

УТВЕРЖДАЮ: _____

КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа-интернат №3

Директор _____ Попова М. А.

" ____ " _____ 2023г.

ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

КГБОУ "Бийская общеобразовательная школа-интернат №3»

для детей 7-11 лет

14-дневное цикличное меню

КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа - интернат №3»

Неделя: первая

День

Завтрак 1 (интернат)

| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическ ая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|---------------------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Каша манная молочная с маслом | 200 | 6,6 | 7,0 | 31,76 | 257,04 | 106 |
| Масло сливочное порц. | 8 | 0,08 | 5,76 | 0,08 | 52,8 | 365 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | --- | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,72 | 1,2 | 16,0 | 73,6 | 0 |
| Итого | | 9,52 | 13,96 | 59,88 | 432,08 | |

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

| | | | | | | |
|---------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| Печенье | 38 | 3,2 | 5,2 | 25,6 | 164,0 | 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 | | 5,222 | 5,437 | 52,34 | 281,62 | |

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

| | | | | | | |
|---|-----|-------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| Свекольник со сметаной | 250 | 10,7 | 8,95 | 10,3 | 130,6 | 43 |
| Гуляш мясной | 100 | 18,06 | 20,17 | 5,61 | 276,2 | 180 |
| Каша гречневая | 150 | 8,73 | 5,43 | 45,0 | 263,8 | 219 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного+вит.С | 200 | 1,36 | --- | 29,02 | 116,19 | 274 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 3,16 | 23,46 | 92,0 | 0 |
| Хлеб бородинский | 30 | 1,95 | 1,12 | 12,0 | 45,0 | 0/2 |
| Итого | | 44,6 | 38,83 | 125,39 | 923,79 | |

Полдник (интернат)

| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Бисквит | 100 | 7,6 | 5,0 | 51,5 | 281,8 | 318/1 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 286/1 |
| Итого | | 10,39 | 8,19 | 71,21 | 400,49 | |

Ужин (интернат)

| | | | | | | |
|--|-----|-------------|--------------|---------------|--------------|-------|
| Овощная нарезка из свежей капусты | 80 | 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 | 50 | 3,8 | 3,16 | 23,46 | 92,0 | 0 |
| Итого | | 14,8 | 39,74 | 113,84 | 707,5 | |

Ужин 2 (интернат)

| | | | | | | |
|---------------------------------------|-----|---------------|----------------|---------------|----------------|-----|
| Кисломолочный напиток (йогурт) | 150 | 7,53 | 4,93 | 22,95 | 144,0 | 272 |
| Итого | | 92,062 | 111,087 | 445,61 | 2889,48 | |

II день

Завтрак 1 (интернат)

| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическ ая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|-------------|---------------------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 139 |
| Каша геркулесовая молочная с маслом | 200 | 6,33 | 8,9 | 25,49 | 207,38 | 109 |
| Масло сливочное порц. | 8 | 0,08 | 5,76 | 0,08 | 52,8 | 365 |
| Какао на молоке | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 269 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,72 | 1,2 | 16,0 | 73,6 | 0 |
| Итого | | 17,98 | 24,39 | 67,8 | 550,5 | |

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

| | | | | | | |
|---|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| Расстегай (пром. произ) | 50 | 2,4 | 4,4 | 23,9 | 144,5 | 312 |
| Кофейный напиток на концентрис. 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 | 250 | 2,83 | 2,86 | 21,75 | 124,0 | 47 |
| Котлета мясная | 90 | 8,54 | 9,37 | 4,59 | 141,4 | 189 |
| Каша гороховая с маслом | 150 | 17,29 | 3,84 | 38,13 | 273,5 | 130 |
| Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,56 | --- | 18,0 | 74,2 | 283 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 3,16 | 23,46 | 92,0 | 0 |
| Хлеб бородинский | 30 | 1,95 | 1,12 | 12,0 | 45,0 | 0/2 |
| Итого | | 35,61 | 20,43 | 120,57 | 761,3 | |

Полдник (интернат)

| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическ ая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|--------------|---------------------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Творожная запеканка со сгущ. молоком | 160 | 12,77 | 8,65 | 27,75 | 319,3 | 141 |
| Сок фруктовый | 200 | 2,0 | 0,2 | 5,8 | 36,0 | 293 |
| Итого | | 14,77 | 8,85 | 33,55 | 355,3 | |

Ужин (интернат)

| | | | | | | |
|------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| Помидор соленый (лимон.к-та) | 50 | 0,55 | 0,1 | 2,3 | 11,5 | 247 |
| Жаркое по-домашнему с мясом | 250 | 25,61 | 19,69 | 25,14 | 379,6 | 181 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | --- | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 3,16 | 23,46 | 92,0 | 0 |
| Итого | | 30,08 | 22,95 | 62,94 | 531,74 | |

Ужин 2 (интернат)

| | | | | | | |
|--------------------------------|-----|----------------|---------------|---------------|----------------|-----|
| Кисломолочный напиток (йогурт) | 150 | 7,53 | 4,93 | 22,95 | 144,0 | 272 |
| Итого | | 111,182 | 89,177 | 372,36 | 2687,65 | |

III 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 | 200 | 3,65 | 10,92 | 28,36 | 224,91 | 114 |
| Масло сливочное порц. | 8 | 0,08 | 5,76 | 0,08 | 52,8 | 365 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 286/1 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,72 | 1,2 | 16,0 | 73,6 | 0 |
| Итого | | 9,24 | 21,07 | 64,15 | 470,0 | |

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

| | | | | | | |
|---------------------------|-----|--------------|-------------|--------------|--------------|-----|
| Горячий бутерброд с сыром | 50 | 12,66 | 26,4 | 33,45 | 287,4 | 384 |
| Сок фруктовый | 200 | 2,0 | 0,2 | 5,8 | 36,0 | 293 |
| Итого | | 14,66 | 26,6 | 39,25 | 323,4 | |

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

| | | | | | | |
|--|-----|--------------|-------------|---------------|----------------|------|
| Сельдь соленая | 45 | 6,97 | 2,37 | --- | 49,32 | 34/1 |
| Борщ со сметаной | 250 | 7,72 | 6,93 | 13,11 | 123,07 | 37 |
| Печень по-строгановски | 100 | 23,32 | 28,94 | 4,7 | 370,0 | 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 | 50 | 3,8 | 3,16 | 23,46 | 92,0 | 0 |
| Хлеб бородинский | 30 | 1,95 | 1,12 | 12,0 | 45,0 | 0/2 |
| Итого | | 49,38 | 50,3 | 113,35 | 1009,48 | |

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(лим. к-та) | 50 | 0,55 | 0,1 | 2,3 | 11,5 | 247 |
| Гуляш мясной | 60 | 10,83 | 12,1 | 3,36 | 165,7 | 180 |
| Каша гречневая | 150 | 8,73 | 5,43 | 45,0 | 263,8 | 219 |
| Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,56 | --- | 18,0 | 74,2 | 283 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 2,84 | 21,11 | 82,8 | 0 |
| Итого | | 24,09 | 20,47 | 89,77 | 598,0 | |

Ужин 2 (интернат)

| | | | | | | |
|--------------------------------|-----|----------------|----------------|---------------|----------------|-----|
| Кисломолочный напиток (Снежок) | 150 | 4,98 | 4,16 | 16,51 | 126,58 | 272 |
| Итого | | 106,992 | 135,937 | 390,31 | 2934,52 | |

IV день

Завтрак 1 (интернат)

| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Каша пшенная молочная с маслом | 200 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 | 112 |
| Масло сливочное порц. | 8 | 0,08 | 5,76 | 0,08 | 52,8 | 365 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 294 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,72 | 1,2 | 16,0 | 73,6 | 0 |
| Итого | | 8,91 | 14,24 | 65,68 | 415,18 | |

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

| | | | | | | |
|--------------------------------|-----|--------------|-------------|--------------|---------------|-------|
| Творожные сырники со сгущ. мол | 120 | 21,7 | 4,19 | 35,73 | 267,45 | 154 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 286/1 |
| Итого | | 24,49 | 7,38 | 55,44 | 386,14 | |

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 | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,64 | 107,83 | 63 |
| Плов с курицей или мясом | 250 | 31,0 | 37,77 | 34,2 | 622,57 | 211 |
| Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,56 | --- | 18,0 | 74,2 | 283 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 3,16 | 23,46 | 92,0 | 0 |
| Хлеб бородинский | 30 | 1,95 | 1,12 | 12,0 | 45,0 | 0/2 |
| Итого | | 40,28 | 48,54 | 101,98 | 960,0 | |

Полдник (интернат)

| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Вафли | 38 | 3,31 | 6,19 | 25,47 | 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 | | 5,332 | 6,427 | 52,21 | 352,62 | |

Ужин (интернат)

| | | | | | | |
|--|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| Овощная нарезка из свежей капусты | 80 | 1,14 | 10,08 | 10,38 | 33,0 | 246 |
| Картофель запеченный в духовке | 250 | 5,97 | 24,42 | 51,62 | 451,2 | 238 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,36 | --- | 29,02 | 116,19 | 274 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 2,84 | 21,11 | 82,8 | 0 |
| Плюшка (пром.произ) | 50 | 1,67 | 1,3 | 12,5 | 155,0 | 312 |
| Итого | | 13,56 | 38,64 | 124,63 | 838,19 | |

Ужин 2 (интернат)

| | | | | | | |
|---------------------------------|-----|---------------|----------------|---------------|----------------|-----|
| Кисломолочный напиток (ряженка) | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 120,0 | 272 |
| Итого | | 96,922 | 115,227 | 406,24 | 3072,13 | |

У день

Завтрак 1 (интернат)

| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическ ая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|--------------|---------------------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Каша "Дружба" молочная с маслом | 200 | 4,36 | 5,55 | 23,39 | 241,11 | 102 |
| Масло сливочное порц. | 8 | 0,08 | 5,76 | 0,08 | 52,8 | 365 |
| Кофейный напиток на конц. молоке | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 286 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,72 | 1,2 | 16,0 | 73,6 | 0 |
| Итого | | 9,95 | 15,7 | 59,18 | 486,2 | |

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

| | | | | | | |
|---------------|-----|---------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| Батон | 30 | 4,8 | 1,2 | 30,0 | 116,0 | 0/3 |
| Сыр порц. | 25 | 5,8 | 7,37 | --- | 91,0 | 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 | | 10,692 | 8,617 | 66,25 | 350,24 | |

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

| | | | | | | |
|-------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| Кукуруза консервированная т/о | 30 | 0,66 | 0,12 | 3,36 | 17,4 | 229 |
| Суп Рассольник со сметаной | 250 | 5,03 | 11,30 | 32,38 | 149,60 | 42 |
| Рыба тушеная с овощами | 140 | 14,52 | 8,03 | 7,51 | 160,29 | 172 |
| Картофельное пюре | 180 | 4,26 | 8,08 | 31,06 | 213,9 | 241 |
| Сок фруктовый | 200 | 2,0 | 0,2 | 13,48 | 36,0 | 293 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 3,16 | 23,46 | 92,0 | 0 |
| Хлеб бородинский | 30 | 1,95 | 1,12 | 12,0 | 45,0 | 0/2 |
| Итого | | 32,22 | 32,01 | 123,25 | 714,19 | |

Полдник (интернат)

| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическ ая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|-----------------|----------------------|------------|-------------|---------------------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Калач на сметане | 100 | 9,4 | 7,8 | 52,0 | 328,0 | 318/1 |
| Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,56 | --- | 18,0 | 74,2 | 283 |
| Итого | | 9,96 | 7,8 | 70,0 | 402,2 | |

Ужин (интернат)

| | | | | | | |
|---------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| Огурец соленый (лим.к-та) | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,65 | 7,0 | 247 |
| Макаронник с мясом | 200 | 23,95 | 19,32 | 59,8 | 514,48 | 123 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | --- | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 3,16 | 23,46 | 92,0 | 0 |
| Итого | | 28,27 | 22,53 | 86,95 | 662,12 | |

Ужин 2 (интернат)

| | | | | | | |
|--------------------------------|-----|---------------|---------------|---------------|----------------|-----|
| Кисломолочный напиток (йогурт) | 150 | 7,53 | 4,93 | 22,95 | 144,0 | 272 |
| Итого | | 98,622 | 91,587 | 428,58 | 2758,95 | |

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 | 200 | 4,29 | 9,2 | 24,88 | 156,4 | 108 |
| Масло сливочное порц. | 8 | 0,08 | 5,76 | 0,08 | 52,8 | 365 |
| Какао на молоке | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 269 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,72 | 1,2 | 16,0 | 73,6 | 0 |
| Итого | | 15,94 | 24,69 | 67,19 | 499,52 | |

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 | 80 | 0,7 | 0,7 | 71,1 | 276,2 | 1/1 |
| Суп «Уральский» | 250 | 5,1 | 3,69 | 14,04 | 126,85 | 46/1 |
| Пирог с мясом запеченный в духовке | 150 | 19,8 | 14,25 | 51,0 | 400,35 | 335 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного+вит.С | 200 | 1,36 | --- | 29,02 | 116,19 | 274 |
| Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 5,06 | 37,54 | 147,2 | 0 |
| Итого | | 33,04 | 23,7 | 202,7 | 1066,79 | |

Полдник (интернат)

| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--|-----------------|----------------------|--------------|-------------|--------------------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Творожная запеканка с изюмом или курагой | 160 | 12,77 | 8,65 | 27,75 | 319,3 | 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 | | 12,862 | 8,697 | 64,0 | 462,54 | |

Ужин (интернат)

| | | | | | | |
|-----------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|------|
| Овощное рагу с мясом | 250 | 18,06 | 20,17 | 5,61 | 304,0 | 92/1 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | --- | 18,0 | 74,2 | 283 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 3,16 | 23,46 | 92,0 | 0 |
| Итого | | 22,42 | 23,33 | 47,07 | 470,2 | |

Ужин 2 (интернат)

| | | | | | | |
|--------------------------------|-----|---------------|---------------|---------------|----------------|-----|
| Кисломолочный напиток (йогурт) | 150 | 7,53 | 4,93 | 22,95 | 144,0 | 272 |
| Итого | | 95,462 | 86,847 | 422,21 | 2834,05 | |

VII день (воскресенье)

Завтрак 1 (интернат)

| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическ ая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|---------------------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Каша "Артек" молочная с маслом | 200 | 7,12 | 3,04 | 29,52 | 170,0 | 115 |
| Масло сливочное порц. | 8 | 0,08 | 5,76 | 0,08 | 52,8 | 365 |
| Сыр порц. | 15 | 3,48 | 4,42 | --- | 54,6 | 366 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 286/1 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,72 | 1,2 | 16,0 | 73,6 | 0 |
| Итого | | 16,19 | 17,61 | 65,31 | 469,69 | |

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

| | | | | | | |
|--------------------|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|------|
| Гренки с яйцом | 100 | 7,7 | 15,3 | 26,6 | 279,1 | 76/1 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | --- | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Конфета шоколадная | 13 | 0,8 | 5,26 | 18,4 | 98,0 | 0 |
| Итого | | 8,62 | 20,56 | 57,04 | 425,74 | |

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

| | | | | | | |
|---|-----|--------------|--------------|---------------|--------------|-----|
| Овощная нарезка из свежей капусты | 80 | 1,14 | 10,08 | 10,38 | 33,0 | 246 |
| Свекольник со сметаной | 250 | 10,7 | 8,95 | 10,3 | 130,6 | 43 |
| Биточки мясные | 90 | 8,54 | 9,37 | 4,59 | 141,4 | 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 | 80 | 6,08 | 5,06 | 37,54 | 147,2 | 0 |
| Итого | | 31,28 | 41,54 | 111,87 | 740,3 | |

Полдник (интернат)

| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая 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 | 250 | 31,0 | 37,77 | 34,2 | 622,57 | 211 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,36 | --- | 29,02 | 116,19 | 274 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 3,16 | 23,46 | 92,0 | 0 |
| Итого | | 36,56 | 40,98 | 88,33 | 837,76 | |

Ужин 2 (интернат)

| | | | | | | |
|--------------------------------|-----|----------------|----------------|--------------|----------------|-----|
| Кисломолочный напиток (снежок) | 150 | 4,98 | 4,16 | 16,51 | 126,58 | 272 |
| Итого | | 103,352 | 133,087 | 407,4 | 2972,79 | |

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 | 200 | 3,65 | 10,92 | 28,36 | 224,91 | 114 |
| Масло сливочное порц. | 8 | 0,08 | 5,76 | 0,08 | 52,8 | 365 |
| Какао на молоке | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 269 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,72 | 1,2 | 16,0 | 73,6 | 0 |
| Итого | | 10,22 | 21,81 | 70,39 | 505,23 | |

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

| | | | | | | |
|---------------|-----|-------------|------------|--------------|---------------|-----|
| Вафли | 36 | 3,31 | 6,19 | 25,47 | 235,0 | 0/4 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 294 |
| Итого | | 3,38 | 6,2 | 40,78 | 296,62 | |

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

| | | | | | | |
|----------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|
| Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,64 | 107,83 | 63 |
| Азу мясное | 100 | 18,0 | 20,17 | 7,25 | 276,27 | 180/1 |
| Макароны отварные | 150 | 5,52 | 3,96 | 35,32 | 211,09 | 227 |
| Сок фруктовый | 200 | 2,0 | 0,2 | 5,8 | 36,0 | 293 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 3,16 | 23,46 | 92,0 | 0 |
| Хлеб бородинский | 30 | 1,95 | 1,12 | 12,0 | 45,0 | 0/2 |
| Итого | | 33,36 | 34,94 | 94,47 | 768,19 | |

Полдник (интернат)

| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Батон | 30 | 4,8 | 1,2 | 30,0 | 116,0 | 0/3 |
| Сыр порц. | 25 | 5,8 | 7,37 | --- | 91,0 | 366 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,36 | --- | 29,02 | 116,1 | 274 |
| Фрукты свежие | 185 | 0,022 | 0,037 | 20,94 | 81,62 | 89 |
| Итого | | 11,982 | 8,607 | 79,96 | 404,72 | |

Ужин (интернат)

| | | | | | | |
|---|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| Рыба тушенная в соусе с овощами | 120 | 12,44 | 6,88 | 6,43 | 137,39 | 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 | 45 | 3,42 | 2,84 | 21,11 | 82,8 | 0 |
| Гребешок | 50 | 3,8 | 3,16 | 23,46 | 92,0 | 312 |
| Итого | | 24,48 | 20,96 | 100,06 | 600,29 | |

Ужин 2 (интернат)

| | | | | | | |
|---------------------------------|-----|---------------|---------------|---------------|----------------|-----|
| Кисломолочный напиток (ряженка) | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 120,0 | 272 |
| Итого | | 87,772 | 96,267 | 391,96 | 2695,05 | |

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 | 200 | 6,6 | 7,0 | 31,76 | 257,04 | 106 |
| Масло сливочное порц. | 8 | 0,08 | 5,76 | 0,08 | 52,8 | 365 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 286 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,72 | 1,2 | 16,0 | 73,6 | 0 |
| Итого | | 12,19 | 17,15 | 67,55 | 502,13 | |

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

| | | | | | | |
|-----------------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|-----|
| Пирог творожный | 160 | 6,12 | 4,43 | 16,85 | 435,23 | 330 |
| Сок фруктовый | 200 | 2,0 | 0,2 | 5,8 | 36,0 | 293 |
| Итого | | 8,12 | 4,63 | 22,65 | 471,23 | |

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

| | | | | | | |
|---|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|------|
| Огурец свежий в нарезку | 80 | 0,64 | 0,08 | 2,64 | 11,2 | 246 |
| Суп по-Уральски | 250 | 5,1 | 3,69 | 14,04 | 126,85 | 46/1 |
| Плов с мясом | 250 | 31,0 | 37,77 | 34,2 | 622,57 | 211 |
| Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,56 | --- | 18,0 | 74,2 | 283 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 3,16 | 23,46 | 92,0 | 0 |
| Хлеб бородинский | 30 | 1,95 | 1,12 | 12,0 | 45,0 | 0/2 |
| Итого | | 43,05 | 45,82 | 104,34 | 971,82 | |

Полдник (интернат)

| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Печенье | 36 | 3,2 | 5,2 | 25,6 | 164,0 | 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 | | 6,992 | 9,167 | 72,49 | 399,54 | |

Ужин (интернат)

| | | | | | | |
|--------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 139 |
| Отварные макароны запеченные с сыром | 180 | 3,06 | 4,77 | 16,83 | 131,4 | 124 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | --- | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Булочка домашняя | 50 | 6,48 | 12,16 | 46,9 | 321,6 | 312 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 3,16 | 23,46 | 92,0 | 0 |
| Итого | | 18,54 | 24,69 | 99,51 | 656,44 | |

Ужин 2 (интернат)

| | | | | | | |
|---------------------------------|-----|---------------|----------------|---------------|----------------|-----|
| Кисломолочный напиток (йогурт) | 150 | 7,53 | 4,93 | 22,95 | 144,0 | 272 |
| Итого | | 96,422 | 106,387 | 389,49 | 3145,16 | |

Х день

Завтрак 1 (интернат)

| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическ ая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|---------------------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Каша "Дружба" молочная с маслом | 200 | 4,36 | 5,55 | 23,39 | 241,11 | 102 |
| Масло сливочное порц. | 8 | 0,08 | 5,76 | 0,08 | 52,8 | 365 |
| Какао на молоке | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 269 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,72 | 1,2 | 16,0 | 73,6 | 0 |
| Итого | | 10,93 | 16,44 | 65,42 | 521,43 | |

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 | 250 | 6,1 | 10,61 | 13,01 | 160,6 | 45 |
| Гуляш из сердца | 100 | 5,1 | 3,69 | 14,04 | 308,5 | 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 | 50 | 3,8 | 3,16 | 23,46 | 92,0 | 0 |
| Хлеб бородинский | 30 | 1,95 | 1,12 | 12,0 | 45,0 | 0/2 |
| Итого | | 24,09 | 27,02 | 103,05 | 874,4 | |

Полдник (интернат)

| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|-----------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Гренки с яйцом | 100 | 7,7 | 15,3 | 26,6 | 279,1 | 76/1 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного + вит.С | 200 | 1,36 | --- | 29,02 | 116,19 | 274 |
| Итого | | 9,06 | 15,3 | 55,62 | 395,29 | |

Ужин (интернат)

| | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| Овощная нарезка из свежей капусты | 80 | 1,14 | 10,08 | 10,38 | 33,0 | 246 |
| Рагу из кур | 80 | 8,2 | 10,44 | 9,7 | 164,56 | 214 |
| Каша гречневая | 150 | 8,73 | 5,43 | 45,0 | 263,8 | 219 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | --- | 18,0 | 74,2 | 283 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 2,84 | 21,11 | 82,8 | 0 |
| Итого | | 22,05 | 28,79 | 104,19 | 618,36 | |

Ужин 2 (интернат)

| | | | | | | |
|--------------------------------|-----|---------------|----------------|---------------|---------------|-----|
| Кисломолочный напиток (снежок) | 150 | 4,98 | 4,16 | 16,51 | 126,58 | 272 |
| Итого | | 82,402 | 104,057 | 411,79 | 2923,8 | |

XI день

Завтрак 1 (интернат)

| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическ ая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|---------------------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 139 |
| Каша геркулесовая молочная с маслом | 200 | 6,33 | 8,9 | 25,49 | 207,38 | 109 |
| Масло сливочное порц. | 8 | 0,08 | 5,76 | 0,08 | 52,8 | 365 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 286/1 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,72 | 1,2 | 16,0 | 73,6 | 0 |
| Итого | | 17,0 | 23,65 | 61,56 | 515,27 | |

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

| | | | | | | |
|--------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|-----|
| Творожная запеканка со сгущ. молоком | 160 | 12,77 | 8,65 | 27,75 | 319,3 | 141 |
| Сок фруктовый | 200 | 2,0 | 0,2 | 5,8 | 36,0 | 293 |
| Конфета шоколад. | 13 | 0,8 | 5,26 | 18,4 | 98,0 | 0/0 |
| Итого | | 15,57 | 14,11 | 51,95 | 453,3 | |

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

| | | | | | | |
|---|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| Борщ со сметаной | 250 | 7,72 | 6,93 | 13,11 | 123,07 | 37 |
| Рыба тушеная с овощами | 140 | 14,52 | 8,03 | 7,51 | 160,29 | 172 |
| Отварной рис | 150 | 4,38 | 5,0 | 40,0 | 225,0 | 224 |
| Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,56 | --- | 18,0 | 74,2 | 283 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 3,16 | 23,46 | 92,0 | 0 |
| Хлеб бородинский | 30 | 1,95 | 1,12 | 12,0 | 45,0 | 0/2 |
| Итого | | 32,93 | 24,24 | 114,08 | 719,56 | |

Полдник (интернат)

| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическ ая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|--------------|---------------------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Горячий бутерброд с сыром | 50 | 12,66 | 26,4 | 33,45 | 287,4 | 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 | | 16,452 | 30,367 | 80,34 | 522,94 | |

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 | 45 | 3,42 | 2,84 | 21,11 | 82,8 | 0 |
| Итого | | 15,75 | 14,03 | 78,58 | 462,82 | |

Ужин 2 (интернат)

| | | | | | | |
|--------------------------------|-----|---------------|----------------|---------------|----------------|-----|
| Кисломолочный напиток (йогурт) | 150 | 7,53 | 4,93 | 22,95 | 144,0 | 272 |
| Итого | | 105,23 | 110,607 | 395,55 | 2753,66 | |

ХII 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 | 200 | 3,65 | 10,92 | 28,36 | 224,91 | 114 |
| Масло сливочное порц. | 8 | 0,08 | 5,76 | 0,08 | 52,8 | 365 |
| Какао на молоке | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 269 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,72 | 1,2 | 16,0 | 73,6 | 0 |
| Итого | | 10,22 | 21,81 | 70,39 | 505,23 | |

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

| | | | | | | |
|------------------|-----|---------------|---------------|--------------|---------------|-------|
| Батон | 30 | 4,8 | 1,2 | 30,0 | 116,0 | 0/3 |
| Сыр порц. | 25 | 5,8 | 7,37 | --- | 91,0 | 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 | | 13,412 | 11,797 | 70,65 | 407,31 | |

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

| | | | | | | |
|--|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| Овощная нарезка из свежей капусты | 80 | 1,14 | 10,08 | 10,38 | 33,0 | 246 |
| Суп Картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,83 | 2,86 | 21,75 | 124,0 | 47 |
| Жаркое по-домашнему с мясом или курицей | 250 | 25,61 | 19,69 | 25,14 | 379,6 | 181 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного+вит.С | 200 | 1,36 | --- | 29,02 | 116,19 | 274 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 3,16 | 23,46 | 92,0 | 0 |
| Хлеб бородинский | 30 | 1,95 | 1,12 | 12,0 | 45,0 | 0/2 |
| Итого | | 36,69 | 36,91 | 121,75 | 789,79 | |

Полдник (интернат)

| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------------|-----------------|----------------------|------------|-------------|--------------------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Манник | 100 | 6,3 | 5,1 | 33,9 | 316,5 | 318 |
| Сок фруктовый | 200 | 2,0 | 0,2 | 5,8 | 36,0 | 293 |
| Итого | | 8,3 | 5,3 | 39,7 | 352,5 | |

Ужин (интернат)

| | | | | | | |
|-----------------------------|-----|--------------|-------------|---------------|---------------|-----|
| Фасоль с овощами | 80 | 0,7 | 0,7 | 71,1 | 276,2 | 1/1 |
| Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 139 |
| Макароны отварные | 150 | 5,52 | 3,96 | 35,32 | 211,09 | 227 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | --- | 18,0 | 74,2 | 283 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 2,84 | 21,11 | 82,8 | 0 |
| Итого | | 15,28 | 12,1 | 145,81 | 707,09 | |

Ужин 2 (интернат)

| | | | | | | |
|---------------------------------|-----|---------------|---------------|--------------|----------------|-----|
| Кисломолочный напиток (ряженка) | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 120,0 | 272 |
| Итого | | 88,252 | 91,667 | 454,6 | 2881,92 | |

XIII день (суббота)

Завтрак 1 (интернат)

| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Каша пшенная молочная с маслом | 200 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 | 112 |
| Масло сливочное порц. | 8 | 0,08 | 5,76 | 0,08 | 52,8 | 365 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 294 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,72 | 1,2 | 16,0 | 73,6 | 0 |
| Итого | | 8,91 | 14,24 | 94,39 | 415,18 | |

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 | 250 | 5,77 | 10,28 | 8,37 | 142,63 | 46 |
| Биточки мясные | 90 | 8,54 | 9,37 | 4,59 | 141,4 | 189 |
| Перловка с маслом | 150 | 4,53 | 19,66 | 25,59 | 297,4 | 223 |
| Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,56 | --- | 18,0 | 74,2 | 283 |
| Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 5,06 | 37,54 | 147,2 | 0 |
| Итого | | 25,48 | 44,37 | 94,09 | 802,83 | |

Полдник (интернат)

| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическ ая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|---------------------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Творожные сырники со сгущ.мол | 120 | 21,7 | 4,19 | 35,73 | 267,45 | 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 | | 24,512 | 7,417 | 76,38 | 467,76 | |

Ужин (интернат)

| | | | | | | |
|---|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| Отварная свекла порционная | 80 | 0,78 | 4,79 | 6,67 | 121,1 | 248 |
| Картофельная запеканка с мясом | 280 | 24,9 | 24,16 | 14,97 | 390,96 | 185 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,36 | --- | 29,02 | 116,19 | 274 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 3,16 | 23,46 | 92,0 | 0 |
| Итого | | 30,84 | 32,11 | 74,12 | 720,25 | |

Ужин 2 (интернат)

| | | | | | | |
|--------------------------------|-----|----------------|----------------|---------------|----------------|-----|
| Кисломолочный напиток (йогурт) | 150 | 7,53 | 4,93 | 22,95 | 144,0 | 272 |
| Итого | | 101,672 | 107,677 | 391,63 | 2730,52 | |

XIV день (воскресенье)

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 «Артек» молочная с маслом | 200 | 7,12 | 3,04 | 29,52 | 170,0 | 115 |
| Масло сливочное порц. | 8 | 0,08 | 5,76 | 0,08 | 52,8 | 365 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 286/1 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,72 | 1,2 | 16,0 | 73,6 | 0 |
| Итого | | 17,79 | 17,79 | 65,59 | 477,89 | |

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

| | | | | | | |
|----------------|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|------|
| Гренки с яйцом | 100 | 7,7 | 15,3 | 26,6 | 279,1 | 76/1 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 294 |
| Итого | | 7,77 | 15,31 | 41,91 | 340,72 | |

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

| | | | | | | |
|---|---------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------|
| Суп Рассольник со сметаной | 250 | 5,03 | 11,30 | 32,38 | 149,60 | 42 |
| Тефтели мясные | 90 | 8,24 | 12,17 | 8,55 | 176,53 | 202 |
| Сложный гарнир | 120\100 | 5,1 | 7,27 | 28,98 | 194,13 | 241/235 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного+вит.С | 200 | 1,36 | --- | 29,02 | 116,19 | 274 |
| Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 5,06 | 37,54 | 147,2 | 0 |
| Итого | | 25,81 | 35,8 | 136,47 | 783,65 | |

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 тушеная в соусе с овощами | 120 | 12,44 | 6,88 | 6,43 | 137,39 | 172 |
| Отварной рис | 150 | 4,38 | 5,0 | 40,0 | 225,0 | 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 | 45 | 3,42 | 2,84 | 21,11 | 82,8 | 0 |
| Итого | | 27,28 | 26,88 | 132,44 | 840,99 | |

Ужин 2 (интернат)

| | | | | | | |
|--------------------------------|-----|---------------|----------------|---------------|----------------|-----|
| Кисломолочный напиток (снежок) | 150 | 4,98 | 4,16 | 16,51 | 126,58 | 272 |
| Итого | | 90,952 | 117,477 | 459,46 | 2986,15 | |