | | | | | | | | | | | | | |
| 122 | Плов с птицей | 250 | 36,7 | 40,5 | 66,3 | 383 | 0,35 | 2,85 | 0,2 | 1,8 | 46,2 | 372,1 | 7,6 | 3,9 |
|  | Яйцо варёное | 50 | 6,35 | 5,7 | 0,35 | 63 | 0,02 |  | 0,1 | 0,2 | 2,8 | 74 | 21,6 | 2,7 |
|  | Зелёный горошек | 50 | 1,49 |  | 3,125 | 41,8 | 0,05 | 5,5 | 0,34 |  | 10,72 | 29,95 | 10,4 | 0,34 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 92 |  |  | 0,003 | 2,3 | 1,6 | 83 | 0,35 | 1,2 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 6,72 | 1,32 | 51,6 | 180 | 0,09 |  |  |  | 10,5 | 96,2 | 28,6 | 1,17 |
| 136 | Чай с лимоном | 200 |  |  | 13 | 68 |  |  |  |  | 0,3 |  |  | 0,28 |
|  | **Итог** |  | **54,96** | **48,97** | **160,075** | **827,8** | **0,51** | **8,35** | **0,643** | **4,3** | **72,12** | **655,25** | **68,55** | **9,59** |
|  | **Ужин 2 (интернат)** | | | | | | | | | | | | | |
| 385 | Кисломолочный продукт | 150 | 8,6 | 4 | 12,4 | 80 | 0,06 | 0,14 | 0,08 |  | 240 | 189,6 | 27,8 | 0,22 |
|  | **Итог** | **150** | **8,6** | **4** | **12,4** | **80** | **0,06** | **0,14** | **0,08** |  | **240** | **189,6** | **27,8** | **0,22** |
|  |  | | | | | | | | | | | | | |
| **Суточная калорийность-2692,07** | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Одиннадцатый день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак (интернат + приходящие)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 186 | Каша пшенная на цельном молоке | 200 | 11,16 | 13,2 | 52,8 | 236 | 0,09 | 0,18 | 0,1 | 0,3 | 193,8 | 230,6 | 31,5 | 0,9 |
|  | Масло порционное | 15 | 0,09 | 12,45 | 0,14 | 112 |  |  | 0,2 | 0,3 | 0,15 | 2,8 | 0,45 | 0,03 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,68 | 0,33 | 12,9 | 60 | 0,09 |  |  |  | 10,5 | 96,2 | 28,6 | 1,17 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 69 | 0,19 |  | 0 | 2,3 | 1,6 | 83 | 0,35 | 1,2 |
|  | Сыр порционный | 10 | 5,2 | 5,36 | 0 | 36,4 | 0,01 | 0,56 | 0,03 |  | 208 | 86,3 |  | 2,24 |
| 274 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 2,7 | 13,8 | 132 | 0,02 | 1,5 | 0,04 | 1,6 | 182,2 | 167,3 | 24,6 | 0,55 |
|  | **Итог** |  | **25,43** | **35,49** | **105,34** | **645,4** | **0,4** | **2,24** | **0,37** | **4,5** | **596,25** | **666,2** | **85,5** | **6,09** |
|  | **Обед (интернат + приходящие)** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Суп с фасолью на м. б. | 250 | 8,52 | 12,28 | 44,8 | 128 | 0,19 | 9,72 | 0,01 | 0,3 | 35,8 | 202,6 | 32,1 | 1,96 |
| 93 | Гуляш из говядины | 80 | 27 | 23,88 | 8,4 | 203 | 0,05 | 0,8 |  | 0,2 | 21,66 | 280,2 | 15,6 | 0,07 |
| 166 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 6,08 | 4,8 | 42,24 | 198 | 0,12 | 11,3 |  |  | 92,76 | 32,3 | 94 | 2,8 |
|  | Помидоры свежие в нарезке | 100 | 1,1 | 0,7 | 4,5 | 88,69 | 0,06 | 17,64 | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 7 | 1 | 0,85 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6,8 | 4,35 | 77,1 | 184 | 0,02 | 1,38 | 0,52 | 1,6 | 39 | 124,5 | 52,5 | 2,4 |
| 221 | Кисель витаминизированный | 200 |  |  | 110 | 88 | 0,2 | 0,05 |  | 0,2 | 7,92 | 6 | 2 | 0,16 |
|  |
|  | **Итог** |  | **49,5** | **46,01** | **287,04** | **889,69** | **0,64** | **40,89** | **0,83** | **2,4** | **197,34** | **652,6** | **197,2** | **8,24** |
|  | **Полдник (интернат)** | | | | | | | | | | | | | |
| 158 | Творожная запеканка с изюмом | 100 | 15,36 | 8,16 | 39,99 | 232,8 | 0,01 | 0,36 | 0,05 | 0,2 | 107,1 | 220 | 23 | 0,61 |
|  | сок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 94 | 0,06 | 1,8 | 0,02 | 0,2 | 242 | 190 | 30 | 0,8 |
|  | **Итог** |  | **20,76** | **13,16** | **61,59** | **326,8** | **0,07** | **2,16** | **0,07** | **0,4** | **349,1** | **410** | **53** | **1,41** |
|  | **Ужин (интернат)** | | | | | | | | | | | | | |
| 98 | Колбаса отварная | 80 | 17,2 | 15,6 | 0,2 | 175 |  | 29 |  |  | 29 | 178 | 23 | 0,7 |
| 131 | Картофельный гарнир | 150 | 4,08 | 7,04 | 26 | 100,34 | 0,14 | 6,29 | 0,3 | 3,6 | 48,54 | 191,4 | 6,6 | 1,46159 |
|  | Томатный соус | 30 | 0,5 | 2,17 | 3 | 13,3 | 0,02 | 0,2 |  | 0,05 | 0,05 | 7,7 | 3,3 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 6,72 | 1,32 | 51,6 | 180 | 0,09 |  |  |  | 10,5 | 96,2 | 28,6 | 2,37 |
|  | Фрукты свежие | 200 | 0,024 | 0,04 | 22,64 | 88,24 | 0,17 | 336 | 0,19 |  | 92,4 | 214 | 74,54 | 283 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 |  |  | 13 | 49,48 |  |  |  |  | 0,3 |  |  | 0,28 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 92 |  |  | 0,003 | 2,3 | 1,6 | 83 | 0,35 | 1,2 |
|  | **Итог** | **775** | **28,614** | **38,62** | **116,58** | **608,36** | **0,42** | **371,64** | **0,49** | **3,65** | **180,85** | **687,3** | **136,04** | **287,9116** |
|  | **Ужин 2 (интернат)** | | | | | | | | | | | | | |
| 385 | Кисломолочный продукт | 150 | 8,6 | 4 | 12,4 | 80 | 0,06 | 0,14 | 0,08 |  | 240 | 189,6 | 27,8 | 0,22 |
|  | **Итог** | **150** | **8,6** | **4** | **12,4** | **80** | **0,06** | **0,14** | **0,08** |  | **240** | **189,6** | **27,8** | **0,22** |
|  | **Суточная Калорийность-2548,25** | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энерге­тическая ценность | | Витамины (мг) | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|  | |  | |  | | Б | | Ж | | У | | (ккал) | | В1 | | С | | А | | Е | | Са | | Р | | Mg | | Fe | |
| **Двенадцатый день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак (интернат + приходящие)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | | Каша рисовая на цельном молоке | | 200 | | 5,37 | | 7,5 | | 34,6 | | 204,5 | | 0,1 | | 0,5 | | 0,03 | | 0,2 | | 175 | | 141,2 | | 29,5 | | 0,8 | |
|  | | Хлеб ржаной | | 20 | | 1,68 | | 0,33 | | 12,9 | | 60 | | 0,09 | |  | |  | |  | | 10,5 | | 96,22 | | 28,6 | | 1,17 | |
|  | | Хлеб пшеничный | | 30 | | 1,6 | | 0,33 | | 20,9 | | 69 | | 0,19 | |  | | 0,003 | | 2,3 | | 1,6 | | 83 | | 0,35 | | 1,2 | |
|  | | Масло порционное | | 15 | | 0,09 | | 12,45 | | 0,13 | | 112 | |  | |  | | 0,2 | | 0,3 | | 0,15 | | 2,8 | | 0,45 | | 0,03 | |
|  | | Сыр порционный | | 10 | | 5,2 | | 5,36 | | 0 | | 36,4 | | 0,006 | | 0,56 | | 0,03 | |  | | 208 | | 86,4 | |  | | 0,224 | |
| 272 | | Кофейный напиток | | 200 | | 2,9 | | 2,8 | | 8,6 | | 103 | | 0,03 | | 1,52 | | 0,01 | |  | | 105,9 | | 86,56 | | 12,89 | | 0,08 | |
|  | | **Итог** | |  | | **16,84** | | **28,77** | | **77,13** | | **584,9** | | **0,416** | | **2,58** | | **0,273** | | **2,8** | | **501,15** | | **496,18** | | **71,79** | | **3,504** | |
|  | | **Обед (интернат + приходящие)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36 | | Борщ на м.б. со сметаной | | 250 | | 2,25 | | 5,85 | | 14,25 | | 118 | | 0,03 | | 9,54 | | 0,02 | | 0,5 | | 41,04 | | 206,9 | | 0,8 | | 3,5 | |
| 99 | | Шницель из говядины | | 80 | | 21,6 | | 17,49 | | 17,4 | | 215 | | 0,09 | | 0,2 | | 0,1 | | 1 | | 39,12 | | 324,6 | | 43,5 | | 1,5 | |
| 165 | | Каша гречневая с маслом | | 150 | | 9,46 | | 6,96 | | 38,14 | | 264 | | 0,24 | | 12,2 | |  | | 0,4 | | 18 | | 178,8 | | 58,8 | | 0,6 | |
| 46 | | Икра свекольная | | 100 | | 3,3 | | 10,05 | | 15,45 | | 133 | | 0,02 | | 3,83 | |  | |  | | 31,5 | | 37,44 | | 18,56 | | 1,19 | |
| 278 | | Компот из сухофруктов | | 200 | | 1 | | 0,06 | | 27,5 | | 88 | | 0,02 | | 4 | |  | |  | | 28,7 | | 36 | | 12 | | 0,9 | |
| (С - вит) | |
|  | | Хлеб пшеничный | | 80 | | 6,8 | | 4,35 | | 77,1 | | 184 | | 0,02 | | 1,38 | | 0,3 | | 3,45 | | 39 | | 124,5 | | 52,5 | | 2,4 | |
|  | | **Итог** | |  | | **44,41** | | **44,76** | | **189,84** | | **1002** | | **0,42** | | **31,15** | | **0,42** | | **5,35** | | **197,36** | | **908,24** | | **186,16** | | **10,09** | |
|  | | **Полдник (интернат)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Печенье | | 60 | | 4,5 | | 5,88 | | 44,64 | | 230,2 | | 0,04 | |  | |  | |  | | 14,4 | | 45 | | 10 | | 1,05 | |
|  | | Фрукты свежие | | 200 | | 0,024 | | 0,04 | | 22,64 | | 88,24 | | 0,17 | | 336 | | 0,19 | |  | | 92,4 | | 214 | | 74,54 | | 283 | |
|  | | Сок | | 200 | | 2,2 | | 0,2 | | 25,2 | | 94 | |  | | 0,8 | |  | |  | | 4,8 | | 4,4 | | 2,4 | | 0,6 | |
|  | | **Итог** | |  | | **6,724** | | **6,12** | | **92,48** | | **412,44** | | **0,21** | | **336,8** | | **0,19** | | **0** | | **111,6** | | **263,4** | | **86,94** | | **284,65** | |
|  | | **Ужин (интернат)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 440 | | Рагу из овощей с мясом птицы | | 200 | | 4,8 | | 12,3 | | 21,8 | | 215,8 | | 0,2 | | 0,475 | | 0,2 | | 0,7 | | 29,75 | | 141 | | 12,5 | | 0,9 | |
|  | | Хлеб пшеничный | | 40 | | 3,7 | | 1,45 | | 25,7 | | 92 | |  | |  | | 0,003 | | 2,3 | | 1,6 | | 83 | | 0,35 | | 1,2 | |
|  | | Хлеб ржаной | | 60 | | 6,72 | | 1,32 | | 51,6 | | 180 | | 0,09 | |  | |  | |  | | 42 | | 96,22 | |  | | 2,37 | |
| 136 | | Чай с сахар. и лимоном | | 200 | |  | |  | | 13 | | 89 | |  | |  | |  | |  | | 0,03 | |  | |  | | 0,28 | |
|
|  | | Яйцо варёное | | 50 | | 6,35 | | 5,7 | | 0,35 | | 63 | |  | | 1,3 | |  | |  | | 2,8 | |  | |  | | 2,7 | |
|  | | **Итог** | |  | | **17,96** | | **31,77** | | **86,885** | | **639,8** | | **0,29** | | **1,775** | | **0,4** | | **1** | | **74,73** | | **240,02** | | **12,95** | | **6,28** | |
|  | | **Ужин 2 (интернат)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 385 | | Кисломолочный продукт | | 150 | | 8,6 | | 4 | | 12,4 | | 80 | | 0,06 | | 0,14 | | 0,08 | |  | | 240 | | 189,6 | | 27,8 | | 0,22 | |
|  | | **Итог** | | **150** | | **8,6** | | **4** | | **12,4** | | **80** | | **0,06** | | **0,14** | | **0,08** | |  | | **240** | | **189,6** | | **27,8** | | **0,22** | |
|  | | **Суточная калорийность-2632,44** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецепта, | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энерге­тическая ценность | | Витамины (мг) | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | | Ж | | У | | (ккал) | | В1 | | С | | А | | Е | | Са | | Р | | Mg | | Fe | |
| **Тринадцатый день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак (интернат + приходящие)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша кукурузная на молоке | | 200 | | 6,99 | | 1,02 | | 0,99 | | 165,9 | | 0,0819 | | 1,5 | | 0,1 | | 0,3 | | 190,8 | | 181 | | 35,5 | | 1,1 | |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | | 1,68 | | 0,33 | | 12,9 | | 60 | | 0,09 | |  | |  | |  | | 10,5 | | 96,22 | | 28,6 | | 1,17 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 30 | | 3,7 | | 1,45 | | 25,7 | | 69 | | 0,19 | |  | | 0,003 | | 2,3 | | 1,6 | | 83 | | 0,35 | | 1,2 | |
|  | Масло порционное | | 15 | | 0,09 | | 12,45 | | 0,135 | | 112 | |  | |  | | 0,2 | | 0,3 | | 0,15 | | 2,8 | | 0,45 | | 0,06 | |
| 269 | Чай с сахаром | | 200 | |  | |  | | 39,7 | | 69 | |  | |  | |  | |  | | 0,03 | |  | |  | | 0,28 | |
|  | **Итог** | |  | | **12,46** | | **15,25** | | **79,425** | | **495,6** | | **0,3619** | | **1,5** | | **0,303** | | **2,9** | | **203,08** | | **363,02** | | **64,9** | | **3,81** | |
|  | **Обед (интернат + приходящие)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | Суп крестьянский на м.б. | | 250 | | 3,2 | | 3,08 | | 23,3 | | 148.3 | | 0,12 | | 8,4 | | 0,005 | | 0,3 | | 18,96 | | 202,6 | | 32,1 | | 1,12 | |
| 98 | Жаркое по-домашнему | | 200 | | 22,5 | | 24,201 | | 24,399 | | 245 | | 0,09 | | 1,92 | | 0,1 | | 0,6 | | 95,3 | | 368,3 | | 36,8 | | 0,42 | |
| 13 | Нарезка из свежих огурцов | | 100 | | 0,3 | | 0 | | 0,9 | | 4,9 | | 0,04 | | 2 | | 0,2 | |  | | 8 | | 55 | | 17 | | 0,3 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 80 | | 6,8 | | 4,35 | | 77,1 | | 184 | | 0,02 | | 1,38 | | 0,3 | | 3,45 | | 39 | | 124,5 | | 52,5 | | 2,4 | |
| 221 | Кисель витаминизированный | | 200 | |  | |  | | 26,8 | | 88 | | 0,2 | | 0,05 | |  | | 0,2 | | 7,92 | | 6 | | 2 | | 0,16 | |
|  | **Итог** | |  | | **32,8** | | **31,631** | | **152,499** | | **670,9** | | **0,47** | | **13,75** | | **0,605** | | **4,55** | | **169,18** | | **756,4** | | **140,4** | | **4,4** | |
|  | **Полдник (интернат)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок | | 200 | | 2,2 | | 0,2 | | 25,2 | | 94 | | 0,02 | | 6 | |  | |  | | 4,8 | | 4,4 | | 2,4 | | 0,6 | |
| 261 | Булочка домашняя | | 80 | | 7 | | 11,8 | | 53,8 | | 248 | | 0,08 | | 15,38 | | 0,04 | | 0,8 | | 15,3 | | 115,6 | | 22 | | 0,8 | |
|  | **Итог** | |  | | **9,2** | | **12** | | **79** | | **342** | | **0,1** | | **21,38** | | **0,04** | | **0,8** | | **20,1** | | **120** | | **24,4** | | **1,4** | |
|  | **Ужин (интернат)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 122 | Плов с мясом птицы | | 250 | | 36,7 | | 40,5 | | 49,3 | | 237,5 | | 0,35 | | 1,6 | | 0,2 | | 1,8 | | 39,9 | | 339,1 | | 7,6 | | 2,75 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | | 3,7 | | 1,45 | | 25,7 | | 92 | |  | |  | | 0,003 | | 2,3 | | 1,6 | | 83 | | 0,35 | | 1,2 | |
|  | Хлеб ржаной | | 60 | | 6,72 | | 1,32 | | 51,6 | | 180 | | 0,09 | |  | |  | |  | | 10,5 | | 96,22 | | 28,62 | | 2,37 | |
|  | яблоко | | 200 | | 0,8 | |  | | 19,6 | | 88 | | 0,06 | | 0,04 | | 0,01 | | 0,0005 | | 32 | | 27,5 | | 22,5 | | 4,4 | |
| 286 | Компот из сухофруктов | | 200 | | 0,6 | | 0,3 | | 27 | | 94.2 | | 0,02 | | 4 | |  | |  | | 24 | | 36 | | 12 | | 0,9 | |
|  | **Итог** | |  | | **44,91** | | **54,57** | | **147,635** | | **691,7** | | **0,52** | | **5,64** | | **0,41** | | **2,1005** | | **106,55** | | 501,62 | | 71,17 | | **10,45** | |
|  | **Ужин 2 (интернат)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 385 | Кисломолочный продукт | | 150 | | 8,6 | | 4 | | 12,4 | | 80 | | 0,06 | | 0,14 | | 0,08 | |  | | 240 | | 189,6 | | 27,8 | | 0,22 | |
|  | **Итог** | | **150** | | **8,6** | | **4** | | **12,4** | | **80** | | **0,06** | | **0,14** | | **0,08** | |  | | **240** | | **189,6** | | **27,8** | | **0,22** | |
|  | **Суточная калорийность 2295.48** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Четырнадцатый день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак (интернат + приходящие)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Каша гречневая на цельном молоке | 200 | 13,56 | 13,44 | 55,56 | 325 | 0,33 | 0,75 | 0,1 | 0,2 | 183,81 | 281,1 | 57,5 | 0,6 |
|  | Масло порционное | 15 | 0,09 | 12,45 | 0,135 | 112 |  |  | 0,2 | 0,3 | 0,15 | 2,8 | 0,45 | 0,06 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,68 | 0,33 | 12,9 | 60 |  |  |  |  | 10,5 | 96,22 | 28,6 | 1,17 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 69 | 0,08 |  | 0,003 | 2,3 | 1,6 | 83 | 0,35 | 1,2 |
| 274 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 2,7 | 13,8 | 132 | 0,02 | 0,52 | 0,04 | 1,6 | 110,36 | 167 | 24,6 | 0,88 |
|  | **Итог** |  | **22,63** | **30,37** | **108,095** | **629,7** | **0,43** | **1,27** | **0,343** | **4,4** | **306,42** | **630,12** | **111,5** | **3,91** |
|  | **Обед (интернат + приходящие)** | | | | | | | | | | | | | |
| 57 | Рассольник на м. б. | 250 | 3,48 | 8,4 | 21,88 | 142 | 0,12 | 16,8 | 0,2 | 0,5 | 37,96 | 232,2 | 25,5 | 1,44 |
| 81 | Рыба тушеная с овощами | 100/50 | 13,2 | 21,8 | 31,812 | 180 | 0,231 | 4,85 | 0,05 | 0,03 | 82,66 | 151,4 | 5,4 | 1,8 |
| 131 | Картофельное пюре | 200 | 4,08 | 7,04 | 26 | 163 | 0,14 | 6,292 | 0,3 | 3,6 | 48,54 | 191,4 | 6,6 | 1,42 |
|  | Зелёный горошек | 50 | 1,49 |  | 3,125 | 41,8 | 0,05 | 5,5 | 0,34 |  | 10,72 | 29,95 | 10,4 | 0,34 |
|  | Свекла отварная | 100 | 1,8 |  | 9,8 | 48 | 0,02 | 3,83 |  |  | 31,5 | 37,44 | 18,56 | 1,19 |
| 272 | Кофейный напиток | 200 | 2,9 | 2,8 | 149 | 50.8 | 0,03 | 1,52 | 0,01 |  | 105,9 | 86,56 | 12,89 | 0,08 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6,8 | 4,35 | 77,1 | 184 | 0,02 | 1,38 | 0,3 | 3,45 | 39 | 124,5 | 52,5 | 2,4 |
|  | **Итог** |  | **32,26** | **44,39** | **315,592** | **717** | **0,561** | **34,672** | **0,86** | **7,58** | **345,56** | **823,5** | **121,45** | **8,33** |
|  | **Полдник (интернат)** | | | | | | | | | | | | | |
|  | печенье | 100 | 4,5 | 5,88 | 11,8 | 155 | 0,048 |  |  |  | 14,5 | 45 | 10 | 1,26 |
|  | Фрукты свежие | 200 | 0,024 | 0,04 | 22,64 | 88,24 | 0,17 | 336 | 0,19 |  | 92,4 | 214 | 74,54 | 283 |
|  | Сок | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 94 |  | 0,8 |  |  | 4,8 | 4,4 | 2,4 | 0,6 |
|  | **Итог** |  | **6,724** | **6,12** | **59,64** | **337,24** | **0,218** | **336,8** | **0,19** | **0** | **111,7** | **263,4** | **86,94** | **284,86** |
|  | **Ужин (интернат)** | | | | | | | | | | | | | |
| 120 | Куры отвар, | 100 | 24,7 | 19,1 | 11,6 | 281 | 0,09 | 4,9 | 0,1 | 0,5 | 52,29 | 205,2 | 24,3 | 2,69 |
| 142 | Овощи тушёные | 200 | 0,87 | 3,04 | 8,22 | 63,48 | 0,03 | 5 | 0,2 | 2,7 | 18,66 | 141 | 12,5 | 0,51 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 92 |  |  | 0,003 | 2,3 | 1,6 | 83 | 0,35 | 1,2 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 6,72 | 1,32 | 51,6 | 180 | 0,09 |  |  |  | 10,5 | 96,22 | 28,62 | 2,37 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 |  |  | 13 | 68 |  |  |  |  | 0,3 |  |  | 0,28 |
|  | Яйцо варёное | 50 | 6,35 | 5,7 | 0,2 | 63 | 0,02 |  | 0,1 | 0,2 | 2,8 | 74 | 21,6 | 2,7 |
|  | **Итог** |  | **38,73** | **41,61** | **84,755** | **747,48** | **0,23** | **9,9** | **0,6** | **3,7** | **84,7** | **519,22** | **87,47** | **8,58** |
|  | **Ужин 2 (интернат)** | | | | | | | | | | | | | |
| 385 | Кисломолочный продукт | 150 | 8,6 | 4 | 12,4 | 80 | 0,06 | 0,14 | 0,08 |  | 240 | 189,6 | 27,8 | 0,22 |
|  | **Итог** | **150** | **8,6** | **4** | **12,4** | **80** | **0,06** | **0,14** | **0,08** |  | **240** | **189,6** | **27,8** | **0,22** |
|  | **Суточная калорийность-2511,42** | | | | | | | | | | | | | |