

УТВЕРЖДАЮ: _____

КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа-интернат №3

Директор _____ Попова М. А.

" ____ " _____ 2023г.

ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

КГБОУ "Бийская общеобразовательная школа-интернат №3»

для детей 12-18 лет

14-дневное цикличное меню

КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа - интернат №3»

Неделя: первая

1 день

Завтрак 1 (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша манная молочная с маслом	250	8,26	8,75	39,7	321,3	106
Каша геркулесовая на воде	250	3,21	4,93	15,66	128,24	109/1
Масло сливочное порц.	10	0,1	7,2	0,1	66,0	365
Чай с сахаром	200	0,12	---	12,04	48,64	300
Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20,0	92,0	0
Итого		15,09	22,38	87,5	656,18	

Завтрак 2 (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Печенье	54	4,54	7,38	36,37	233,0	0/1
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0	293
Фрукты свежие	185	0,022	0,037	20,94	81,62	89
Итого		6,562	7,617	63,11	350,62	

Обед (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Свекольник со сметаной	300	12,84	10,75	12,36	156,72	43
Гуляш мясной	120	21,68	24,21	6,74	331,53	180
Каша гречневая	180	10,47	6,51	54,0	316,5	219
Кисель из концентрата плодового или ягодного+вит.С	200	1,36	---	29,02	116,19	274
Хлеб пшеничный	70	5,32	4,43	32,85	128,8	0
Хлеб бородинский	30	1,95	1,12	12,0	45,0	0/2
Итого		53,62	47,02	146,97	1094,74	

Полдник (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Бисквит	150	11,4	7,5	77,25	422,7	318/1
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286/1
Итого		14,19	10,69	96,96	541,39	

Ужин (интернат)

Овощная нарезка из свежей капусты	100	1,14	10,08	10,38	33,0	246
Картофель тушеный со сметаной	300	9,3	26,5	62,0	508,3	240/1
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	---	18,0	74,2	283
Хлеб пшеничный	120	9,12	7,6	56,32	184,0	0
Итого		20,12	44,18	146,7	799,0	

Ужин 2 (интернат)

Кисломолочный напиток (йогурт)	180	9,54	6,24	27,54	172,3	272
Итого		119,122	138,127	568,78	3614,23	

II день

Завтрак 1 (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139
Каша геркулесовая молочная с маслом	250	7,91	11,12	31,86	259,2	109
Масло сливочное порц.	10	0,1	7,2	0,1	66,0	365
Какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20,0	92,0	0
Итого		20,26	28,35	78,19	633,92	

Завтрак 2 (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Расстегай (пром. произ)	50	2,4	4,4	23,9	144,5	312
Кофейный напиток на концентрате молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
Фрукты свежие	185	0,022	0,037	20,94	81,62	89
Итого		5,212	7,627	64,55	344,81	

Обед (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Огурец свежий в нарезку	80	0,64	0,08	2,64	11,2	246
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,4	3,43	26,11	148,9	47
Котлета мясная	100	10,68	11,72	5,74	176,75	189
Каша гороховая с маслом	180	20,75	4,6	45,75	328,2	130
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,56	---	18,0	74,2	283
Хлеб пшеничный	70	5,32	4,43	32,85	128,8	0
Хлеб бородинский	30	1,95	1,12	12,0	45,0	0/2
Итого		43,3	25,38	143,09	913,05	

Полдник (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Творожная запеканка со сгущ. молоком	200	29,22	12,11	29,1	399,12	141
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0	293
Итого		31,22	12,31	34,9	435,12	

Ужин (интернат)

Помидор соленый (лимон.к-та)	50	0,55	0,1	2,3	11,5	247
Жаркое по-домашнему с мясом	280	28,68	22,05	28,16	425,2	181
Чай с сахаром	200	0,12	---	12,04	48,64	300
Хлеб пшеничный	120	9,12	7,6	56,32	184,0	0
Итого		38,47	29,75	98,82	669,34	

Ужин 2 (интернат)

Кисломолочный напиток (йогурт)	180	9,54	6,24	22,74	172,3	272
Итого		148,002	109,657	442,29	3168,54	

Ш день

Завтрак 1 (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша рисовая молочная с маслом	250	4,56	13,66	35,45	262,6	114
Масло сливочное порц.	10	0,1	7,2	0,1	66,0	365
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286/1
Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20,0	92,0	0
Итого		10,85	25,55	75,26	539,29	

Завтрак 2 (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Горячий бутерброд с сыром	55	13,92	29,04	36,79	316,1	384
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0	293
Итого		15,92	29,24	36,99	352,1	

Обед (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Сельдь соленая	56	9,55	3,25	---	67,5	34/1
Борщ со сметаной	300	11,59	10,4	19,67	184,61	37
Печень по-строгоновски	120	25,44	31,58	5,12	403,6	192
Картофельное пюре	180	4,26	8,08	31,06	213,9	241
Кисель из концентрата плодового или ягодного +вит.С	200	1,36	---	29,02	116,19	274
Хлеб пшеничный	70	5,32	4,43	32,85	128,8	0
Хлеб бородинский	30	1,95	1,12	12,0	45,0	0/2
Итого		59,47	58,86	129,72	1159,6	

Полдник (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Круассан со сгущ. молоком (пром. произ)	75	4,7	13,3	34,3	276,8	312
Чай с сахаром	200	0,12	---	12,04	48,64	300
Фрукты свежие	185	0,022	0,037	20,94	81,62	89
Итого		4,842	13,337	67,28	407,06	

Ужин (интернат)

Помидор соленый (лимон. к-та)	50	0,55	0,1	2,3	11,5	247
Гуляш мясной	80	14,44	16,1	4,48	220,9	180
Каша гречневая	180	5,82	3,62	30,0	175,87	219
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,56	---	18,0	74,2	283
Хлеб пшеничный	115	8,74	7,27	53,96	176,2	0
Итого		30,11	27,09	108,74	658,67	

Ужин 2 (интернат)

Кисломолочный напиток (снежок)	180	5,98	5,0	19,82	151,9	272
Итого		127,172	159,077	443,41	3268,62	

IV день

Завтрак 1 (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша пшеничная молочная с маслом	250	7,55	16,56	42,86	283,95	112
Масло сливочное порц.	10	0,1	7,2	0,1	66,0	365
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20,0	92,0	0
Итого		11,12	25,27	78,27	503,57	

Завтрак 2 (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Творожные сырники со сгущ. мол	150	27,12	5,24	44,67	334,32	154
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286/1
Итого		29,91	8,43	64,38	453,01	

Обед (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Помидор свежий в нарезку	80	0,88	0,16	3,68	18,4	246
Щи из свежей капусты со сметаной	300	2,5	7,6	12,76	129,4	63
Плов с курицей или мясом	300	37,2	45,33	41,05	747,09	211
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,56	---	18,0	74,2	283
Хлеб пшеничный	70	5,32	4,43	32,85	128,8	0
Хлеб бородинский	30	1,95	1,12	12,0	45,0	0/2
Итого		48,71	58,64	120,34	1142,89	

Полдник (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Вафли	38	3,68	6,88	28,3	235,0	0/4
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0	293
Фрукты свежие	185	0,022	0,037	20,94	81,62	89
Итого		5,702	7,117	55,04	352,62	

Ужин (интернат)

Овощная нарезка из свежей капусты	100	1,14	10,08	10,38	33,0	246
Картофель запеченный в духовке	250	9,3	26,5	62,0	508,3	238
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	---	29,02	116,19	274
Хлеб пшеничный	120	9,12	7,6	56,32	184,0	0
Плюшка (пром.произ)	50	1,67	1,3	12,5	155,0	312
Итого		22,59	45,48	170,22	996,49	

Ужин 2 (интернат)

Кисломолочный напиток (ряженка)	180	5,22	4,5	7,56	144,0	272
Итого		123,252	149,437	495,81	3592,58	

У день

Завтрак 1 (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша "Дружба" молочная с маслом	250	5,45	6,94	29,24	301,4	102
Масло сливочное порц.	10	0,1	7,2	0,1	66,0	365
Кофейный напиток на конц. молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20,0	92,0	0
Итого		11,74	18,83	69,05	578,09	

Завтрак 2 (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Батон	30	4,8	1,2	30,0	116,0	0/3
Сыр порц.	33	6,96	8,85	---	109,2	366
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Фрукты свежие	185	0,022	0,037	20,94	81,62	89
Итого		11,852	10,097	66,25	368,44	

Обед (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Кукуруза консервированная т/о	50	1,1	0,2	5,6	29,0	229
Суп Рассольник со сметаной	300	6,04	13,56	38,85	179,52	42
Рыба тушеная с овощами	160	16,59	9,18	8,58	183,2	172
Картофельное пюре	180	4,26	8,08	31,06	213,9	241
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0	293
Хлеб пшеничный	70	5,32	4,43	32,85	128,8	0
Хлеб бородинский	30	1,95	1,12	12,0	45,0	0/2
Итого		37,26	36,77	134,74	815,42	

Полдник (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Калач на сметане	150	14,1	11,7	78,0	492,0	318/1
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,56	---	18,0	74,2	283
Итого		14,66	11,7	96,0	566,2	

Ужин (интернат)

Огурец соленый (лим.к-та)	50	0,4	0,05	1,65	7,0	247
Макаронник с мясом	250	28,75	23,19	71,76	617,38	123
Чай с сахаром	200	0,12	---	12,04	48,64	300
Хлеб пшеничный	100	7,6	6,33	46,93	184,0	0
Итого		36,87	29,57	132,38	857,42	

Ужин 2 (интернат)

Кисломолочный напиток (йогурт)	180	9,54	6,24	22,74	172,3	272
Итого		123,012	113,207	521,16	3357,87	

VI день (суббота)

Завтрак 1 (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139
Каша кукурузная молочная с маслом	250	5,37	11,5	31,1	195,5	108
Масло сливочное порц.	10	0,1	7,2	0,1	66,0	365
Какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20,0	92,0	0
Итого		17,72	28,73	77,43	570,22	

Завтрак 2 (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Плюшка (пром. произ)	50	1,67	1,3	12,5	155,0	312
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0	293
Итого		3,67	1,5	18,3	191,0	

Обед (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Фасоль с овощами	100	0,9	0,9	88,9	345,2	1/1
Суп «Уральский»	300	6,12	4,43	16,85	152,23	46/1
Пирог с мясом запеченный в духовке	200	26,4	19,0	68,0	533,8	335
Кисель из концентрата плодового или ягодного+вит.С	200	1,36	---	29,02	116,19	274
Хлеб пшеничный	100	7,6	6,33	46,93	184,0	0
Итого		42,38	30,66	249,7	1331,42	

Полдник (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Творожная запеканка с изюмом или курагой	200	29,22	12,11	29,1	399,12	141
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Фрукты свежие	185	0,022	0,037	20,94	81,62	89
Итого		29,312	12,157	65,35	542,36	

Ужин (интернат)

Овощное рагу с мясом	300	21,68	24,21	6,74	365,0	92/1
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	---	18,0	74,2	283
Хлеб пшеничный	120	9,12	7,6	56,32	184,0	0
Итого		31,36	31,81	81,06	623,2	

Ужин 2 (интернат)

Кисломолочный напиток (йогурт)	180	9,54	6,24	22,74	143,64	272
Итого		133,982	111,097	514,58	3401,84	

VII день (воскресенье)

Завтрак 1 (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша "Артек" молочная с маслом	250	8,9	3,8	36,9	212,5	115
Масло сливочное порц.	10	0,1	7,2	0,1	66,0	365
Сыр порц.	23	4,64	5,9	---	72,8	366
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286/1
Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20,0	92,0	0
Итого		19,83	21,59	76,71	561,99	

Завтрак 2 (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Гренки с яйцом	150	11,55	22,95	39,9	418,65	76/1
Чай с сахаром	200	0,12	---	12,04	48,64	300
Конфета шоколадная	13	0,8	5,26	18,4	98,0	
Итого		12,47	28,21	70,34	565,29	

Обед (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Овощная нарезка из свежей капусты	100	1,14	10,08	10,38	33,0	246
Свекольник со сметаной	300	12,84	10,75	12,36	156,72	43
Биточки мясные	100	10,68	11,72	5,74	176,75	189
Картофельное пюре	180	4,26	8,08	31,06	213,9	241
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,56	---	18,0	74,2	283
Хлеб пшеничный	100	7,6	6,33	46,93	184,0	0
Итого		37,08	46,96	124,47	838,57	

Полдник (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Слойка с изюмом	75	3,7	8,0	41,6	255,1	321
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0	293
Фрукты свежие	185	0,022	0,037	20,94	81,62	89
Итого		5,722	8,237	68,34	372,72	

Ужин (интернат)

Огурец соленый (лимон. к-та)	50	0,4	0,05	1,65	7,0	247
Плов с мясом	300	37,2	45,33	41,05	747,09	211
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	---	29,02	116,19	274
Хлеб пшеничный	95	7,22	6,01	44,58	145,6	0
Итого		46,18	51,39	116,3	1015,88	

Ужин 2 (интернат)

Кисломолочный напиток (снежок)	180	5,51	6,08	7,6	151,89	272
Итого		126,792	162,467	463,76	3506,34	

Неделя: вторая

VIII день

Завтрак 1 (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша рисовая молочная с маслом	250	4,56	13,66	35,45	262,6	114
Масло сливочное порц.	10	0,1	7,2	0,1	66,0	365
Какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20,0	92,0	0
Итого		11,83	26,29	81,5	574,52	

Завтрак 2 (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Вафли	48	3,68	6,88	28,3	235,0	0/4
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Итого		3,75	6,89	43,61	296,62	

Обед (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Щи из свежей капусты со сметаной	300	2,5	7,6	12,76	129,4	63
Азу мясное	120	21,6	24,20	8,7	331,52	180/1
Макароны отварные	180	6,62	4,75	42,38	253,3	227
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0	293
Хлеб пшеничный	70	5,32	4,43	32,85	128,8	0
Хлеб бородинский	30	1,95	1,12	12,0	45,0	0/2
Итого		39,99	42,3	114,49	924,02	

Полдник (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Батон	30	4,8	1,2	30,0	116,0	0/3
Сыр порц.	33	6,96	8,85	---	109,2	366
Кисель из смеси концентрата плодового или ягодного	200	1,36	---	29,02	116,19	274
Фрукты свежие	185	0,022	0,037	20,94	81,62	89
Итого		13,142	10,087	79,96	423,01	

Ужин (интернат)

Рыба тушенная в соусе с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	172
Картофельное пюре	180	4,26	8,08	31,06	213,9	241
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,56	---	18,0	74,2	283
Хлеб пшеничный	100	7,6	6,33	46,93	184,0	0
Гребешок	50	1,67	1,3	12,5	64,55	312
Итого		28,61	23,74	116,0	696,94	

Ужин 2 (интернат)

Кисломолочный напиток (ряженка)	180	5,22	4,5	7,56	144,0	272
Итого		102,542	113,807	443,12	3059,11	

IX день

Завтрак 1 (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша манная молочная с маслом	250	8,26	8,75	39,7	321,3	106
Каша геркулесовая на воде	250	3,21	4,93	15,66	128,24	109/1
Масло сливочное порц.	10	0,1	7,2	0,1	66,0	365
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20,0	92,0	0
Итого		17,76	25,57	95,17	726,23	

Завтрак 2 (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Пирог творожный	170	6,53	4,72	17,97	464,24	330
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0	293
Итого		8,53	4,92	23,77	500,24	

Обед (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Огурец свежий в нарезку	80	0,64	0,08	2,64	11,2	246
Суп по-Уральски	300	6,12	4,43	16,85	152,23	46/1
Плов с мясом	300	37,2	45,33	41,05	747,09	211
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,56	---	18,0	74,2	283
Хлеб пшеничный	70	5,32	4,43	32,85	128,8	0
Хлеб бородинский	30	1,95	1,12	12,0	45,0	0/2
Итого		51,79	55,39	123,39	1158,52	

Полдник (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Печенье	54	4,54	7,38	36,37	233,0	0/1
Какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
Фрукты свежие	185	0,022	0,037	20,94	81,62	89
Итого		8,332	11,347	83,26	468,54	

Ужин (интернат)

Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139
Отварные макароны запеченные с сыром	200	3,4	5,3	18,7	146,0	124
Чай с сахаром	200	0,12	---	12,04	48,64	300
Хлеб пшеничный	110	8,36	6,96	51,62	168,6	0
Булочка домашняя	50	6,48	12,16	46,9	321,6	312
Итого		23,44	29,02	129,54	747,64	

Ужин 2 (интернат)

Кисломолочный напиток (йогурт)	180	9,54	6,24	22,74	172,3	272
Итого		119,392	132,487	477,87	3773,47	

Х день

Завтрак 1 (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша "Дружба" молочная с маслом	250	5,45	6,94	29,24	301,4	102
Масло сливочное порц.	10	0,1	7,2	0,1	66,0	365
Какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20,0	92,0	0
Итого		12,72	19,57	75,29	613,32	

Завтрак 2 (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Батон	30	4,8	1,2	30,0	116,0	0/3
Отварная колбаса(без перца)	50	6,4	11,1	0,75	128,5	364/363
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Фрукты свежие	185	0,022	0,037	20,94	81,62	89
Итого		11,292	12,347	67,0	387,74	

Обед (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Помидор свежий в нарезку	80	0,88	0,16	3,68	18,4	246
Суп гороховый	300	7,32	12,74	15,62	192,72	45
Гуляш из сердца	120	6,12	4,43	16,85	370,23	180/1
Картофельное пюре	180	4,26	8,08	31,06	213,9	241
Сок	200	2,0	0,2	5,8	36,0	293
Хлеб пшеничный	70	5,32	4,43	32,85	128,8	0
Хлеб бородинский	30	1,95	1,12	12,0	45,0	0/2
Итого		27,85	31,16	117,86	1005,05	

Полдник (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Гренки с яйцом	150	11,55	22,95	39,9	418,65	76/1
Кисель из концентрата плодового или ягодного + вит.С	200	1,36	---	29,02	116,19	274
Итого		12,91	22,95	68,92	534,84	

Ужин (интернат)

Овощная нарезка из свежей капусты	100	1,14	10,08	10,38	33,0	246
Рагу из кур	100	10,25	13,06	12,13	205,7	214
Каша гречневая	180	5,82	3,62	30,0	175,87	219
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	---	18,0	74,2	283
Хлеб пшеничный	110	8,36	6,96	51,62	168,6	0
Итого		26,13	33,72	122,13	657,37	

Ужин 2 (интернат)

Кисломолочный напиток (снежок)	180	5,51	6,08	7,6	151,9	272
Итого		96,412	125,82	458,8	3345,22	

XI день

Завтрак 1 (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139
Каша геркулесовая молочная с маслом	250	7,91	11,12	31,86	259,22	109
Масло сливочное порц.	10	0,1	7,2	0,1	66,0	365
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286/1
Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20,0	92,0	0
Итого		19,28	27,61	71,95	598,71	

Завтрак 2 (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Творожная запеканка со сгущ. молоком	200	29,22	12,11	29,1	399,12	141
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0	293
Конфета шоколад.	13	0,8	5,26	18,4	98,0	
Итого		32,02	17,57	53,3	533,12	

Обед (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Борщ со сметаной	300	11,59	10,4	19,67	184,61	37
Рыба тушеная с овощами	160	16,59	9,18	8,58	183,2	172
Отварной рис	180	4,66	6,1	48,33	270,0	224
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,56	---	18,0	74,2	283
Хлеб пшеничный	70	5,32	4,43	32,85	128,8	0
Хлеб бородинский	30	1,95	1,12	12,0	45,0	0/2
Итого		40,67	31,23	139,43	885,81	

Полдник (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Горячий бутерброд с сыром	55	13,92	29,04	36,79	316,1	384
Какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
Фрукты свежие	185	0,022	0,037	20,94	81,62	89
Итого		17,712	33,007	62,777	551,64	

Ужин (интернат)

Ленивые голубцы	100	8,0	3,1	11,1	104,5	178
Картофельное пюре	180	4,26	8,08	31,06	213,9	241
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Хлеб пшеничный	100	7,6	6,33	46,93	184,0	0
Итого		19,93	17,52	104,4	564,02	

Ужин 2 (интернат)

Кисломолочный напиток (йогурт)	180	9,54	6,24	22,74	172,3	272
Итого		139,152	133,177	454,597	3305,6	

ХП день

Завтрак 1 (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша рисовая молочная с маслом	250	4,56	13,66	35,45	262,6	114
Масло сливочное порц.	10	0,1	7,2	0,1	66,0	365
Какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20,0	92,0	0
Итого		11,83	26,29	81,5	574,52	

Завтрак 2 (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Батон	30	4,8	1,2	30,0	116,0	0/3
Сыр порц.	33	6,96	8,85	---	109,2	366
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286/1
Фрукты свежие	185	0,022	0,037	20,94	81,62	89
Итого		14,572	13,277	70,65	425,51	

Обед (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Овощная нарезка из свежей капусты	100	1,14	10,08	10,38	33,0	246
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,4	3,43	26,11	148,9	47
Жаркое по-домашнему с мясом или курицей	300	30,73	23,62	30,16	510,52	181
Кисель из концентрата плодового или ягодного+вит.С	200	1,36	---	29,02	116,19	274
Хлеб пшеничный	70	5,32	4,43	32,85	128,8	0
Хлеб бородинский	30	1,95	1,12	12,0	45,0	0/2
Итого		43,9	42,68	140,52	982,41	

Полдник (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Манник	150	9,45	7,65	50,85	474,75	318
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0	293
Итого		11,45	7,85	56,65	510,75	

Ужин (интернат)

Фасоль с овощами	100	0,9	0,9	88,9	345,2	1/1
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139
Макароны отварные	180	6,62	4,75	42,38	253,3	227
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	---	18,0	74,2	283
Хлеб пшеничный	95	7,22	6,01	44,58	145,6	0
Итого		20,38	16,26	194,14	881,1	

Ужин 2 (интернат)

Кисломолочный напиток (ряженка)	180	5,22	4,5	7,56	144,0	272
Итого		107,352	110,857	551,02	3518,29	

ХІІІ день (суббота)

Завтрак 1 (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша пшеничная молочная с маслом	250	7,55	16,56	42,86	283,95	112
Масло сливочное порц.	10	0,1	7,2	0,1	66,0	365
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20,0	92,0	0
Итого		11,12	25,27	78,27	503,57	

Завтрак 2 (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Расстегай (пром.произ)	50	2,4	4,4	23,9	144,5	312
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0	293
Итого		4,4	4,6	29,7	180,5	

Обед (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Суп с клецками	300	6,93	12,34	10,05	171,16	46
Биточки мясные	100	10,68	11,72	5,74	176,75	189
Перловка с маслом	180	5,43	23,59	30,7	356,9	223
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,56	---	18,0	74,2	283
Хлеб пшеничный	100	7,6	6,33	46,93	184,0	0
Итого		31,2	53,98	111,42	972,01	

Полдник (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Творожные сырники со сгущ.мол	150	27,12	5,24	44,67	334,32	154
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286/1
Фрукты свежие	185	0,022	0,037	20,94	81,62	89
Итого		29,932	8,467	85,32	534,63	

Ужин (интернат)

Отварная свекла порционная	100	0,97	5,98	8,33	151,1	248
Картофельная запеканка с мясом	300	31,13	30,21	22,47	488,71	185
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	---	29,02	116,19	274
Хлеб пшеничный	120	9,12	7,6	56,32	184,0	0
Итого		42,58	43,79	115,94	940,0	

Ужин 2 (интернат)

Кисломолочный напиток (йогурт)	180	9,54	6,24	22,74	172,3	272
Итого		128,772	142,347	443,39	3303,01	

XIV день (воскресенье)

Завтрак 1 (интернат)

Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139
Каша «Артек» молочная с маслом	250	8,9	3,8	36,9	212,5	115
Масло сливочное порц.	10	0,1	7,2	0,1	66,0	365
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286/1
Хлеб пшеничный	50	3,4	1,5	20,0	92,0	0
Итого		20,27	20,29	76,99	628,98	

Завтрак 2 (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Гренки с яйцом	150	11,55	22,95	39,9	418,65	76/1
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Итого		11,62	22,96	55,21	480,27	

Обед (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Суп Рассольник со сметаной	300	6,04	13,56	38,85	179,52	42
Тефтели мясные	100	9,16	13,53	9,44	196,14	202
Сложный гарнир	120\120	6,12	7,93	31,61	211,77	241/235
Кисель из концентрата плодового или ягодного+вит.С	200	1,36	---	29,02	116,19	274
Хлеб пшеничный	100	7,6	6,33	46,93	184,0	0
Итого		30,28	41,35	155,85	887,62	

Полдник (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Слойка с маком	75	5,3	17,3	39,8	298,7	321\1
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0	293
Фрукты свежие	185	0,022	0,037	20,94	81,62	89
Итого		7,322	17,537	66,54	416,32	

Ужин (интернат)

Рыба тушенная в соусе с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	172
Отварной рис	180	4,66	6,1	48,33	270,0	224
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	---	18,0	74,2	283
Булочка домашняя	50	6,48	12,16	46,9	321,6	312
Хлеб пшеничный	75	5,7	4,74	35,19	138,0	0
Итого		31,92	31,03	155,93	964,09	

Ужин 2 (интернат)

Кисломолочный напиток (снежок)	180	5,98	5,0	19,82	151,9	272
Итого		107,392	138,167	530,34	3529,18	

