

СОГЛАСОВАНО:

Главный бухгалтер

Ю.С. Мерзлякова

«17» августа 2020 г.

Фельдшер

Т.М. Кадыкова

«17» августа 2020 г.

И.о. директора ГБОУ СО «Абсолютский школьный интернат»

УТВЕРЖДАЮ:

Ю.В. Фрольева

2020 г.

Приказом от 17.08.2020 г. № 195/од

«Об утверждении меню»

## Примерное десятидневное меню для обучающихся на 2020/2021 учебный год школа-интернат

Сезон: осенне - зимне - весенний

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

(1-3 неделя)

Суточная калорийность (школа):

Завтрак: 350-390 Ккал  
Обед: 580-815 Ккал  
Полдник: 175-350 Ккал

Суточная калорийность (интернат):

Завтрак: 350-390 Ккал  
Обед: 580-815 Ккал  
Полдник: 175-350 Ккал  
Ужин: 560-680 Ккал  
Ужин 2: 200-340 Ккал

| рецептуры                  |                                         | масса порции | пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг   |       |        |      |        | Минеральные вещества, мг |        |       |  |  |
|----------------------------|-----------------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|--------------------------------|----------------|-------|--------|------|--------|--------------------------|--------|-------|--|--|
|                            |                                         |              | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                | В <sub>1</sub> | С     | А      | Е    | Са     | Р                        | Мг     | Fe    |  |  |
| 1 и 3 недели - ПОНЕДЕЛЬНИК |                                         |              |                      |       |          |                                |                |       |        |      |        |                          |        |       |  |  |
| ЗАВТРАК                    |                                         |              |                      |       |          |                                |                |       |        |      |        |                          |        |       |  |  |
| 226                        | Каша «Дружба» с маслом                  | 150          | 3,93                 | 5,01  | 20,71    | 143,7                          | 0,06           | 0,99  | 29,55  | 0,10 | 97,6   | 105,06                   | 22,99  | 0,33  |  |  |
| х/к-т                      | Хлеб пшеничный                          | 10           | 0,57                 | 0,07  | 3,59     | 17,7                           | 0,01           | -     | -      | 0,14 | 0,84   | 2,4                      | 0,6    | 0,03  |  |  |
|                            | Бутерброд с маслом                      | 20/10        | 0,85                 | 7,55  | 5,13     | 91,8                           | 0,12           | -     | -      | 0,24 | 29,3   | 43,4                     | 14     | 0,12  |  |  |
| 462                        | Какао с молоком                         | 200          | 3,3                  | 2,9   | 13,8     | 94                             | 0,03           | 0,7   | 19     | 0,01 | 111,3  | 91,1                     | 22,3   | 0,65  |  |  |
| ИТОГО                      |                                         |              | 8,65                 | 15,53 | 43,23    | 347,2                          | 0,22           | 1,69  | 48,55  | 0,49 | 239,4  | 241,96                   | 59,8   | 1,13  |  |  |
| ОБЕД                       |                                         |              |                      |       |          |                                |                |       |        |      |        |                          |        |       |  |  |
| 100                        | Рассольник Ленинградский                | 200          | 1,5                  | 4,08  | 10,58    | 85                             | 0,07           | 5,56  | 0      | 1,88 | 11,80  | 47,60                    | 19,40  | 0,64  |  |  |
| 341                        | Котлета пермская                        | 100          | 14,2                 | 8,4   | 9,5      | 171                            | 0,1            | 1     | 0      | 0,5  | 20,8   | 139                      | 18,7   | 2,28  |  |  |
| 256                        | Рожки отварные                          | 150          | 5,55                 | 0,45  | 29,57    | 190,35                         | 0,06           | 0     | 34,32  | 0,84 | 13,79  | 45,38                    | 8,87   | 1,08  |  |  |
| х/к-т                      | Морская капуста                         | 40           | 0,4                  | 4,0   | 2,8      | 48,8                           | 0,08           | -     | 0,52   | -    | -      | 0,07                     | -      | -     |  |  |
|                            | Хлеб пшеничный, ржаной                  | 35/35        | 6,2                  | 0,88  | 37,86    | 179,2                          | 0,52           | 10,14 | 0,34   | 0,20 | 4,2    | 21,4                     | 2,4    | 3,06  |  |  |
| 494                        | Компот                                  | 200          | 0,3                  | 0,01  | 17,5     | 72,00                          | 0              | 0,1   | 0      | 0,1  | 16,4   | 10,7                     | 4,3    | 0,20  |  |  |
| ИТОГО                      |                                         |              | 28,15                | 17,82 | 107,81   | 746,35                         | 0,83           | 17,63 | 35,18  | 3,52 | 66,99  | 264,15                   | 53,67  | 7,96  |  |  |
| ПОЛДНИК                    |                                         |              |                      |       |          |                                |                |       |        |      |        |                          |        |       |  |  |
| х/к-т                      | Булочка ванильная                       | 80-100       | 7,12                 | 4,4   | 40,56    | 232,8                          | 0,05           | -     | -      | -    | 8,1    | 25,7                     | 5      | 0,45  |  |  |
|                            | Сок                                     | 200          | -                    | -     | 24,0     | 96,0                           | 0,02           | 0,07  | -      | 0,58 | 34,0   | 36,0                     | 10,0   | -     |  |  |
| ИТОГО                      |                                         |              | 7,12                 | 4,4   | 64,56    | 328,8                          | 0,07           | 0,07  | -      | 0,58 | 42,1   | 61,7                     | 15     | 0,45  |  |  |
| ИТОГО ШКОЛА ЗА ДЕНЬ        |                                         |              | 43,92                | 37,75 | 215,6    | 1422,35                        | 1,12           | 19,39 | 83,73  | 4,56 | 348,49 | 567,81                   | 128,47 | 9,54  |  |  |
| УЖИН                       |                                         |              |                      |       |          |                                |                |       |        |      |        |                          |        |       |  |  |
| 299                        | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 140          | 13,3                 | 2,3   | 7,2      | 103                            | 0,09           | 3,1   | 8,5    | 1,8  | 38,4   | 203,5                    | 39,2   | 0,88  |  |  |
| 377                        | Пюре картофельное                       | 150          | 3,15                 | 6,0   | 9,15     | 102                            | 0,12           | 3,75  | 29,85  | 0,15 | 38,25  | 77,25                    | 24,60  | 0,87  |  |  |
| х/к-т                      | Хлеб пшеничный                          | 60           | 6,16                 | 0,76  | 38,32    | 188,8                          | 0,16           | -     | -      | 1,52 | 8,96   | 25,6                     | 6,4    | 0,32  |  |  |
|                            | Помидор свежий                          | 60           | 0,42                 | 0,06  | 1,14     | 6,60                           | 0,48           | 2,10  | 0      | 0,6  | 10,68  | 18,18                    | 8,46   | 0,31  |  |  |
| 460                        | Чай с молоком                           | 200          | 1,6                  | 1,3   | 11,5     | 64                             | 0,02           | 0,3   | 9,5    | 0    | 59,1   | 45,9                     | 10,5   | 0,87  |  |  |
|                            | Фрукт (ЯБЛОКО, БАНАН, ГРУША)            | 200          | 0,80                 | 0,08  | 20,0     | 94,0                           | 0,08           | 64,0  | 0,12   | -    | 64,0   | 44,0                     | 36,0   | 2,40  |  |  |
| ИТОГО                      |                                         |              | 25,43                | 10,5  | 87,31    | 558,4                          | 0,95           | 73,25 | 59,83  | 3,53 | 222,92 | 414,43                   | 125,16 | 5,65  |  |  |
| УЖИН 2                     |                                         |              |                      |       |          |                                |                |       |        |      |        |                          |        |       |  |  |
| х/к-т                      | Булочка с изюмом                        | 80-100       | 7,12                 | 4,4   | 40,56    | 232,8                          | 0,05           | -     | -      | -    | 8,1    | 25,7                     | 5      | 0,45  |  |  |
|                            | Молоко кипяченое                        | 200          | 5,85                 | 5,3   | 9,1      | 107                            | 0,07           | 1,4   | 40,1   | 0    | 227,9  | 161,4                    | 26,6   | 0,19  |  |  |
| ИТОГО                      |                                         |              | 12,92                | 9,7   | 49,66    | 339,8                          | 0,12           | 1,4   | 40,1   | -    | 236    | 187,1                    | 31,6   | 0,64  |  |  |
| ИНТЕРНАТ ИТОГО ЗА ДЕНЬ     |                                         |              | 82,27                | 57,95 | 352,57   | 2320,45                        | 2,19           | 94,04 | 183,68 | 8,15 | 815,53 | 1169                     | 285,23 | 15,83 |  |  |

| рецептуры              |                                     | класс порции | липидные вещества (г) |       |          | энергетическая | Витамины, мг |        |       |       |        | Минеральные вещества, мг |        |       |  |  |
|------------------------|-------------------------------------|--------------|-----------------------|-------|----------|----------------|--------------|--------|-------|-------|--------|--------------------------|--------|-------|--|--|
|                        |                                     |              | Белки                 | Жиры  | Углеводы | кал            | В1           | С      | А     | Е     | Са     | Р                        | Мг     | Fe    |  |  |
| 1 и 3 недели - ВТОРНИК |                                     |              |                       |       |          |                |              |        |       |       |        |                          |        |       |  |  |
| ЗАВТРАК                |                                     |              |                       |       |          |                |              |        |       |       |        |                          |        |       |  |  |
| 268                    | Омлет                               | 150          | 12,92                 | 14,54 | 3,46     | 196,15         | 0,03         | 0,2    | 112,9 | 0,3   | 51,4   | 97,3                     | 8,1    | 1,05  |  |  |
| х/к-т                  | Хлеб пшеничный                      | 10           | 0,57                  | 0,07  | 3,59     | 17,7           | 0,01         | -      | -     | 0,14  | 0,84   | 2,4                      | 0,6    | 0,03  |  |  |
|                        | Бутерброд с джем ом                 | 20/15        | 1,27                  | 4,0   | 20,6     | 123,6          | 0,12         | -      | -     | 0,24  | 2      | 43                       | 14     | 0,12  |  |  |
| 460                    | Чай с молоком                       | 200          | 1,6                   | 1,3   | 11,5     | 64             | 0,02         | 0,3    | 9,5   | 0     | 59,1   | 45,9                     | 10,5   | 0,87  |  |  |
| ИТОГО                  |                                     |              | 16,36                 | 19,91 | 39,15    | 401,45         | 0,18         | 0,5    | 122,4 | 0,68  | 113,84 | 188,6                    | 33,2   | 2,07  |  |  |
| ОБЕД                   |                                     |              |                       |       |          |                |              |        |       |       |        |                          |        |       |  |  |
| 95                     | Борщ из свежей капусты с картофелем | 200          | 1,44                  | 3,54  | 5,72     | 60,50          | 0,03         | 5,98   | -     | 1,92  | 32,7   | 42,3                     | 20,54  | 0,97  |  |  |
| 346                    | Суфле из отварной говядины          | 80           | 16,72                 | 14,48 | 2,08     | 205,60         | 0,04         | 0,16   | 59,76 | 0,48  | 41,78  | 159,04                   | 18,24  | 2,30  |  |  |
| 176                    | Рагу овощное, зеленый горошек       | 150/40       | 3,45                  | 7,43  | 15,0     | 142,50         | 0,08         | 7,58   | 11,17 | 2,93  | 71,40  | 90,68                    | 35,18  | 1,27  |  |  |
| х/к-т                  | Хлеб пшеничный, ржаной              | 40/30        | 6,2                   | 0,88  | 37,86    | 179,2          | 0,52         | 10,14  | 0,34  | 0,2   | 4,2    | 21,4                     | 2,4    | 3,06  |  |  |
|                        | Напиток из шиповника                | 200/8        | 0,7                   | 0,3   | 18,3     | 78,0           | 0,01         | 80     | 0     | 0,8   | 11,9   | 3,2                      | 3,9    | 0,61  |  |  |
| ИТОГО                  |                                     |              | 28,51                 | 26,63 | 78,96    | 665,8          | 0,68         | 103,86 | 71,27 | 6,33  | 161,96 | 299,62                   | 80,26  | 5,71  |  |  |
| ПОЛДНИК                |                                     |              |                       |       |          |                |              |        |       |       |        |                          |        |       |  |  |
| 532/555                | Пирожок с капустой                  | 60/75        | 4,0                   | 3,37  | 22,37    | 136,25         | 0,05         | 0      | 23,25 | 0,62  | 9,25   | 32,62                    | 5,75   | 0,46  |  |  |
| 457                    | Чай с сахаром                       | 200          | 0,2                   | 0,1   | 9,3      | 38             | 0            | 0      | 0     | 0     | 5,1    | 7,7                      | 4,2    | 0,82  |  |  |
|                        | Фрукт свежий                        | 200          | 0,80                  | 0,08  | 20,0     | 94,0           | 0,08         | 64,0   | 0,12  | -     | 64,0   | 44,0                     | 36,0   | 2,40  |  |  |
| ИТОГО                  |                                     |              | 5,0                   | 3,55  | 51,67    | 268,25         | 0,13         | 64     | 35,25 | 0,62  | 78,35  | 44,32                    | 45,95  | 3,68  |  |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ ШКОЛА    |                                     |              | 49,87                 | 50,09 | 169,78   | 1335,5         | 0,99         | 168,36 | 228,9 | 7,69  | 354,15 | 532,5                    | 159,41 | 11,5  |  |  |
| УЖИН                   |                                     |              |                       |       |          |                |              |        |       |       |        |                          |        |       |  |  |
| 333                    | Голубец ленивый                     | 100          | 8,7                   | 8,6   | 4,2      | 129            | 0,04         | 4,4    | 11,4  | 0,3   | 29,1   | 103,5                    | 19,5   | 1,48  |  |  |
| 202                    | Каша гречневая                      | 150          | 5,63                  | 5,76  | 9,83     | 173,55         | 0,14         | 0      | 24,0  | 0,42  | 14,12  | 143,3                    | 88,69  | 3,01  |  |  |
| 148                    | Огурец свежий                       | 60           | 0,42                  | 0,06  | 1,14     | 6,60           | 0,48         | 2,10   | 0     | 0,06  | 10,68  | 18,18                    | 8,46   | 0,31  |  |  |
| х/к-т                  | Хлеб пшеничный, (сыр)               | 60/10        | 6,16                  | 0,76  | 38,32    | 188,8          | 0,16         | -      | -     | 1,52  | 8,96   | 25,6                     | 6,4    | 0,32  |  |  |
|                        | Какао с молоком                     | 200          | 3,3                   | 2,9   | 13,8     | 94             | 0,03         | 0,7    | 19    | 0,01  | 111,3  | 91,1                     | 22,3   | 0,65  |  |  |
| 462                    | Сок                                 | 200          | -                     | -     | 24,0     | 96,0           | 0,02         | 0,07   | -     | 0,68  | 34,0   | 36,0                     | 10,0   | -     |  |  |
| ИТОГО                  |                                     |              | 24,21                 | 18,08 | 91,29    | 687,95         | 0,87         | 7,27   | 54,4  | 2,89  | 216,26 | 443,68                   | 160,34 | 6,22  |  |  |
| УЖИН 2                 |                                     |              |                       |       |          |                |              |        |       |       |        |                          |        |       |  |  |
| х/к-т                  | Печенье                             | 25           | 2                     | 4,75  | 16,25    | 115            | 0,03         | -      | -     | -     | 8      | 25                       | 4,9    | 0,5   |  |  |
| 470                    | Кефир питьевой                      | 170          | 4,93                  | 4,25  | 6,80     | 85,85          | 0,07         | 1,19   | 34,09 | 0     | 204,68 | 153,51                   | 23,89  | 0,17  |  |  |
| ИТОГО                  |                                     |              | 6,93                  | 9,0   | 23,05    | 200,85         | 0,1          | 1,19   | 34,09 | -     | 212,68 | 229,0                    | 28,79  | 0,67  |  |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ ИНТЕРНАТ |                                     |              | 81,01                 | 77,17 | 284,12   | 2224,3         | 1,96         | 176,82 | 317,4 | 10,52 | 793,61 | 1204,8                   | 348,54 | 18,39 |  |  |

| № рецептуры          | Наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг   |       |       |       |        |        | Минеральные вещества, мг |      |  |  |
|----------------------|------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|--------------------------------|----------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------------------------|------|--|--|
|                      |                                          |              | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                | В <sub>1</sub> | С     | А     | Е     | Са     | Р      | Мg                       | Fe   |  |  |
| 1 и 3 недели - СРЕДА |                                          |              |                      |       |          |                                |                |       |       |       |        |        |                          |      |  |  |
| ЗАВТРАК              |                                          |              |                      |       |          |                                |                |       |       |       |        |        |                          |      |  |  |
| 227                  | Каша манная со сливочным маслом          | 150/3        | 4,67                 | 4,94  | 23,43    | 156,90                         | 0,06           | 1,04  | 20,15 | 0,39  | 102,68 | 91,79  | 15,30                    | 0,35 |  |  |
| х/к-т                | Хлеб пшеничный                           | 10           | 0,57                 | 0,07  | 3,59     | 17,7                           | 0,01           | -     | -     | 0,14  | 0,84   | 2,4    | 0,6                      | 0,03 |  |  |
|                      | Какао                                    | 200          | 3,3                  | 2,9   | 13,8     | 94                             | 0,03           | 0,7   | 19    | 0,01  | 111,3  | 91,1   | 22,3                     | 0,65 |  |  |
|                      | Бутерброд с сыром                        | 20/10        | 4,97                 | 8,01  | 7,56     | 122,2                          | 0,34           | -     | -     | 0,64  | 49     | 43     | 15,1                     | 0,26 |  |  |
| ИТОГО                |                                          |              | 13,51                | 15,92 | 48,38    | 390,8                          | 0,44           | 1,74  | 39,15 | 1,18  | 263,82 | 228,29 | 53,3                     | 1,29 |  |  |
| ОБЕД                 |                                          |              |                      |       |          |                                |                |       |       |       |        |        |                          |      |  |  |
| 116                  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200          | 2,14                 | 2,06  | 13,4     | 80,6                           | 0,08           | 6,22  | 1,36  | 1,1   | 18,32  | 53,18  | 19,46                    | 0,87 |  |  |
| 299                  | Рыба тушеная в томат соусе с овощами     | 140          | 13,3                 | 2,3   | 7,2      | 103                            | 0,09           | 3,1   | 8,5   | 1,8   | 38,4   | 203,5  | 39,2                     | 0,88 |  |  |
| 377                  | Пюре картофельное                        | 150          | 3,15                 | 6,0   | 9,15     | 102                            | 0,12           | 3,75  | 29,85 | 0,15  | 38,25  | 77,25  | 24,60                    | 0,87 |  |  |
| 148                  | Помидор свежий                           | 60           | 0,42                 | 0,06  | 1,14     | 6,60                           | 0,48           | 2,10  | 0     | 0,06  | 10,68  | 18,18  | 8,46                     | 0,31 |  |  |
| х/к-т                | Хлеб пшеничный, ржаной                   | 35/35        | 6,2                  | 0,88  | 37,86    | 179,2                          | 0,52           | 10,14 | 0,34  | 0,20  | 4,2    | 21,4   | 2,4                      | 3,06 |  |  |
| 494                  | Компот                                   | 200          | 0,3                  | 0,01  | 17,5     | 70,2                           | 0              | 0,1   | 0     | 0,1   | 16,4   | 10,7   | 4,3                      | 0,90 |  |  |
| ИТОГО                |                                          |              | 25,51                | 11,31 | 86,25    | 543,4                          | 1,29           | 25,4  | 40,05 | 43,46 | 126,25 | 367,21 | 98,42                    | 4,43 |  |  |
| ПОЛДНИК              |                                          |              |                      |       |          |                                |                |       |       |       |        |        |                          |      |  |  |
| х/к-т                | Булочка ванильная                        | 75/100       | 7,12                 | 4,4   | 40,56    | 232,8                          | 0,05           | -     | -     | -     | 8,1    | 25,7   | 5,0                      | 0,45 |  |  |
|                      | Сок-нектар                               | 200          | -                    | -     | 24       | 96                             | 0,02           | 0,07  | -     | 0,68  | 34     | 36     | 10                       | -    |  |  |
| ИТОГО                |                                          |              | 7,12                 | 4,4   | 64,56    | 328,8                          | 0,07           | 0,07  | -     | 0,68  | 72,1   | 71,7   | 15                       | 0,45 |  |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ ШКОЛА  |                                          |              | 46,14                | 31,63 | 199,19   | 1263                           | 1,8            | 27,21 | 79,20 | 45,32 | 432,17 | 667,2  | 166,72                   | 6,17 |  |  |
| УЖИН                 |                                          |              |                      |       |          |                                |                |       |       |       |        |        |                          |      |  |  |
| 3729                 | Котлета из птицы                         | 50           | 7,71                 | 4,78  | 4,42     | 91,42                          | 0,03           | 0,42  | 29,21 | 0,28  | 19,78  | 49,14  | 9,42                     | 0,69 |  |  |
| 176                  | Рату овощное, зеленый горошек            | 150/40       | 3,45                 | 7,43  | 15,0     | 142,50                         | 0,08           | 7,58  | 11,7  | 2,93  | 71,40  | 90,68  | 35,18                    | 1,27 |  |  |
| х/к-т                | Хлеб пшеничный, витаминный               | 30/30        | 6,16                 | 0,76  | 38,32    | 188,8                          | 0,16           | -     | -     | 1,52  | 8,96   | 25,6   | 6,4                      | 0,32 |  |  |
|                      | Чай с молоком                            | 200          | 0,80                 | 0,08  | 20,0     | 94,0                           | 0,08           | 64    | 12    | 0     | 64     | 44     | 36                       | 2,40 |  |  |
|                      | Фрукт (яблоко, банан, груша)             | 200          | -                    | -     | 24,0     | 96,0                           | 0,02           | 0,07  | -     | 0,68  | 34,0   | 36,0   | 10,0                     | -    |  |  |
| ИТОГО                |                                          |              | 18,12                | 13,05 | 101,74   | 612,72                         | 0,37           | 72,07 | 53,94 | 5,41  | 198,14 | 245,42 | 97                       | 4,68 |  |  |
| УЖИН 2               |                                          |              |                      |       |          |                                |                |       |       |       |        |        |                          |      |  |  |
| х/к-т                | Вафли                                    | 25           | 1,5                  | 8     | 14       | 135                            | 0,03           | -     | -     | 1,6   | 8      | 25     | 4,9                      | 0,50 |  |  |
| 470                  | Кефир питьевой                           | 170          | 4,93                 | 4,25  | 6,80     | 85,85                          | 0,07           | 1,19  | 34,09 | 0     | 204,68 | 153,51 | 23,89                    | 0,17 |  |  |
| ИТОГО                |                                          |              | 6,43                 | 12,25 | 20,8     | 220,85                         | 0,1            | 1,19  | 34,08 | 1,6   | 212,68 | 178,51 | 28,79                    | 0,67 |  |  |

| рецептуры              |                              | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг   |        |      |        |        |        | Минеральные вещества, мг |    |  |  |  |
|------------------------|------------------------------|--------------------|--------------|----------------------|--------|----------|--------------------------------|----------------|--------|------|--------|--------|--------|--------------------------|----|--|--|--|
|                        |                              |                    |              | Белки                | Жиры   | Углеводы |                                | В <sub>1</sub> | С      | А    | Е      | Са     | Р      | Mg                       | Fe |  |  |  |
|                        |                              |                    |              |                      |        |          |                                |                |        |      |        |        |        |                          |    |  |  |  |
| 1 и 3 недели - ЧЕТВЕРГ |                              |                    |              |                      |        |          |                                |                |        |      |        |        |        |                          |    |  |  |  |
| ЗАВТРАК                |                              |                    |              |                      |        |          |                                |                |        |      |        |        |        |                          |    |  |  |  |
| 279                    | Запеканка со слоеным молоком | 170/30             | 35,81        | 10,42                | 28,67  | 351,33   | 0,17                           | 0,68           | 73,10  | 0,34 | 311,89 | 392,92 | 43,52  | 1,25                     |    |  |  |  |
| х/к-т                  | Хлеб пшеничный               | 10                 | 0,57         | 0,07                 | 3,59   | 17,7     | 0,01                           | -              | -      | 0,14 | 0,84   | 2,4    | 0,6    | 0,03                     |    |  |  |  |
|                        | Бутерброд с джемом           | 20/15              | 1,27         | 4,0                  | 20,6   | 123,6    | 0,12                           | -              | -      | 0,24 | 2,0    | 43     | 14     | 0,12                     |    |  |  |  |
|                        | Чай с молоком                | 200                | 1,6          | 1,3                  | 11,5   | 64,0     | 0,02                           | 0,3            | 9,5    | 0    | 59,1   | 45,9   | 10,5   | 0,87                     |    |  |  |  |
| 460                    | ИТОГО                        |                    | 39,25        | 15,79                | 64,36  | 556,63   | 0,32                           | 0,98           | 82,6   | 0,72 | 374,55 | 484,22 | 68,62  | 2,27                     |    |  |  |  |
| ОБЕД                   |                              |                    |              |                      |        |          |                                |                |        |      |        |        |        |                          |    |  |  |  |
| 119                    | Суп крестьянский с крупой    | 200                | 1,9          | 4,0                  | 8,24   | 76,6     | 0,07                           | 6,0            | 0      | 1,98 | 29,06  | 56,96  | 22,04  | 0,80                     |    |  |  |  |
| 376                    | Рагу из птицы                | 175                | 16,5         | 20,4                 | 13,9   | 305      | 0,14                           | 8,6            | 59,1   | 3,3  | 29,6   | 147,4  | 41,5   | 2,25                     |    |  |  |  |
| 148                    | Огулец свежий                | 60                 | 0,42         | 0,06                 | 1,14   | 6,60     | 0,48                           | 2,10           | 0      | 0,06 | 10,68  | 18,18  | 8,46   | 0,31                     |    |  |  |  |
| х/к-т                  | Хлеб пшеничный, ржаной       | 35/35              | 5,43         | 0,71                 | 33,04  | 156,6    | 0,46                           | 8,87           | 0,26   | 0,18 | 3,68   | 18,7   | 2,1    | 2,67                     |    |  |  |  |
|                        | Чай с лимоном                | 200/7              | 0,3          | 0,1                  | 9,5    | 40       | 0                              | 1              | 0      | 0,02 | 7,9    | 9,1    | 5      | 0,87                     |    |  |  |  |
| ИТОГО                  |                              |                    | 24,55        | 25,27                | 65,82  | 584,8    | 1,15                           | 27,72          | 59,36  | 5,54 | 80,38  | 250,34 | 79,1   | 6,90                     |    |  |  |  |
| ПОЛДНИК                |                              |                    |              |                      |        |          |                                |                |        |      |        |        |        |                          |    |  |  |  |
| 540                    | Шанежка с картофелем         | 60                 | 5,8          | 5,4                  | 27,3   | 181      | 0,09                           | 1,3            | 32,4   | 0,7  | 41,8   | 72,3   | 16,4   | 0,76                     |    |  |  |  |
| 496                    | Напиток из шиповника         | 200                | 0,7          | 0,3                  | 18,3   | 78       | 0,01                           | 80             | 0      | 0,8  | 11,9   | 3,2    | 3,9    | 0,61                     |    |  |  |  |
|                        | Фрукт (яблоко, банан, груша) | 200                | 0,80         | 0,08                 | 20,0   | 94       | 0,08                           | 64             | 12     | -    | 64     | 44     | 36     | 2,40                     |    |  |  |  |
| ИТОГО                  |                              |                    | 7,3          | 5,78                 | 65,6   | 353      | 0,18                           | 145,3          | 44,4   | 1,5  | 117,7  | 119,5  | 56,3   | 3,77                     |    |  |  |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ ШКОЛА    |                              |                    | 71,1         | 47,27                | 195,76 | 1494,43  | 1,65                           | 174            | 186,36 | 7,76 | 572,63 | 854,06 | 204,02 | 12,94                    |    |  |  |  |
| УЖИН                   |                              |                    |              |                      |        |          |                                |                |        |      |        |        |        |                          |    |  |  |  |
| 348                    | Тфтели из говядины           | 70                 | 9,17         | 6,58                 | 6,30   | 121,10   | 0,04                           | 1,12           | 0      | 0,35 | 11,34  | 99,05  | 13,34  | 1,51                     |    |  |  |  |
| 385                    | Рис отварной                 | 150                | 30,77        | 5,43                 | 38,85  | 219,30   | 0,03                           | 27,0           | 0      | 0,29 | 7,20   | 81,68  | 26,55  | 0,02                     |    |  |  |  |
| 34                     | Свекла с чесноком            | 60                 | 0,84         | 3,66                 | 4,50   | 54,0     | 0,01                           | 3,12           | 0      | 2,70 | 20,70  | 22,80  | 11,52  | 0,76                     |    |  |  |  |
| х/к-т                  | Хлеб пшеничный, Сыр          | 40/10              | 3,08         | 0,38                 | 12,13  | 94,4     | 0,08                           | -              | -      | 0,76 | 4,48   | 12,58  | 3,2    | 0,16                     |    |  |  |  |
|                        | Компот изюм, курага          | 200                | 0,3          | 0,01                 | 17,5   | 72       | 0                              | 0,1            | 0      | 0,1  | 16,4   | 10,7   | 4,33   | 0,90                     |    |  |  |  |
| 494                    | Сок нектар фруктовый         | 200                | -            | -                    | 24     | 96       | 0,02                           | 0,07           | -      | 0,58 | 34     | 36     | 10     | -                        |    |  |  |  |
| ИТОГО                  |                              |                    | 17,16        | 16,06                | 110,38 | 656,8    | 0,18                           | 31,41          | -      | 4,78 | 94,12  | 356,93 | 68,64  | 3,35                     |    |  |  |  |
| УЖИН 2                 |                              |                    |              |                      |        |          |                                |                |        |      |        |        |        |                          |    |  |  |  |
| х/к-т                  | Хлеб витаминный              | 20                 | 1,92         | 0,24                 | 11,97  | 59,0     | 0,06                           | -              | -      | 0,58 | 3,36   | 9,6    | 2,4    | 0,12                     |    |  |  |  |
| 470                    | Йогурт питьевой              | 170                | 4,93         | 4,25                 | 6,80   | 85,85    | 0,07                           | 1,19           | 34,09  | 0    | 204,68 | 153,51 | 23,89  | 0,17                     |    |  |  |  |

|          |               |       |       |        |         |      |        |        |       |        |         |        |       |
|----------|---------------|-------|-------|--------|---------|------|--------|--------|-------|--------|---------|--------|-------|
| ИТОГО    |               | 6,85  | 4,49  | 18,77  | 144,85  | 0,49 | 64,01  | 34,09  | 0,58  | 208,04 | 371,15  | 26,29  | 0,29  |
| ИНТЕРНАТ | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 95,11 | 67,82 | 324,93 | 2296,08 | 2,32 | 269,42 | 220,45 | 13,12 | 874,79 | 1582,14 | 298,95 | 16,58 |

| № рецептуры         | Наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг   |       |        |      |        | Минеральные вещества, мг |                        |       |  |  |  |
|---------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|--------------------------------|----------------|-------|--------|------|--------|--------------------------|------------------------|-------|--|--|--|
|                     |                                      |              | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                | В <sub>1</sub> | С     | А      | Е    | Са     | Р                        | Мg                     | Fe    |  |  |  |
| ЗАВТРАК             |                                      |              |                      |       |          |                                |                |       |        |      |        |                          | 1 и 3 недели - ПЯТНИЦА |       |  |  |  |
| 233                 | Каша пшенная                         | 150/3        | 4,5                  | 5,15  | 21,41    | 149,85                         | 0,11           | 0,89  | 27,75  | 0,11 | 89,81  | 113,0                    | 27,83                  | 0,70  |  |  |  |
| х/к-т               | Хлеб пшеничный                       | 10           | 0,57                 | 0,07  | 3,59     | 17,7                           | 0,01           | -     | -      | 0,14 | 0,84   | 2,4                      | 0,6                    | 0,03  |  |  |  |
|                     | Бутерброд с маслом                   | 20/10        | 0,85                 | 7,55  | 5,13     | 91,8                           | 0,12           | -     | -      | 0,24 | 29,3   | 43,4                     | 14                     | 0,12  |  |  |  |
|                     | Какао                                | 200          | 3,3                  | 2,9   | 13,8     | 94,0                           | 0,03           | 0,7   | 19     | 0,01 | 111,3  | 91,1                     | 22,3                   | 0,65  |  |  |  |
| ИТОГО               |                                      |              | 9,22                 | 15,67 | 43,93    | 359,35                         | 0,27           | 1,59  | 46,75  | 0,50 | 231,25 | 249,9                    | 64,73                  | 1,5   |  |  |  |
| ОБЕД                |                                      |              |                      |       |          |                                |                |       |        |      |        |                          |                        |       |  |  |  |
| 114                 | Суп картофельный с горохом           | 200          | 2,2                  | 3,43  | 10,98    | 83,50                          | 0,10           | 8,0   | 20     | 0,23 | 26,80  | 67,28                    | 25,5                   | 0,97  |  |  |  |
| 397                 | Гуляш с соусом                       | 70/50        | 18,7                 | 17    | 4,2      | 245                            | 0,04           | 0,6   | 26     | 0,7  | 16,9   | 155,9                    | 23,5                   | 2,67  |  |  |  |
| 202                 | Каша гречневая                       | 150          | 5,63                 | 5,76  | 9,83     | 173,55                         | 0,04           | 0     | 24,0   | 0,42 | 14,12  | 143,3                    | 88,65                  | 3,01  |  |  |  |
| 21                  | Салат из св. моркови до 28.02        | 60           |                      |       |          |                                |                |       |        |      |        |                          |                        |       |  |  |  |
|                     | Салат из моркови с зел. гор. С 01.03 |              | 0,72                 | 3,66  | 6,72     | 62,40                          | 0,03           | 1,86  | 0      | 2,34 | 14,64  | 29,70                    | 20,40                  | 0,38  |  |  |  |
| х/к-т               | Хлеб пшеничный, ржаной               | 35/35        | 6,2                  | 0,88  | 37,86    | 179,2                          | 0,52           | 10,14 | 0,34   | 0,2  | 4,2    | 21,4                     | 2,4                    | 3,06  |  |  |  |
| 494                 | Компот                               | 200          | 0,3                  | 0,01  | 17,5     | 72                             | 0              | 0,1   | 0      | 0,1  | 16,4   | 10,7                     | 4,3                    | 0,90  |  |  |  |
| ИТОГО               |                                      |              | 33,75                | 30,74 | 87,09    | 815,65                         | 0,73           | 20,7  | 70,34  | 3,99 | 93,06  | 428,28                   | 164,75                 | 10,99 |  |  |  |
| ПОЛДНИК             |                                      |              |                      |       |          |                                |                |       |        |      |        |                          |                        |       |  |  |  |
| 532/552             | Пирожок с капустой                   | 60           | 4,0                  | 3,37  | 22,37    | 136,25                         | 0,05           | 0     | 23,25  | 0,62 | 9,25   | 32,62                    | 5,75                   | 0,46  |  |  |  |
| 457                 | Чай с сахаром                        | 200          | 0,2                  | 0,1   | 9,3      | 38                             | 0              | 0     | 0      | 0    | 5,1    | 7,7                      | 4,2                    | 0,82  |  |  |  |
| ИТОГО               |                                      |              | 4,2                  | 3,47  | 31,67    | 174,25                         | 0,05           | 0     | 23,25  | 0,62 | 14,35  | 40,32                    | 9,95                   | 1,28  |  |  |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ ШКОЛА |                                      |              | 50,17                | 49,88 | 162,69   | 1343,25                        | 1,05           | 22,29 | 162,63 | 5,11 | 338,66 | 718,54                   | 239,4                  | 13,77 |  |  |  |
|                     |                                      |              |                      |       |          |                                |                |       |        |      |        |                          | 3                      |       |  |  |  |