

СОГЛАСОВАНО:

Главный бухгалтер

Ю.С. Мерзлякова  
«17» августа 2020 г.

Фельдшер

Т.М. Калыкова  
«17» августа 2020 г.

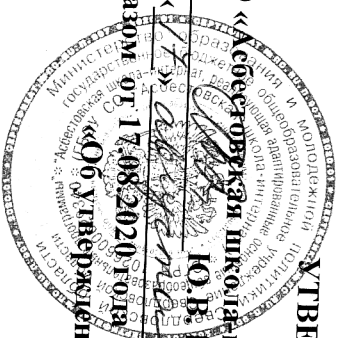
И.о. директора ГБОУ СО

«Обеспечение школьного интерната»

Ю.В. Воробьева  
«17» августа 2020 г.

Приказом от 17.08.2020 года № 195/од

«Об утверждении меню»



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

Сезон: осенне - зимне - весенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

(2-4 недели)

Суточная калорийность (школа):

Завтрак: 450-620 Ккал  
Обед: 630-900 Ккал  
Полдник: 280-330 Ккал

Суточная калорийность (интернат):

Завтрак: 450-620 Ккал  
Обед: 630-900 Ккал  
Полдник: 260-350 Ккал  
Ужин: 700-890 Ккал  
Ужин 2: 210-230 Ккал

| рецептуры                  | наименование продукта         | 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                       |  |  |  |  |
| 2 и 4 недели - ПОНЕДЕЛЬНИК |                               |              |                      |       |          |                                |                |       |        |       |        |         |       |                          |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК                    |                               |              |                      |       |          |                                |                |       |        |       |        |         |       |                          |  |  |  |  |
| 232                        | Каша Геркулесовая с маслом    | 200/3        | 6,46                 | 8,12  | 25,64    | 201,6                          | 0,14           | 1,54  | 42,6   | 0,46  | 157,92 | 188,34  | 48,5  | 1,06                     |  |  |  |  |
| 342                        | Бутерброд с сыром             | 20/10        | 4,97                 | 8,01  | 7,56     | 122,2                          | 0,34           | -     | -      | 0,64  | 49,0   | 43,0    | 15,1  | 0,26                     |  |  |  |  |
| х/к-т                      | Хлеб пшеничный                | 30           | 1,71                 | 0,21  | 10,77    | 53,10                          | 0,03           | -     | -      | 0,42  | 2,52   | 7,2     | 1,8   | 0,09                     |  |  |  |  |
| 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  | 0,62                     |  |  |  |  |
| ИТОГО                      |                               |              | 16,44                | 19,24 | 57,77    | 470,9                          | 0,54           | 2,24  | 61,6   | 1,53  | 320,74 | 329,64  | 87,7  | 66,41                    |  |  |  |  |
| ОБЕД                       |                               |              |                      |       |          |                                |                |       |        |       |        |         |       |                          |  |  |  |  |
| 117                        | Суп овощной со сметаной       | 250/10       | 1,73                 | 4,53  | 8,95     | 83,25                          | 0,08           | 8,85  | -      | 2,35  | 29,1   | 52,45   | 21,55 | 0,83                     |  |  |  |  |
| 330                        | Плов из говядины              | 250          | 18                   | 18,6  | 42,2     | 408                            | 0,06           | 0,2   | -      | 5,1   | 22,1   | 211,9   | 52,9  | 1,95                     |  |  |  |  |
|                            | Икра кабачковая               | 60           | 1,14                 | 5,34  | 4,62     | 71,4                           | 0,6            | 58,3  | -      | 0,06  | 26,4   | 32,5    | 63,32 | 3,1                      |  |  |  |  |
| х/к-т                      | Хлеб пшеничный, ржаной        | 100          | 8,85                 | 1,26  | 54,08    | 256                            | 0,74           | 14,48 | 0,48   | 0,28  | 6,0    | 30,58   | 3,43  | 1,29                     |  |  |  |  |
| 459                        | 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                      |                               |              | 30,02                | 29,83 | 119,35   | 858,65                         | 1,48           | 82,83 | 0,48   | 7,81  | 91,5   | 336,52  | 126,2 | 8,04                     |  |  |  |  |
| ПОЛДНИК                    |                               |              |                      |       |          |                                |                |       |        |       |        |         |       |                          |  |  |  |  |
| х/к-т                      | Булочка-слойка                | 100          | 7,12                 | 4,40  | 40,56    | 232,8                          | 0,05           | 0     | 0      | 0     | 18,1   | 25,7    | 5,0   | 0,45                     |  |  |  |  |
|                            | Сок-нектар фруктовый          | 200          | -                    | -     | 24,0     | 96,0                           | 0,02           | 0,07  | -      | 0,68  | 34,0   | 36,0    | 10,0  | -                        |  |  |  |  |
| ИТОГО                      |                               |              | 7,12                 | 4,4   | 64,56    | 328,8                          | 0,07           | 0,07  | -      | -     | 52,1   | 61,7    | 15    | 0,45                     |  |  |  |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ ШКОЛА        |                               |              | 53,58                | 53,47 | 241,68   | 1657,55                        | 2,09           | 85,14 | 62,08  | 9,92  | 464,31 | 727,86  | 229,6 | 74,9                     |  |  |  |  |
| УЖИН                       |                               |              |                      |       |          |                                |                |       |        |       |        |         |       |                          |  |  |  |  |
| 300                        | Рыба запеченная в омлете      | 95           | 12,6                 | 4,7   | 7,7      | 124                            | 0,07           | 0,6   | 74,2   | 1,8   | 47,9   | 167,6   | 20,3  | 1,15                     |  |  |  |  |
| 152                        | Картофель отварной с маслом   | 180          | 4,43                 | 9,26  | 19,03    | 173,14                         | 0,17           | 24,68 | -      | 3,94  | 20,5   | 93,77   | 34,97 | 1,39                     |  |  |  |  |
| 21                         | Салат из св. моркови до 28.02 | 100          | 1,6                  | 6,1   | 8,5      | 95                             | 0,05           | 2,4   | -      | 3,8   | 23,5   | 50,58   | 30,8  | 0,63                     |  |  |  |  |
| 25                         | Салат из моркови с зел. гор.  |              |                      |       |          |                                |                |       |        |       |        |         |       |                          |  |  |  |  |
| х/к-т                      | Хлеб пшеничный, витам         | 80           | 8,2                  | 1,01  | 51,09    | 251,73                         | 0,21           | -     | -      | 2,02  | 11,95  | 34,13   | 8,53  | 0,43                     |  |  |  |  |
| 460                        | 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                     |  |  |  |  |
|                            | Фрукты (банан, груша, яблоко) | 200          | 0,80                 | 0,08  | 20,0     | 94,0                           | 0,08           | 64,0  | 0,12   | -     | 64,0   | 44,0    | 36,0  | 2,40                     |  |  |  |  |
| ИТОГО                      |                               |              | 29,73                | 28,55 | 126,32   | 896,87                         | 0,66           | 94,66 | 95,7   | 15,46 | 250,45 | 486,3   | 171,9 | 7,5                      |  |  |  |  |
| 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                | 200          | 5,8                  | 5     | 8        | 101                            | 0,08           | 1,4   | 40,1   | -     | 240,8  | 180,6   | 21,8  | 0,20                     |  |  |  |  |
| ИТОГО                      |                               |              | 7,3                  | 13    | 22       | 236                            | 0,11           | 1,4   | 40,1   | 1,6   | 248,8  | 205,6   | 330   | 0,7                      |  |  |  |  |
| ИНТЕРНАТ ИТОГО за день     |                               |              | 90,61                | 95,32 | 390      | 2790,42                        | 2,86           | 181,2 | 197,88 | 26,98 | 963,56 | 1419,76 | 434,5 | 83,1                     |  |  |  |  |

| №<br>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       | Мг                       | Fe    |  |  |  |
| 2 и 4 недели - ВТОРНИК |                                |              |                      |       |          |                                |                |        |        |       |        |         |                          |       |  |  |  |
| ЗАВТРАК                |                                |              |                      |       |          |                                |                |        |        |       |        |         |                          |       |  |  |  |
| 213                    | Каша гречневая вязкая с маслом | 200/3        | 6,34                 | 6,86  | 20,58    | 168,8                          | 0,12           | 0,58   | 37,10  | 0,28  | 107,92 | 158,7   | 70,36                    | 2,09  |  |  |  |
| 342                    | Бутерброд с джемом             | 20/15        | 1,27                 | 4,0   | 20,6     | 123,6                          | 0,12           | -      | -      | 0,24  | 2,0    | 43      | 14                       | 0,12  |  |  |  |
| х/к-т                  | Хлеб пшеничный                 | 30           | 1,71                 | 0,21  | 10,77    | 53,10                          | 0,03           | -      | -      | 0,42  | 2,52   | 7,2     | 1,8                      | 0,09  |  |  |  |
| 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                  |                                |              | 14,22                | 15,27 | 77,25    | 503,5                          | 0,32           | 1,58   | 65,6   | 0,95  | 282,84 | 345,9   | 118,96                   | 382   |  |  |  |
| ОБЕД                   |                                |              |                      |       |          |                                |                |        |        |       |        |         |                          |       |  |  |  |
| 122                    | Уха с крупой                   | 250          | 8,75                 | 11,4  | 13,48    | 191,5                          | 0,09           | 7,95   | 15     | 0,23  | 31,15  | 152,53  | 34,73                    | 1,14  |  |  |  |
| 325                    | Азу                            | 250          | 20,23                | 23,30 | 21,61    | 376,92                         | 0,17           | 5,38   | -      | 4,76  | 36,61  | 259,53  | 56,53                    | 3,93  |  |  |  |
| 148                    | Помидор свежий                 | 100          | 0,7                  | 0,1   | 1,9      | 11                             | 0,03           | 3,5    | -      | 0,1   | 17,8   | 30,3    | 14,1                     | 0,51  |  |  |  |
| х/к-т                  | Хлеб пшеничный, ржаной         | 100          | 8,85                 | 1,26  | 54,08    | 256                            | 0,74           | 14,48  | 0,48   | 0,28  | 6,0    | 30,58   | 3,43                     | 1,29  |  |  |  |
| 494                    | 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  |  |  |  |
| ИТОГО                  |                                |              | 38,83                | 36,07 | 108,57   | 907,42                         | 1,03           | 31,41  | 15,48  | 5,47  | 107,96 | 483,63  | 113,09                   | 7,77  |  |  |  |
| 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  |  |  |  |
| 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  |  |  |  |
|                        | Фрукты (яблоко, груша банан)   | 200          | 0,80                 | 0,08  | 20,0     | 94,0                           | 0,08           | 64,0   | 0,12   | -     | 64,0   | 44,0    | 36,0                     | 2,40  |  |  |  |
| ИТОГО                  |                                |              | 8,2                  | 6,78  | 58,8     | 339                            | 0,19           | 65,6   | 53,9   | 0,7   | 164,9  | 162,2   | 62,9                     | 4,03  |  |  |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ ШКОЛА    |                                |              | 61,25                | 58,12 | 244,62   | 1749,92                        | 1,54           | 98,59  | 134,98 | 7,15  | 552,7  | 991,73  | 294,25                   | 15,62 |  |  |  |
| УЖИН                   |                                |              |                      |       |          |                                |                |        |        |       |        |         |                          |       |  |  |  |
| 337                    | Кнедли из говядины             | 100          | 16,2                 | 12,9  | 5,8      | 205                            | 0,07           | 0,5    | 8,2    | 0,4   | 54,2   | 185,8   | 23,8                     | 2,31  |  |  |  |
| 176                    | Рагу овощное, кукуруза конс.   | 200/60       | 4,6                  | 9,9   | 20       | 190                            | 0,11           | 15,6   | 10,1   | 3,9   | 95,2   | 120,2   | 46,9                     | 1,69  |  |  |  |
| х/к-т                  | Хлеб пшеничный витаминный      | 60           | 6,16                 | 0,76  | 38,32    | 188,8                          | 0,16           | -      | -      | 1,52  | 8,96   | 25,6    | 6,4                      | 0,32  |  |  |  |
|                        | Чай с лимоном                  | 200          | 0,3                  | 0,1   | 9,5      | 40                             | 0              | 1      | 0      | 0,02  | 7,9    | 9,1     | 5,0                      | 0,87  |  |  |  |
|                        | Сок нектар фруктовый           | 200          | -                    | -     | 24,0     | 96,0                           | 0,02           | 0,07   | -      | 0,68  | 34,0   | 36,0    | 10,0                     | -     |  |  |  |
| ИТОГО                  |                                |              | 27,26                | 23,66 | 97,62    | 719,8                          | 0,36           | 17,17  | 18,3   | 6,42  | 220,26 | 376,7   | 92,1                     | 4,89  |  |  |  |
| УЖИН 2                 |                                |              |                      |       |          |                                |                |        |        |       |        |         |                          |       |  |  |  |
| 470                    | Йогурт                         | 200          | 5,8                  | 5,0   | 8,0      | 101                            | 0,08           | 1,4    | 40,1   | -     | 240,8  | 180,6   | 28,1                     | 0,20  |  |  |  |
| х/к-т                  | Хлеб пшеничный витаминный      | 20           | 1,92                 | 0,24  | 11,97    | 59                             | 0,06           | -      | -      | 0,59  | 3,36   | 9,6     | 2,4                      | 0,12  |  |  |  |
| ИТОГО                  |                                |              | 7,72                 | 5,24  | 19,91    | 160                            | 0,14           | 1,4    | 40,1   | 0,58  | 244,16 | 190,2   | 30,5                     | 0,32  |  |  |  |
| ИНТЕРНАТ ИТОГО ЗА ДЕНЬ |                                |              | 96,23                | 87,02 | 362,21   | 2629,72                        | 2,04           | 117,16 | 193,38 | 14,12 | 997,12 | 1558,63 | 417,55                   | 20,83 |  |  |  |

| № рецептуры          | Наименование блюда                 | Масса порции и | Пищевые вещества (г) |       |           | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг   |       |        |      |        | Минеральные вещества, мг |        |       |  |  |
|----------------------|------------------------------------|----------------|----------------------|-------|-----------|--------------------------------|----------------|-------|--------|------|--------|--------------------------|--------|-------|--|--|
|                      |                                    |                | Белки                | Жиры  | Угле воды |                                | В <sub>1</sub> | С     | А      | Е    | Са     | Р                        | Мg     | Fe    |  |  |
| 2 и 4 недели - СРЕДА |                                    |                |                      |       |           |                                |                |       |        |      |        |                          |        |       |  |  |
| ЗАВТРАК              |                                    |                |                      |       |           |                                |                |       |        |      |        |                          |        |       |  |  |
| 268                  | Омлет натуральный                  | 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                     | 30             | 1,71                 | 0,21  | 10,77     | 53,10                          | 0,03           | -     | -      | 0,42 | 2,52   | 7,2                      | 1,8    | 0,09  |  |  |
| 344                  | Бутерброд с джемом                 | 20/15          | 1,27                 | 4,0   | 20,6      | 123,6                          | 0,12           | -     | -      | 0,24 | 2,0    | 43,0                     | 14,0   | 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 | 133,34 | 188,6                    | 33,20  | 2,07  |  |  |
| ОБЕД                 |                                    |                |                      |       |           |                                |                |       |        |      |        |                          |        |       |  |  |
| 103                  | Щи из свежей капусты со сметаной   | 250/10         | 1,72                 | 4,45  | 4,5       | 65                             | 0,03           | 13,92 | -      | 2,37 | 48,7   | 38,97                    | 18,15  | 0,70  |  |  |
| 303                  | Суфле рыбное                       | 80             | 11,36                | 3,84  | 2,4       | 89,6                           | 0,05           | 0,14  | 52,72  | 0,64 | 51,44  | 167,6                    | 20,96  | 0,64  |  |  |
| 337/380              | Пюре картофельное, капуста тушеная | 100/100        | 4,3                  | 7,4   | 14,2      | 140                            | 0,11           | 37    | 16,7   | 0,4  | 85,6   | 95,8                     | 39,3   | 1,46  |  |  |
| 148                  | Огулец свежий                      | 100            | 0,7                  | 0,1   | 1,9       | 11                             | 0,03           | 3,5   | -      | 0,1  | 17,8   | 30,3                     | 14,2   | 0,51  |  |  |
| х/к-т                | Хлеб пшеничный, ржаной             | 100            | 8,85                 | 1,26  | 54,08     | 256                            | 0,74           | 14,48 | 0,48   | 0,28 | 6,0    | 30,58                    | 3,43   | 1,29  |  |  |
| 4945                 | Компот изюм, курага                | 200            | 0,3                  | 0,01  | 7,5       | 72                             | 0              | 0,1   | 0      | 0,1  | 16,4   | 10,7                     | 4,3    | 0,90  |  |  |
| ИТОГО                |                                    |                | 27,23                | 17,06 | 94,58     | 633,6                          | 0,96           | 69,4  | 69,9   | 3,89 | 225,94 | 271,94                   | 100,24 | 5,5   |  |  |
| ПОЛДНИК              |                                    |                |                      |       |           |                                |                |       |        |      |        |                          |        |       |  |  |
| х/к-т                | Булочка с изюмом                   | 100            | 6,8                  | 3,97  | 37,36     | 283,49                         | 0,61           | -     | -      | -    | 8,4    | 34                       | 5,0    | 0,45  |  |  |
|                      | Сок нектар фруктовый               | 200            | -                    | -     | 24        | 96                             | 0,2            | 0,07  | -      | 0,68 | 34     | 36                       | 10     | -     |  |  |
| ИТОГО                |                                    |                | 6,8                  | 3,97  | 61,36     | 379,49                         | 0,81           | 0,07  | -      | 0,68 | 42,4   | 70                       | 15     | 0,45  |  |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ ШКОЛА  |                                    |                | 51,85                | 41,51 | 205,47    | 1399,25                        | 1,27           | 70,23 | 339,94 | 5,58 | 447,28 | 756,28                   | 160,23 | 9,45  |  |  |
| УЖИН                 |                                    |                |                      |       |           |                                |                |       |        |      |        |                          |        |       |  |  |
| 353                  | Колобаса молочная отварная         | 80             | 8,48                 | 13,84 | 0,16      | 159,20                         | 0,11           | -     | -      | 0,32 | 25,84  | 25,44                    | 12,72  | 1,09  |  |  |
| 202                  | Каша гречневая                     | 180            | 6,75                 | 6,86  | 11,79     | 208,26                         | 0,16           | 28,8  | -      | 0,5  | 16,94  | 161,15                   | 106,45 | 3,61  |  |  |
| 34                   | Свекла с чесноком                  | 100            | 1,4                  | 6,1   | 7,5       | 90                             | 0,02           | 5,2   | -      | 4,5  | 34,5   | 38                       | 19,2   | 1,26  |  |  |
| х/к-т                | Хлеб пшеничный, сыр                | 80/10          | 8,21                 | 1,01  | 51,09     | 251,73                         | 0,21           | -     | -      | 2,02 | 11,95  | 34,13                    | 8,53   | 0,43  |  |  |
| 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 (банан, груша, яблоко)       | 200            | 0,80                 | 0,08  | 20,0      | 94,0                           | 0,8            | 64,0  | 0,12   |      | 64,0   | 44,0                     | 36,0   | 2,4   |  |  |
| ИТОГО                |                                    |                | 105,54               | 28,19 | 108,84    | 881,19                         | 0,59           | 178   | 12     | 8,14 | 165,13 | 375,92                   | 186,8  | 9,4   |  |  |
| УЖИН 2               |                                    |                |                      |       |           |                                |                |       |        |      |        |                          |        |       |  |  |
| х/к-т                | Печенье                            | 25             | 2,0                  | 4,75  | 16,25     | 115                            | 0,03           | -     | -      | -    | 8      | 25                       | 4,9    | 0,50  |  |  |
| 470                  | Кефир питьевой                     | 200            | 5,8                  | 5     | 8         | 101                            | 0,08           | 1,4   | 40,1   | -    | 240,8  | 180,6                    | 21,8   | 0,2   |  |  |
| ИТОГО                |                                    |                | 7,8                  | 9,75  | 24,25     | 216                            | 0,11           | 1,4   | 40,1   | -    | 248,8  | 205,6                    | 33     | 0,7   |  |  |
| ИНТЕРНАТ             |                                    |                | 74,56                | 69,6  | 287,3     | 2086,34                        | 3,56           | 209   | 262,17 | 90,3 | 818,47 | 1070,57                  | 334,42 | 10,78 |  |  |
| ИТОГО за День        |                                    |                |                      |       |           |                                |                |       |        |      |        |                          |        |       |  |  |

2 и 4 недели - СРЕДА

| рецептуры              | порции                                | пищевые вещества (г) |        |          | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг   |      |        |        |       | Минеральные вещества, мг |         |                        |       |  |  |  |
|------------------------|---------------------------------------|----------------------|--------|----------|------------------------------------------|----------------|------|--------|--------|-------|--------------------------|---------|------------------------|-------|--|--|--|
|                        |                                       | Белки                | Жиры   | Углеводы |                                          | B <sub>1</sub> | C    | A      | E      | Ca    | P                        | Mg      | Fe                     |       |  |  |  |
| ЗАВТРАК                |                                       |                      |        |          |                                          |                |      |        |        |       |                          |         | 2 и 4 недели - ЧЕТВЕРГ |       |  |  |  |
| 279                    | Запеканка творожная со стущ. м.       | 200/30               | 42,13  | 12,26    | 33,73                                    | 413,33         | 0,16 | 0,89   | 86     | 0,4   | 366,94                   | 462,26  | 51,2                   | 1,48  |  |  |  |
| х/к-т                  | Хлеб пшеничный                        | 30                   | 1,71   | 0,21     | 10,77                                    | 53,10          | 0,03 | -      | -      | 0,42  | 2,52                     | 7,2     | 1,8                    | 0,09  |  |  |  |
|                        | Бутерброд с маслом                    | 20/10                | 0,85   | 7,55     | 513                                      | 91,8           | 0,12 | -      | -      | 0,24  | 29,3                     | 43,4    | 14                     | 0,12  |  |  |  |
|                        | 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                  |                                       |                      | 46,29  | 21,32    | 61,13                                    | 622,23         | 0,33 | 1,19   | 95,5   | 1,06  | 457,86                   | 558,76  | 77,5                   | 2,56  |  |  |  |
| ОБЕД                   |                                       |                      |        |          |                                          |                |      |        |        |       |                          |         |                        |       |  |  |  |
| 135                    | Суп –пюре из разных овощей с гречками | 250/20               | 2,95   | 4,73     | 9,25                                     | 91,5           | 0,06 | 5,63   | 26,5   | 0,33  | 77,83                    | 81,25   | 27,88                  | 0,80  |  |  |  |
| 368                    | Суфле из птицы                        | 70                   | 12,8   | 13,3     | 2,8                                      | 182            | 0,04 | 0,8    | 100,2  | 0,5   | 39,8                     | 110     | 11,9                   | 1,13  |  |  |  |
| 256                    | Рожки отварные с маслом               | 180                  | 6,66   | 0,54     | 35,48                                    | 228,42         | 0,07 | 41,18  | -      | 1,01  | 16,54                    | 54,45   | 10,64                  | 1,29  |  |  |  |
| 34                     | Свекла с чесноком                     | 100                  | 1,4    | 6,1      | 7,5                                      | 90             | 0,02 | 5,2    | -      | 4,5   | 34,5                     | 38      | 19,2                   | 1,26  |  |  |  |
| х/к-т                  | Хлеб пшеничный, ржаной                | 100                  | 8,85   | 1,26     | 54,08                                    | 256            | 0,74 | 14,48  | 0,48   | 0,28  | 6,0                      | 30,58   | 3,43                   | 1,29  |  |  |  |
|                        | 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  |  |  |  |
| ИТОГО                  |                                       |                      | 33,36  | 26,23    | 127,41                                   | 925,92         | 0,94 | 147,29 | 129,18 | 7,42  | 186,57                   | 317,47  | 76,95                  | 6,38  |  |  |  |
| ПОЛДНИК                |                                       |                      |        |          |                                          |                |      |        |        |       |                          |         |                        |       |  |  |  |
| 538                    | Шанежка наливная                      | 60                   | 4,56   | 4,08     | 25,08                                    | 156            | 0,04 | 0      | 24,6   | 0,6   | 18,12                    | 38,28   | 3,48                   | 0,48  |  |  |  |
| 484                    | Кисель плодовоогодный                 | 200                  | 0      | 0        | 7,5                                      | 30             | 0    | 0      | 0      | 0     | 1,7                      | 2,2     | 0                      | 0,01  |  |  |  |
|                        | Фрукт (банан, груша, яблоко)          | 200                  | 0,80   | 0,08     | 20,0                                     | 94,0           | 0,8  | 64,0   | 0,12   |       | 64,0                     | 44,0    | 36,0                   | 2,4   |  |  |  |
| ИТОГО                  |                                       |                      | 5,36   | 4,16     | 52,58                                    | 280            | 0,12 | 64     | 24,72  | 0,6   | 83,82                    | 84,48   | 39,48                  | 3,37  |  |  |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ ШКОЛА    |                                       |                      | 169,16 | 52,43    | 241,12                                   | 1828,15        | 1,39 | 212,48 | 259,48 | 8,48  | 728,25                   | 961,41  | 193,93                 | 11,83 |  |  |  |
| УЖИН                   |                                       |                      |        |          |                                          |                |      |        |        |       |                          |         |                        |       |  |  |  |
| 310                    | Шницель натуральный                   | 100                  | 15,46  | 1,33     | 9,86                                     | 113,33         | 0,17 | 2,93   | 20,40  | 0,93  | 67,60                    | 212,93  | 35,46                  | 1,26  |  |  |  |
| 337, 380               | Пюре картофельное, капуста тушеная    | 100/100              | 4,3    | 7,4      | 14,2                                     | 140            | 0,11 | 37     | 16,7   | 0,4   | 85,6                     | 95,8    | 39,3                   | 1,46  |  |  |  |
| 148                    | Помидор свежий                        | 100                  | 0,7    | 0,1      | 1,9                                      | 11             | 0,03 | 3,5    | -      | 0,1   | 17,8                     | 30,3    | 14,1                   | 0,51  |  |  |  |
| х/к-т                  | Хлеб пшеничный, сыр                   | 80/10                | 8,2    | 1,01     | 51,09                                    | 251,73         | 0,21 | -      | -      | 2,02  | 11,95                    | 34,13   | 8,53                   | 0,43  |  |  |  |
|                        | Какао с молоком                       | 200                  | 3,3    | 2,9      | 13,8                                     | 94             | 0,03 | 0,7    | 19     | 0,01  | 11,3                     | 91,1    | 22,3                   | 0,65  |  |  |  |
| 462                    | Сок нектар фруктовый                  | 200                  | -      | -        | 24,0                                     | 96,0           | 0,2  | 0,07   | -      | 0,68  | 34,0                     | 36,0    | 10,0                   | -     |  |  |  |
|                        | ИТОГО                                 |                      | 31,96  | 12,74    | 114,85                                   | 706,06         | 0,57 | 44,2   | 56,1   | 4,04  | 328,25                   | 500,26  | 129,69                 | 4,31  |  |  |  |
| УЖИН 2                 |                                       |                      |        |          |                                          |                |      |        |        |       |                          |         |                        |       |  |  |  |
| 470                    | Йогурт питьевой                       | 200                  | 5,8    | 5        | 8                                        | 101            | 0,08 | 1,4    | 40,1   | -     | 240,8                    | 180,6   | 28,1                   | 0,20  |  |  |  |
| х/к-т                  | Вафли                                 | 25                   | 1,5    | 8        | 14                                       | 135            | 0,03 | -      | -      | 1,6   | 8                        | 25      | 4,9                    | 0,50  |  |  |  |
| ИТОГО                  |                                       |                      | 7,3    | 13       | 22                                       | 236            | 0,11 | 1,4    | 40,1   | 1,6   | 248,8                    | 205,6   | 33                     | 0,7   |  |  |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ ИНТЕРНАТ |                                       |                      | 208,42 | 78,17    | 377,97                                   | 2770,21        | 2,07 | 258,08 | 355,68 | 14,12 | 1305,3                   | 1667,27 | 356,62                 | 16,84 |  |  |  |

2 и 4 недели - ЧЕТВЕРТ

| № 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             |                                   |              |                      |       |          |                                |                |       |        |      |        |                          | 2 и 4 недели - ПИТНИЦА |      |  |  |  |
| 234                 | Каша рисовая с маслом             | 200/3        | 5,54                 | 6,88  | 32,62    | 214,6                          | 0,06           | 1,54  | 42,6   | 0,18 | 147,48 | 152,44                   | 31,66                  | 0,17 |  |  |  |
| 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 сыром                 | 20/10        | 21,97                | 8,01  | 7,56     | 122,2                          | 0,34           | -     | -      | 0,64 | 49     | 43                       | 15,1                   | 0,26 |  |  |  |
|                     | 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               |                                   |              | 13,82                | 16,4  | 62,45    | 453,9                          | 0,45           | 1,84  | 52,1   | 1,24 | 258,1  | 248,54                   | 59,06                  | 1,39 |  |  |  |
| ОБЕД                |                                   |              |                      |       |          |                                |                |       |        |      |        |                          |                        |      |  |  |  |
| 101                 | Рассольник домашний со сметаной   | 250/10       | 1,25                 | 5,08  | 13,45    | 107,25                         | 0,10           | 9,88  | -      | 2,35 | 25,5   | 61,25                    | 25,5                   | 0,98 |  |  |  |
| 334                 | Запеканка картофельная с мясом    | 220          | 23,87                | 17,49 | 19,67    | 331,10                         | 0,22           | 12,76 | 28,71  | 0,77 | 34,54  | 252,33                   | 50,49                  | 3,88 |  |  |  |
| 99                  | Салат из свежей капусты до 28.02. | 100          | 1,6                  | 6,1   | 8,7      | 90,6                           | 0,03           | 19,7  | -      | 2,8  | 45,6   | 31,1                     | 17,3                   | 0,60 |  |  |  |
|                     | Капуста морская с 01.03           | 60           | 0,6                  | 6,0   | 4,2      | 73,2                           | 0,01           | -     | 0,78   | -    | -      | 0,1                      | -                      | -    |  |  |  |
| х/к-т               | Хлеб пшеничный, ржаной            | 100          | 8,85                 | 1,26  | 54,08    | 256                            | 0,74           | 14,48 | 0,48   | 0,28 | 6,0    | 30,58                    | 3,43                   | 1,29 |  |  |  |
| 494                 | Компот изюм, курага               | 200          | 0,3                  | 0,01  | 17,5     | 72                             | 0              | 0,1   | 0      | 0,1  | 16,4   | 10,7                     | 4,3                    | 0,9  |  |  |  |
| ИТОГО               |                                   |              | 36,57                | 29,94 | 113,42   | 862,35                         | 1,09           | 56,92 | 29,19  | 6,3  | 128,04 | 385,85                   | 101,02                 | 7,65 |  |  |  |
| ПОЛДНИК             |                                   |              |                      |       |          |                                |                |       |        |      |        |                          |                        |      |  |  |  |
| 535, 557            | Пирожок с морковью                | 60           | 4,0                  | 3,37  | 22,67    | 136,25                         | 0,05           | 0     | 23,25  | 0,62 | 9,25   | 32,62                    | 5,75                   | 0,46 |  |  |  |
| 459                 | Чай с лимоном                     | 20/7         | 0,3                  | 0,1   | 9,5      | 40                             | 0              | 1     | 0      | 0,02 | 7,9    | 9,1                      | 5,0                    | 0,87 |  |  |  |
| ИТОГО               |                                   |              | 4,3                  | 3,47  | 31,87    | 176                            | 0,05           | 1     | 23,25  | 0,64 | 17,2   | 41,72                    | 10,75                  | 1,33 |  |  |  |
| ИТОГО за День ШКОЛА |                                   |              | 54,46                | 49,72 | 213,55   | 1514,12                        | 1,65           | 64,76 | 104,64 | 8,16 | 401,99 | 668,01                   | 167,63                 | 6,9  |  |  |  |