

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
«Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 3». Тел: 42-43-83

# Примерное 10-дневное меню на 2023-2024 учебный год

(возраст с 11 лет и старше)

Утверждено

Директор школы

А.И.Зенич

« 21 »



2023 год.

**В питании используются йодированные продукты:**

Творог, молоко, хлеб, соль.

**Проводится витаминизация третьего блюда:**

Витаминный препарат в виде порошка «Аскорбиновая кислота» из расчета 70 мг – с 11 лет и старше.

**1 ДЕНЬ (понедельник)**

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры, источник	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>З А В Т Р А К</b>													
1.Макароны отварные с маслом	№227 Интернат-питание	240,0	6,68	5,14	34,2	210,67	0,02	1,2	0,025	168,8	182,4	62,62	1,08
2.Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
3.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	60,0	4,94	0,52	19,98	122,36	0,16	0	0,07	16,9	97,6	47,2	1,4
4.Масло сливочное порционно	№153 Школа-питание	10,0	0,08	8,11	0,01	72,0	0,09	0	0,13	14,3	108,3	21,8	1,8
5. Чай сладкий	№300 Интернат-питание	200,0	0	0	11,99	47,95	0,09	0,18	0,09	46,1	19,3	2,03	0,06
		<b>550,0</b>	<b>14,76</b>	<b>14,37</b>	<b>81,26</b>	<b>533,38</b>	<b>0,34</b>	<b>1,38</b>	<b>0,135</b>	<b>235,85</b>	<b>377,15</b>	<b>119,42</b>	<b>6,16</b>
<b>О Б Е Д</b>													
1.Суп фасолевый на м/б со сметаной	№62 Интернат-питание	300,0	8,31	8,39	17,75	223,08	1,29	0	0,05	12,24	22,08	14,52	0,012
2. Гуляш	№180 Интернат-питание	120,0	9,17	18,5	6,92	188,42	0,042	0	0	5,72	133,6	16,2	1,52
3. Г: Каша пшеничная	№211 Интернат-питание	200,0	7,64	9,22	30,39	224,8	0,12	0	0	38,2	322,3	39,46	1,9
4.Кабачковая икра	№107 Интернат-питание	100,0	2,03	0,22	15,04	53,47	0,03	2,2	0,01	63,62	204,46	31,48	0,96
5.Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
6.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	70,0	5,32	0,56	21,44	131,77	0,4	0	0,07	17,0	97,7	47,3	1,4
7. Сок	№407 Интернат-питание	200,0	1,0	0	20,1	86,6	0,02	40,1	0,02	16,2	18,42	10,11	0,42
		<b>1030,0</b>	<b>36,57</b>	<b>37,55</b>	<b>131,79</b>	<b>999,61</b>	<b>1,892</b>	<b>42,3</b>	<b>0,08</b>	<b>196,73</b>	<b>985,26</b>	<b>215,63</b>	<b>9,62</b>
<b>П О Л Д Н И К</b>													
1.Печенье	№508 интернат-питание	45,0	1,12	2,32	30,92	176,04	0,04	0	0	14,5	42,52	8,13	0,85
2.Какао на молоке	№227 Интернат-питание	200,0	3,39	3,2	16,88	109,86	0,06	1,92	0,045	182,2	134,6	20,62	0,085
3.Фрукты свежие	№30 Питание-интернат	200,0	0,8	0,8	19,6	88,8	0,21	421,2	0,065	39,72	29,51	22,5	3,5
		<b>445,0</b>	<b>5,31</b>	<b>6,32</b>	<b>67,4</b>	<b>374,7</b>	<b>0,31</b>	<b>423,12</b>	<b>0,11</b>	<b>236,42</b>	<b>206,63</b>	<b>51,25</b>	<b>4,435</b>
<b>У Ж И Н</b>													
1.Сырники со сгущенным молоком	№154 Интернат-питание	250,0/30,0	18,39	15,56	50,61	378,24	0,75	0	0,026	74,62	341,8	134,6	4,49
2.Яйцо вареное	№139 Интернат-питание	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	0,07	0	0,03	54,6	191,8	11,4	2,41
3.Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
4.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	70,0	5,32	0,56	21,44	131,77	0,16	0	0,07	16,9	97,6	47,2	1,4
5.Масло сливочное порционно	№153 Школа-питание	10,0	0,08	8,11	0,01	72,0	0,09	0	0,13	14,3	108,3	21,8	1,8
6. Кисель из концентрата	№227 Интернат-питание	200,0	0,09	0	11,33	55,68	0,02	40,1	0,02	16,2	18,42	10,11	0,42
		<b>640,0</b>	<b>32,02</b>	<b>29,43</b>	<b>104,72</b>	<b>780,93</b>	<b>1,09</b>	<b>40,1</b>	<b>0,159</b>	<b>180,27</b>	<b>728,16</b>	<b>211,89</b>	<b>12,34</b>
<b>В Т О Р О Й У Ж И Н</b>													
Кисломолочный напиток	№ 385 Школа- питание	<b>200,0</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,1</b>	<b>106,0</b>	<b>0,07</b>	<b>0,16</b>	<b>0,04</b>	<b>288,0</b>	<b>227,52</b>	<b>33,36</b>	<b>0,26</b>
<b>Итого на сутки:</b>		<b>2865,0</b>	<b>94,46</b>	<b>92,67</b>	<b>387,51</b>	<b>2794,62</b>	<b>3,692</b>	<b>507,24</b>	<b>0,524</b>	<b>1137,27</b>	<b>286,6</b>	<b>631,55</b>	<b>33,18</b>

**2 ДЕНЬ (вторник)**

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры, источник	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>З А В Т Р А К</b>													
1. Каша ячневая молочная	№115 Интернат-питание	240,0	7,34	8,48	30,35	175,06	0,44	0,07	0,01	29,1	214,48	79,66	1,04
2.Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
3.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	60,0	4,94	0,52	19,98	122,36	0,16	0	0,07	16,9	97,6	47,2	1,4
4.Масло сливочное порционно	№153 Школа-питание	10,0	0,08	8,11	0,01	72,0	0,09	0	0,13	14,3	108,3	21,8	1,8
5.Сыр порционно	№155 Школа-питание	15,0	2,4	2,9	0	21,3	0,01	0	0,02	6,9	21,3	7,2	0
6. Кофейный напиток на молоке	№286 Интернат-питание	200,0	3,17	3,25	17,96	93,75	0,03	1,05	0,018	132,3	121,4	23,8	0,027
		<b>565,0</b>	<b>21,61</b>	<b>23,74</b>	<b>84,26</b>	<b>562,39</b>	<b>0,77</b>	<b>1,12</b>	<b>0,148</b>	<b>201,68</b>	<b>518,59</b>	<b>169,23</b>	<b>6,087</b>

**О Б Е Д**

1.Суп овощной на м/б со сметаной

№44 Интернат-питание

**3 ДЕНЬ (среда)**

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры, источник	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>З А В Т Р А К</b>													
1. Каша манная молочная	№107 Интернат-питание	240,0	5,2	8,6	31,7	157,6	0,02	1,2	0,025	168,8	182,4	62,62	1,08
2. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
3. Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	60,0	4,94	0,52	19,98	122,36	0,16	0	0,07	16,9	97,6	47,2	1,4
4. Масло сливочное порционно	№153 Школа-питание	10,0	0,08	8,11	0,01	72,0	0,09	0	0,13	14,3	108,3	21,8	1,8
5. Какао на молоке	№269 Интернат-питание	200,0	3,39	3,2	16,88	109,86	0,06	1,92	0,045	182,2	134,6	20,62	0,085
		<b>550,0</b>	<b>16,67</b>	<b>21,03</b>	<b>83,65</b>	<b>542,22</b>	<b>0,4</b>	<b>3,12</b>	<b>0,21</b>	<b>440,45</b>	<b>684,94</b>	<b>150,42</b>	<b>8,595</b>
<b>О Б Е Д</b>													
1. Суп с клецками на кур/б	№49 Интернат-питание	300,0	4,8	6,57	25,4	216,92	0,072	0,072	0,001	19,08	26,88	20,64	0,072
2. Капуста тушеная с курицей	№236 Интернат-питание	310,0	16,4	29,8	32,61	373,47	0,2	1,2	0	66,3	126,82	29,32	2,85
3. Морковь отварная порционно	№248 Интернат-питание	100,0	1,63	1,11	11,48	45,3	0,16	7,67	0,04	32,86	0	0	1,97
4. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
5. Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	70,0	5,32	0,56	21,44	131,77	0,4	0	0,07	17,0	97,7	47,3	1,4
6. Компот из чернослива	№281 Интернат-питание	200,0	1,0	0	20,1	86,6	0,02	40,1	0,02	16,2	18,42	10,11	0,42
		<b>1020,0</b>	<b>32,21</b>	<b>38,64</b>	<b>126,11</b>	<b>934,46</b>	<b>0,95</b>	<b>81,64</b>	<b>0,081</b>	<b>155,69</b>	<b>479,8</b>	<b>192,74</b>	<b>10,17</b>
<b>П О Л Д Н И К</b>													
1. Пряник	№510 Интернат-питание	60,0	2,18	2,05	37,15	204,54	0,04	0	0	13,5	62,8	21,8	1,75
2. Напиток из шиповника	№289 Интернат-питание	200,0	0,68	0	24,63	101,24	0,01	200,0	0,06	12,45	13,4	23,45	0,65
3. Фрукты свежие	№30 Интернат-питание	200,0	0,8	0,8	19,6	88,8	0,21	421,2	0,065	39,72	29,51	22,5	3,5
		<b>460,0</b>	<b>3,66</b>	<b>2,85</b>	<b>81,38</b>	<b>394,58</b>	<b>0,34</b>	<b>421,38</b>	<b>0,155</b>	<b>99,32</b>	<b>111,61</b>	<b>46,6</b>	<b>5,31</b>
<b>У Ж И Н</b>													
1. Уха из сайры	№ Интернат-питание	120,0	22,47	16,57	23,1	344,86	0,07	0	0,03	54,6	191,8	11,4	2,41
2. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
3. Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	70,0	5,32	0,56	21,44	131,77	0,16	0	0,07	16,9	97,6	47,2	1,4
4. Масло сливочное порционно	№153 Школа-питание	10,0	0,08	8,11	0,01	72,0	0,09	0	0,13	14,3	108,3	21,8	1,8
5. Сыр порционно	№155 Школа-питание	15,0	2,4	2,9	0	21,3	0,01	0	0,02	6,9	21,3	7,2	0
6. Чай с лимоном	№294 Интернат-питание	200,0	0,22	0,22	20,36	84,3	0,03	42,1	0,02	15,9	17,9	13,1	0,44
		<b>630,0</b>	<b>32,75</b>	<b>23,72</b>	<b>90,78</b>	<b>732,77</b>	<b>0,35</b>	<b>42,1</b>	<b>0,16</b>	<b>105,35</b>	<b>385,84</b>	<b>80,28</b>	<b>7,87</b>
<b>В Т О Р О Й У Ж И Н</b>													
Кисломолочный напиток	№ 385 Школа-питание	<b>200,0</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,1</b>	<b>106,0</b>	<b>0,07</b>	<b>0,16</b>	<b>0,04</b>	<b>288,0</b>	<b>227,52</b>	<b>33,36</b>	<b>0,26</b>
<b>Итого на сутки:</b>		<b>2850,0</b>	<b>91,09</b>	<b>92,04</b>	<b>390,02</b>	<b>2720,17</b>	<b>2,11</b>	<b>474,78</b>	<b>0,495</b>	<b>1088,81</b>	<b>1889,71</b>	<b>503,4</b>	<b>32,235</b>

4 ДЕНЬ (четверг)

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры, источник	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>З А В Т Р А К</b>													
1. Каша рисовая молочная	№114 Интернат-питание	240,0	8,47	9,33	34,73	162,8	0,28	0,001	0	196,2	242,2	58,61	1,31
2. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
3. Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	60,0	4,94	0,52	19,98	122,36	0,16	0	0,07	16,9	97,6	47,2	1,4
4. Масло сливочное порционно	№153 Школа-питание	10,0	0,08	8,11	0,01	72,0	0,09	0	0,13	14,3	108,3	21,8	1,8
5. Кофейный напиток на молоке	№286 Интернат-питание	200,0	3,17	3,25	17,96	113,75	0,03	1,05	0,018	132,3	121,4	23,8	0,027
		<b>550,0</b>	<b>19,72</b>	<b>21,9</b>	<b>87,76</b>	<b>551,31</b>	<b>0,61</b>	<b>1,051</b>	<b>0,138</b>	<b>368,78</b>	<b>546,31</b>	<b>148,18</b>	<b>6,357</b>
<b>О Б Е Д</b>													
1. Суп «Крестьянский» на м/б со сметаной	№51 Интернат-питание	300,0	4,9	7,68	23,01	256,94	0,072	0,072	0,001	19,08	26,88	20,64	0,072
2. Биточки мясные	№189 Интернат-питание	120,0	10,96	18,26	9,54	248,76	0,14	0	0	14,72	259,25	31,73	4,48
3. Г.: Картофельное пюре	№241 Интернат-питание	200,0	4,69	6,22	30,13	209,25	0,28	51,2	0,02	25,2	139,2	56,24	2,3
4. Зеленый горошек консервированный отварной	№231 Интернат-питание	100,0	6,45	0,6	10,95	38,5	0,03	2,2	0,01	63,62	204,46	31,48	0,96
5. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
6. Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	70,0	5,32	0,56	21,44	131,77	0,4	0	0,07	17,0	97,7	47,3	1,4
7. Кисель из концентрата	№274 Интернат-питание	200,0	0,09	0	11,33	45,68	0,04	0,08	0,06	32,2	14,6	0,61	0,06
		<b>1030,0</b>	<b>35,47</b>	<b>33,92</b>	<b>121,48</b>	<b>1011,3</b>	<b>0,838</b>	<b>51,28</b>	<b>0,085</b>	<b>144,85</b>	<b>708,46</b>	<b>212,95</b>	<b>10,658</b>
<b>П О Л Д Н И К</b>													
1. Булочка «Домашняя»	№312 Интернат-питание	100,0	5,22	5,2	56,1	244,66	0,19	0	0	26,72	88,91	32,74	1,92
2. Кисломолочный напиток	№ 385 Школа-питание	200,0	5,8	5,0	8,1	106,0	0,06	0,14	0,04	240,0	189,6	27,8	0,22
3. Фрукты свежие	№30 Интернат-питание	200,0	0,8	0,8	19,6	88,8	0,21	421,2	0,065	39,72	29,51	22,5	3,5
		<b>500,0</b>	<b>11,82</b>	<b>11,0</b>	<b>83,8</b>	<b>439,46</b>	<b>0,46</b>	<b>421,34</b>	<b>0,105</b>	<b>306,44</b>	<b>308,02</b>	<b>83,04</b>	<b>5,64</b>
<b>У Ж И Н</b>													
1. Овощное рагу	№92 Интернат-питание	250,0	3,26	6,63	25,95	223,0	0,25	0	0	24,8	115,6	179,5	6,7
2. Яйцо варёное	№139 Интернат-питание	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	0,07	0	0,03	54,6	191,8	11,4	2,41
3. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
4. Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	70,0	5,32	0,56	21,44	131,77	0,16	0	0,07	16,9	97,6	47,2	1,4
5. Масло сливочное порционно	№153 Школа-питание	10,0	0,08	8,11	0,01	72,0	0,09	0	0,13	14,3	108,3	21,8	1,8
6. Чай сладкий	№300 Интернат-питание	200,0	0	0	11,99	47,95	0,09	0,18	0,09	46,1	19,3	2,03	0,06
		<b>600,0</b>	<b>17,72</b>	<b>20,5</b>	<b>82,85</b>	<b>617,96</b>	<b>0,64</b>	<b>0,18</b>	<b>0,14</b>	<b>146,45</b>	<b>502,15</b>	<b>247,7</b>	<b>14,19</b>
<b>В Т О Р О Й У Ж И Н</b>													
Кисломолочный напиток	№ 385 Школа-питание	<b>200,0</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,1</b>	<b>106,0</b>	<b>0,07</b>	<b>0,16</b>	<b>0,04</b>	<b>288,0</b>	<b>227,52</b>	<b>33,36</b>	<b>0,26</b>
<b>Итого на сутки:</b>		<b>2880,0</b>	<b>90,53</b>	<b>92,32</b>	<b>383,99</b>	<b>2726,03</b>	<b>2,608</b>	<b>473,991</b>	<b>0,508</b>	<b>1206,52</b>	<b>2254,54</b>	<b>719,67</b>	<b>37,065</b>

5 ДЕНЬ (пятница)

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры, источник	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>З А В Т Р А К</b>													
1.Каша пшеничная молочная	№108 Интернат-питание	240,0	8,1	9,7	31,2	138,2	0,18	0,009	0,025	196,5	308,2	38,82	2,31
2.Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
3.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	60,0	4,94	0,52	19,98	122,36	0,16	0	0,07	16,9	97,6	47,2	1,4
4.Масло сливочное порционно	№153 Школа-питание	10,0	0,08	8,11	0,01	72,0	0,09	0	0,13	14,3	108,3	21,8	1,8
5.Сыр порционно	№155 Школа-питание	15,0	2,4	2,9	0	21,3	0,01	0	0,02	6,9	21,3	7,2	0
6.Какао на молоке	№269Интернат-питание	200,0	3,39	3,2	16,88	109,86	0,09	0,18	0,09	46,1	19,3	2,03	0,06
		<b>565,0</b>	<b>21,97</b>	<b>25,03</b>	<b>83,15</b>	<b>544,12</b>	<b>0,62</b>	<b>0,189</b>	<b>0,255</b>	<b>332,05</b>	<b>695,44</b>	<b>108,03</b>	<b>9,8</b>
<b>П О Л Д Н И К</b>													
1.Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	№35 Интернат-питание	300,0	4,07	9,46	24,38	243,55	0,05	0	0,005	14,88	22,56	23,04	0,05
2.Бефстроганов из печени	№192 Интернат-питание	120,0	16,2	13,32	14,71	176,96	0,08	0	0	11,82	247,7	29,2	3,44
3. Г: Макароны отварные	№227 Интернат-питание	200,0	7,66	7,91	28,27	197,77	0,02	1,2	0,025	168,8	182,4	62,62	1,08
4.Морковная икра	№233 Интернат-питание	100,00	1,28	5,11	6,91	70,75	0,03	2,2	0,07	63,62	204,46	31,48	0,966
5. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
6.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	70,0	5,32	0,56	21,44	131,77	0,4	0	0,07	17,0	97,7	47,3	1,4
7.Компот из свежемороженых ягод	№279 Интернат-питание	200,0	0,34	0,29	22,8	89,3	0,03	42,1	0,02	15,9	17,9	13,1	0,44
		<b>1030,0</b>	<b>37,93</b>	<b>37,25</b>	<b>133,59</b>	<b>990,5</b>	<b>0,564</b>	<b>43,5</b>	<b>0,115</b>	<b>320,38</b>	<b>870,42</b>	<b>229,53</b>	<b>9,164</b>
<b>П О Л Д Н И К</b>													
1.Булочка «Дорожная»	№319 Интернат-питание	100,0	5,88	12,02	46,47	347,64	0,07	0,06	0,08	27,11	172,73	60,1	0,74
2.Чай сладкий с молоком	№296 Интернат-питание	200,0	1,16	1,28	13,87	71,63	0,06	1,92	0,045	182,2	134,6	20,62	0,085
3. Фрукты свежие	№30 Питание-интернат	200,0	0,8	0,8	19,6	88,8	0,21	421,2	0,065	39,72	29,51	22,5	3,5
		<b>500,0</b>	<b>7,84</b>	<b>14,1</b>	<b>79,94</b>	<b>508,07</b>	<b>0,53</b>	<b>423,12</b>	<b>0,11</b>	<b>334,37</b>	<b>342,27</b>	<b>86,02</b>	<b>8,</b>
<b>Итого на сутки:</b>		<b>2095,0</b>	<b>67,74</b>	<b>76,38</b>	<b>296,68</b>	<b>2042,69</b>	<b>1,714</b>	<b>466,809</b>	<b>0,481</b>	<b>986,8</b>	<b>1908,13</b>	<b>418,28</b>	<b>26,059</b>

**6 ДЕНЬ (понедельник)**

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры, источник	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>З А В Т Р А К</b>													
1.Каша гречневая рассыпчатая	№219 Интернат-питание	240,0	7,64	9,23	30,39	224,8	0,12	0	0	38,2	322,3	39,46	1,9
2.Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
3.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	60,0	4,94	0,52	19,98	122,36	0,16	0	0,07	16,9	97,6	47,2	1,4
4.Масло сливочное порционно	№153 Школа-питание	10,0	0,08	8,11	0,01	72,0	0,09	0	0,13	14,3	108,3	21,8	1,8
5.Чай сладкий	№300 Интернат-питание	200,0	0	0	11,99	47,95	0,07	0,18	0,08	32,2	18,61	1,02	0,06
		<b>550,0</b>	<b>15,1</b>	<b>18,34</b>	<b>78,33</b>	<b>545,03</b>	<b>0,6</b>	<b>5,38</b>	<b>0,21</b>	<b>92,25</b>	<b>333,95</b>	<b>113,04</b>	<b>7,38</b>
<b>О Б Е Д</b>													
1.Ши со свежей капустой на м/б со сметаной	№63 Интернат-питание	300,0	4,07	9,46	24,38	207,32	0,05	0	0,005	14,88	22,56	23,04	0,05
2.Плов	№193 Интернат-питание	310,0	15,4	20,95	42,2	396,0	0,082	2,4	0,025	44,4	389,22	52,2	2,82
3.Свекольная икра	№234 Интернат-питание	100,0	1,88	6,52	11,18	128,42	0,05	3,67	0,12	86,99	314,77	53,47	1,62
4. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
5.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	70,0	5,32	0,56	21,44	131,77	0,4	0	0,07	17,0	97,7	47,3	1,4
6.Сок	№407 Интернат-питание	200,0	1,0	0	20,1	86,6	0,02	40,1	0,02	16,2	18,42	10,11	0,42
		<b>1020,0</b>	<b>30,73</b>	<b>29,55</b>	<b>134,38</b>	<b>1030,51</b>	<b>0,592</b>	<b>52,3</b>	<b>0,1</b>	<b>164,16</b>	<b>768,54</b>	<b>220,64</b>	<b>9,41</b>
<b>П О Л Д Н И К</b>													
1. Пряник	№510 Интернат-питание	60,0	3,54	2,82	34,45	185,54	0,04	0	0	13,9	64,8	21,99	1,85
2.Какао на молоке	№269 Интернат-питание	200,0	3,39	3,2	16,88	109,86	0,06	1,92	0,045	182,2	134,6	20,62	0,085
3. Фрукты свежие	№30 Питание-интернат	200,0	0,8	0,8	19,6	88,8	0,21	421,2	0,065	39,72	29,51	22,5	3,5
		<b>460,0</b>	<b>7,73</b>	<b>6,82</b>	<b>70,93</b>	<b>384,2</b>	<b>0,31</b>	<b>423,12</b>	<b>0,11</b>	<b>235,42</b>	<b>226,91</b>	<b>64,92</b>	<b>5,335</b>
<b>У Ж И Н</b>													
1.Запеканка творожно-манная с джемом	№141 Интернат-питание	250,0/30,0	20,9	18,5	49,2	308,8	0,2	0	0	66,3	126,82	29,32	2,85
2.Яйцо варёное	№139 Интернат-питание	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	0,07	0	0,03	54,6	191,8	11,4	2,41
3.Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
4.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	70,0	5,32	0,56	21,44	131,77	0,16	0	0,07	16,9	97,6	47,2	1,4
5.Масло сливочное порционно	№153 Школа-питание	10,0	0,08	8,11	0,01	72,0	0,09	0	0,13	14,3	108,3	21,8	1,8
6.Компот из сухофруктов	№283 Интернат-питание	200,0	0,46	0	14,99	61,78	0,02	40,3	0,02	14,3	13,49	14,14	0,39
		<b>640,0</b>	<b>34,9</b>	<b>27,61</b>	<b>101,0</b>	<b>717,59</b>	<b>0,54</b>	<b>40,3</b>	<b>0,16</b>	<b>170,05</b>	<b>508,25</b>	<b>110,64</b>	<b>10,67</b>
<b>В Т О Р О Й У Ж И Н</b>													
Кисломолочный напиток	№ 385 Школа-питание	<b>200,0</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,1</b>	<b>106,0</b>	<b>0,07</b>	<b>0,16</b>	<b>0,04</b>	<b>288,0</b>	<b>227,52</b>	<b>33,36</b>	<b>0,26</b>
<b>Итого на сутки:</b>		<b>2870,0</b>	<b>94,26</b>	<b>92,32</b>	<b>392,74</b>	<b>2783,33</b>	<b>2,112</b>	<b>567,26</b>	<b>0,62</b>	<b>949,88</b>	<b>2056,17</b>	<b>542,7</b>	<b>33,055</b>



**7 ДЕНЬ (вторник)**

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры, источник	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>З А В Т Р А К</b>													
1. Каша геркулесовая молочная	№109 Интернат-питание	240,0	8,15	12,2	26,09	137,6	0,02	1,2	0,025	168,8	182,4	62,62	1,08
2. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
3. Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	60,0	4,94	0,52	19,98	122,36	0,16	0	0,07	16,9	97,6	47,2	1,4
4. Масло сливочное порционно	№153 Школа-питание	10,0	0,08	8,11	0,01	72,0	0,09	0	0,13	14,3	108,3	21,8	1,8
5. Сыр порционно	№155 Школа-питание	15,0	2,4	2,9	0	21,3	0,01	0	0,02	6,9	21,3	7,2	0
6. Кофейный напиток на молоке	№286 Интернат-питание	200,0	3,17	3,25	17,96	113,75	0,03	1,05	0,018	132,3	121,4	23,8	0,027
		<b>565,0</b>	<b>21,18</b>	<b>27,46</b>	<b>80,0</b>	<b>544,93</b>	<b>0,35</b>	<b>2,25</b>	<b>0,163</b>	<b>341,38</b>	<b>486,51</b>	<b>152,19</b>	<b>6,127</b>
<b>О Б Е Д</b>													
1. Суп гороховый на м/б	№45 Интернат-питание	300,0	4,8	5,5	20,39	203,28	0,048	0	0,005	14,28	22,32	21,24	0,048
2. Рыба тушеная в сметанном соусе	№171 Интернат-питание	130,0	13,65	10,91	13,78	239,94	0,042	0	0	5,72	133,6	16,2	1,52
3. Г. Картофельное пюре	№241 Интернат-питание	200,0	4,69	9,22	30,13	207,25	0,28	51,2	0,02	25,2	139,2	56,24	2,3
4. Помидор свежий порционно	№143 Школа-питание	100,0	1,1	0,2	3,8	31,4	0,03	2,2	0,01	63,62	204,46	31,48	0,96
5. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
6. Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	70,0	5,32	0,56	21,44	131,77	0,4	0	0,07	17,0	97,7	47,3	1,4
7. Напиток из лимона	№284 Интернат-питание	200,0	0,46	0	20,5	84,5	0,015	39,1	0,02	14,2	17,47	10,65	0,39
		<b>1040,0</b>	<b>32,46</b>	<b>26,87</b>	<b>126,0</b>	<b>976,06</b>	<b>0,805</b>	<b>92,5</b>	<b>0,055</b>	<b>183,77</b>	<b>801,45</b>	<b>239,67</b>	<b>10,028</b>
<b>П О Л Д Н И К</b>													
1. Ватрушка с творогом	№329 Интернат-питание	140,0	10,28	11,91	30,39	265,84	0,19	0	0	26,72	88,91	32,74	1,92
2. Компот из изюма	№282 Интернат-питание	200,0	0,45	0	29,9	125,8	0,04	0,08	0,06	32,2	14,6	0,61	0,06
3. Фрукты свежие	№30 Питание-интернат	200,0	0,8	0,8	19,6	88,8	0,21	421,2	0,065	39,72	29,51	22,5	3,5
		<b>540,0</b>	<b>12,08</b>	<b>12,71</b>	<b>70,09</b>	<b>441,24</b>	<b>0,42</b>	<b>461,3</b>	<b>0,085</b>	<b>82,64</b>	<b>136,84</b>	<b>65,35</b>	<b>5,84</b>
<b>У Ж И Н</b>													
1. Фрикадельки мясные	№203 Интернат-питание	110,0	8,9	11,5	16,2	196,3	0,2	1,2	0	66,3	126,82	29,32	2,85
2. Каша ячневая	№214 Интернат-питание	200,0	6,68	4,17	34,2	210,67	0,02	1,2	0,025	168,8	182,4	62,62	1,08
3. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
4. Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	70,0	5,32	0,56	21,44	131,77	0,16	0	0,07	16,9	97,6	47,2	1,4
5. Чай сладкий	№300 Интернат-питание	200,0	0	0	11,99	47,95	0,07	0,18	0,08	32,2	18,61	1,02	0,06
		<b>620,0</b>	<b>19,05</b>	<b>20,05</b>	<b>101,06</b>	<b>644,73</b>	<b>0,8</b>	<b>52,58</b>	<b>0,13</b>	<b>158,55</b>	<b>460,77</b>	<b>142,36</b>	<b>10,23</b>
<b>В Т О Р О Й У Ж И Н</b>													
Кисломолочный напиток	№ 385 Школа-питание	<b>200,0</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,1</b>	<b>106,0</b>	<b>0,07</b>	<b>0,16</b>	<b>0,04</b>	<b>288,0</b>	<b>227,52</b>	<b>33,36</b>	<b>0,26</b>
<b>Итого на сутки:</b>		<b>2965,0</b>	<b>90,57</b>	<b>92,09</b>	<b>385,25</b>	<b>2714,96</b>	<b>2,445</b>	<b>558,79</b>	<b>0,473</b>	<b>1054,34</b>	<b>2113,09</b>	<b>632,93</b>	<b>32,485</b>

**8 ДЕНЬ (среда)**

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры, источник	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>З А В Т Р А К</b>													
1. Каша пшеничная молочная	№112 Интернат-питание	240,0	7,29	9,38	26736	157,96	0,36	0,09	0,01	27,02	213,7	82,62	1,7
2. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
3. Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	60,0	4,94	0,52	19,98	122,36	0,16	0	0,07	16,9	97,6	47,2	1,4
4. Масло сливочное порционно	№153 Школа-питание	10,0	0,08	8,11	0,01	72,0	0,09	0	0,13	14,3	108,3	21,8	1,8
5. Какао на молоке	№269 Интернат-питание	200,0	3,39	3,2	16,88	109,86	0,06	1,92	0,045	182,2	134,6	20,62	0,085
		<b>550,0</b>	<b>18,76</b>	<b>21,81</b>	<b>76,31</b>	<b>542,58</b>	<b>0,74</b>	<b>2,01</b>	<b>0,195</b>	<b>298,67</b>	<b>716,24</b>	<b>170,42</b>	<b>9,215</b>
<b>О Б Е Д</b>													
1. Суп вермишелевый на кур/б	№48 Интернат-питание	300,0	7,13	8,16	35,58	261,09	0,096	0,072	0,001	34,68	38,88	27,84	0,072
2. Тефтели куриные	№210 Интернат-питание	120,0	10,3	17,25	9,54	260,64	0,34	33,5	0,03	26,7	144,8	57,1	2,6
3. Капуста тушеная	№237 Интернат-питание	200,0	4,3	8,08	24,07	182,28	0,31	33,8	0,02	26,8	150,1	58,13	2,9
4. Кукуруза консервированная отварная	№230 Интернат-питание	100,0	4,42	0,12	18,45	40,28	0,05	3,67	0,02	85,2	340,76	52,47	1,6
5. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
6. Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	70,0	5,32	0,56	21,44	131,77	0,4	0	0,07	17,0	97,7	47,3	1,4
7. Кисель из концентрата	№274 Интернат-питание	200,0	0,09	0	11,33	45,68	0,02	40,1	0,02	16,2	18,42	10,11	0,42
		<b>1030,0</b>	<b>34,62</b>	<b>34,77</b>	<b>135,49</b>	<b>1000,14</b>	<b>1,0</b>	<b>49,04</b>	<b>0,061</b>	<b>225,51</b>	<b>727,77</b>	<b>202,86</b>	<b>14,6</b>
<b>П О Л Д Н И К</b>													
1. Вафли	№509 Интернат-питание	40,0	1,02	7,12	36,97	198,04	0,04	0	0	14,5	42,52	8,13	0,85
2. Чай сладкий с молоком	№296 Интернат-питание	200,0	1,16	1,28	13,87	71,63	0,09	0,18	0,09	46,1	19,3	2,03	0,06
3. Фрукты свежие	№30 Интернат-питание	200,0	0,8	0,8	19,6	88,8	0,21	421,2	0,065	39,72	29,51	22,5	3,5
		<b>440,0</b>	<b>2,98</b>	<b>9,2</b>	<b>70,44</b>	<b>358,47</b>	<b>0,34</b>	<b>421,38</b>	<b>0,155</b>	<b>100,32</b>	<b>91,33</b>	<b>32,66</b>	<b>4,41</b>
<b>У Ж И Н</b>													
1. Рыба, запеченная с картофелем по-русски	№169 Интернат-питание	290,0	21,06	20,31	39,59	396,76	0,28	50,7	0,02	25,12	146,6	56,1	2,3
2. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
3. Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	70,0	5,32	0,56	21,44	131,77	0,16	0	0,07	16,9	97,6	47,2	1,4
4. Напиток из шиповника	№289 Интернат-питание	200,0	0,68	0	24,63	101,24	0,01	200,0	0,06	12,45	0,3	0,32	0,65
		<b>600,0</b>	<b>30,12</b>	<b>21,47</b>	<b>100,74</b>	<b>710,17</b>	<b>0,57</b>	<b>50,78</b>	<b>0,19</b>	<b>92,17</b>	<b>307,34</b>	<b>112,49</b>	<b>7,38</b>
<b>В Т О Р О Й У Ж И Н</b>													
Кисломолочный напиток	№ 385 Школа-питание	<b>200,0</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,1</b>	<b>106,0</b>	<b>0,07</b>	<b>0,16</b>	<b>0,04</b>	<b>288,0</b>	<b>227,52</b>	<b>33,36</b>	<b>0,26</b>
<b>Итого на сутки:</b>		<b>2820,0</b>	<b>92,28</b>	<b>92,25</b>	<b>391,08</b>	<b>2719,36</b>	<b>2,72</b>	<b>523,37</b>	<b>1,0</b>	<b>1004,67</b>	<b>2070,2</b>	<b>551,79</b>	<b>35,86</b>

9 ДЕНЬ (четверг)

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры, источник	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>З А В Т Р А К</b>													
1. Каша кукурузная молочная	№116 Интернат-питание	240,0	8,2	8,32	29,22	145,54	0,28	0,001	0	196,2	242,2	58,61	1,31
2. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
3. Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	60,0	4,94	0,52	19,98	122,36	0,16	0	0,07	16,9	97,6	47,2	1,4
4. Масло сливочное порционно	№153 Школа-питание	10,0	0,08	8,11	0,01	72,0	0,09	0	0,13	14,3	108,3	21,8	1,8
5. Кофейный напиток на молоке	№286 Интернат-питание	200,0	3,17	3,25	17,96	113,75	0,03	1,05	0,018	132,3	121,4	23,8	0,027
		<b>550,0</b>	<b>19,45</b>	<b>20,8</b>	<b>82,25</b>	<b>534,05</b>	<b>0,56</b>	<b>1,051</b>	<b>0,128</b>	<b>363,35</b>	<b>539,74</b>	<b>138,19</b>	<b>6,357</b>
<b>О Б Е Д</b>													
1. Рассольник на м/б со сметаной	№42 Интернат-питание	300,0	7,98	9,02	29,0	281,89	0,048	0	0,005	14,88	22,56	23,04	0,048
2. Жаркое по-домашнему	№181 Интернат-питание	300,0	10,75	16,7	40,26	315,07	0,14	0	0	14,72	259,25	31,73	4,48
3. Свекла отварная порционно	№249 Интернат-питание	100,0	2,63	1,12	11,48	70,3	0,27	12,78	0,07	32,4	0	0	3,28
4. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
5. Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	70,0	5,32	0,56	21,44	131,77	0,4	0	0,07	17,0	97,7	47,3	1,4
6. Компот из свежих яблок	№227 Интернат-питание	200,0	0,22	0,22	20,36	84,3	0,03	42,1	0,02	15,9	17,9	13,1	0,44
		<b>1010,0</b>	<b>29,96</b>	<b>28,22</b>	<b>137,62</b>	<b>963,73</b>	<b>0,814</b>	<b>49,22</b>	<b>0,041</b>	<b>125,26</b>	<b>601,7</b>	<b>207,81</b>	<b>4,81</b>
<b>П О Л Д Н И К</b>													
1. Булочка с сыром	№313 Интернат-питание	120,0	6,48	7,16	40,9	223,6	0,08	0,8	0,08	31,12	180,3	0,9	0,2
2. Кисломолочный напиток	№ 385 Школа-питание	200,0	5,8	5,0	8,1	106,0	0,02	40,1	0,02	16,2	18,42	10,11	0,42
3. Фрукты свежие	№ 30 Интернат-питание	200,0	0,8	0,8	19,6	88,8	0,21	421,2	0,065	39,72	29,51	22,5	3,5
		<b>520,0</b>	<b>13,08</b>	<b>12,96</b>	<b>68,6</b>	<b>418,4</b>	<b>0,31</b>	<b>462,1</b>	<b>0,165</b>	<b>87,04</b>	<b>228,23</b>	<b>33,51</b>	<b>4,12</b>
<b>У Ж И Н</b>													
1. Плов с сухофруктами	№127 Интернат-питание	250,0	10,9	10,6	43,75	325,13	0,2	1,2	0	66,3	126,82	29,32	2,85
2. Яйцо вареное	№139 Интернат-питание	1шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	0,07	0	0,03	54,6	191,8	11,4	2,41
3. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
4. Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	70,0	5,32	0,56	21,44	131,77	0,16	0	0,07	16,9	97,6	47,2	1,4
5. Масло сливочное порционно	№153 Школа-питание	10,0	0,08	8,11	0,01	72,0	0,09	0	0,13	14,3	108,3	21,8	1,8
6. Чай сладкий	№300 Интернат-питание	200,0	0	0	11,99	47,95	0,07	0,18	0,08	32,2	18,61	1,02	0,06
		<b>610,0</b>	<b>24,44</b>	<b>24,47</b>	<b>92,55</b>	<b>720,09</b>	<b>0,61</b>	<b>1,38</b>	<b>0,23</b>	<b>201,85</b>	<b>514,06</b>	<b>98,53</b>	<b>10,34</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИ Н</b>													
Кисломолочный напиток	№ 385 Школа-питание	<b>200,0</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,1</b>	<b>106,0</b>	<b>0,07</b>	<b>0,16</b>	<b>0,04</b>	<b>288,0</b>	<b>227,52</b>	<b>33,36</b>	<b>0,26</b>
<b>Итого на сутки</b>		<b>2890,0</b>	<b>92,73</b>	<b>91,45</b>	<b>389,12</b>	<b>2742,27</b>	<b>2,364</b>	<b>556,063</b>	<b>0,604</b>	<b>1065,5</b>	<b>2111,25</b>	<b>511,4</b>	<b>25,887</b>

**10 ДЕНЬ (пятница)**

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры, источник	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>З А В Т Р А К</b>													
1. Каша молочная « Дружба»	№102 Интернат-питание	240,0	9,54	10,89	32,56	142,35	0,18	0,009	0,025	196,5	308,2	38,82	2,31
2. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
3. Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	60,0	4,94	0,52	19,98	122,36	0,16	0	0,07	16,9	97,6	47,2	1,4
4. Масло сливочное порционно	№153 Школа-питание	10,0	0,08	8,11	0,01	72,0	0,09	0	0,13	14,3	108,3	21,8	1,8
5. Сыр порционно	№155 Школа-питание	15,0	2,4	2,9	0	21,3	0,01	0	0,02	6,9	21,3	7,2	0
6. Какао на молоке	№269 Интернат-питание	200,0	3,39	3,2	16,88	109,86	0,06	1,92	0,045	182,2	134,6	20,62	0,085
		<b>565,0</b>	<b>23,41</b>	<b>26,22</b>	<b>84,57</b>	<b>548,27</b>	<b>0,54</b>	<b>1,929</b>	<b>0,19</b>	<b>418,98</b>	<b>625,51</b>	<b>125,21</b>	<b>7,415</b>
<b>О Б Е Д</b>													
1. Свекольник на м/б со сметаной	№43 Интернат-питание	300,0	4,02	6,13	22,48	245,14	0,024	0	0	19,44	27,84	26,88	0,048
2. Шницель	№189 Интернат-питание	120,0	10,96	18,26	9,54	248,76	0,14	0	0	14,72	259,25	31,73	4,48
3. Г: Гороховое пюре	№129 Интернат-питание	200,0	15,8	5,96	28,86	163,28	0,28	51,2	0,02	25,2	139,2	56,24	2,3
4. Морковная икра	№233 Интернат-питание	100,00	1,28	5,11	6,91	70,75	0,03	2,2	0,07	63,62	204,46	31,48	0,966
5. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
6. Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	70,0	5,32	0,56	21,44	131,77	0,4	0	0,07	17,0	97,7	47,3	1,4
7. Компот из сухофруктов	№283 Интернат-питание	200,0	0,46	0	14,99	61,78	0,02	40,3	0,02	14,3	13,49	14,14	0,39
		<b>1030,0</b>	<b>40,9</b>	<b>36,62</b>	<b>119,3</b>	<b>1001,88</b>	<b>1,198</b>	<b>116,16</b>	<b>0,081</b>	<b>157,79</b>	<b>715,59</b>	<b>211,89</b>	<b>15,358</b>
<b>П О Л Д Н И К</b>													
1. Калач на сметане	№319 Интернат-питание	70,0	5,18	5,9	37,3	189,2	0,08	0,8	0,08	31,12	180,3	0,9	0,2
2. Напиток из шиповника	№289 Интернат-питание	200,0	0,68	0	24,63	101,24	0,01	200,0	0,06	12,45	0,3	0,32	0,65
3. Фрукты свежие	№30 Интернат-питание	200,0	0,8	0,8	19,6	88,8	0,21	421,2	0,065	39,72	29,51	22,5	3,5
		<b>470,0</b>	<b>6,66</b>	<b>6,7</b>	<b>81,53</b>	<b>379,24</b>	<b>0,3</b>	<b>622,0</b>	<b>0,205</b>	<b>83,29</b>	<b>210,11</b>	<b>23,72</b>	<b>4,35</b>
<b>Итого на сутки:</b>		<b>2065,0</b>	<b>70,97</b>	<b>69,54</b>	<b>285,4</b>	<b>1929,39</b>	<b>2,198</b>	<b>740,08</b>	<b>0,476</b>	<b>660,06</b>	<b>1551,21</b>	<b>360,82</b>	<b>27,123</b>

**Всего:**    **Белков**    - 16,5%  
              **Жиров**        - 18,2%  
              **Углеводов** - 67,1%

**При составлении примерного меню использованы:** Т.В. Плотникова «Рецептура блюд для детских учреждений» 2013 год Ростов на Дону «Феникс»

А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересечный «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. 2002 год, Киев «А.С.К.»

<http://pbprog.ru/databases/food/> (Питание школа, Интернат- питание)

Пронумеровано, пронумеровано, скреплено  
печатью 13 (тринадцать) листов  
Директор школы \_\_\_\_\_

А.И. Зенич

«21»

07

