

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

## Примерное 10-дневное меню на 2024-2025 учебный год

(возраст с 7 - 11 лет)

Утверждено  
Директор школы  
А.И.Зенич  
« 26 » августа 2024 год.



**В питании используются йодированные продукты:**  
Хлеб, соль.

**Проводится витаминизация третьего блюда:**  
Витаминный препарат в виде порошка «Аскорбиновая кислота» из расчета 60 мг – с 7 до 11 лет

**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	200,0	5,54	4,28	31,32	188,54	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	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
3.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
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	32,2	18,61	1,02	0,06
		<b>500,0</b>	<b>12,48</b>	<b>13,39</b>	<b>74,62</b>	<b>487,01</b>	<b>0,27</b>	<b>1,38</b>	<b>0,105</b>	<b>225,4</b>	<b>324,31</b>	<b>102,69</b>	<b>4,66</b>
<b>В Т О Р О Й З А В Т Р А К</b>													
1.Фрукты свежие	№30 Интернат-питание	<b>200,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88,8</b>	<b>0,21</b>	<b>421,2</b>	<b>0,065</b>	<b>39,72</b>	<b>29,51</b>	<b>22,5</b>	<b>3,5</b>
<b>О Б Е Д</b>													
1. Борщ на м/б со сметаной	№35 Интернат-питание	250,0	5,76	6,94	13,3	188,23	1,08	0	0,04	10,2	18,4	12,1	0,01
2. Азу	№175 Интернат-питание	100,0	8,45	15,42	15,85	155,57	0,042	0	0	5,72	133,6	16,2	1,52
3. Г: Каша гречневая	№219 Интернат-питание	180,0	5,87	8,3	24,12	204,87	0,12	0	0	38,2	322,3	39,46	1,9
4. Фасоль отварная с овощами	№230 Интернат-питание	100,0	2,24	5,12	4,48	60,13	0,24	0	0,09	18,6	184,12	34,4	1,18
5. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,13	0	0,07	19,44	89,28	45,84	1,32
6.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
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>900,0</b>	<b>28,65</b>	<b>36,48</b>	<b>101,61</b>	<b>833,45</b>	<b>1,552</b>	<b>42,3</b>	<b>0,07</b>	<b>174,44</b>	<b>886,78</b>	<b>178,59</b>	<b>8,02</b>
<b>П О Л Д Н И К</b>													
1. Печенье	№509 Интернат-питание	40,0	1,02	7,12	36,97	138,04	0,04	0	0	14,5	42,52	8,13	0,85
2. Пряник	№510 Школа-питание	60,0	1,18	1,05	37,15	135,54	0,04	0	0	13,5	62,8	21,8	1,75
3.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>300,0</b>	<b>5,59</b>	<b>11,37</b>	<b>43,15</b>	<b>383,44</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	200,0/40,0	12,38	7,58	53,84	224,12	0,75	0	0,026	74,62	341,8	134,6	4,49
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	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
4.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
5. Кисель из концентрата	№274 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>550,0</b>	<b>22,88</b>	<b>12,88</b>	<b>89,21</b>	<b>480,96</b>	<b>1,02</b>	<b>40,1</b>	<b>0,156</b>	<b>169,82</b>	<b>675,32</b>	<b>195,16</b>	<b>10,84</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>0,06</b>	<b>0,14</b>	<b>0,04</b>	<b>240,0</b>	<b>189,6</b>	<b>27,8</b>	<b>0,22</b>
<b>Итого на сутки:</b>		<b>2650,00</b>	<b>76,2</b>	<b>79,92</b>	<b>336,29</b>	<b>2379,66</b>	<b>3,252</b>	<b>507,04</b>	<b>0,481</b>	<b>1059,58</b>	<b>2345,44</b>	<b>577,29</b>	<b>29,925</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 геркулесовая молочная	№109 Интернат-питание	200,0	6,12	6,38	25,88	120,84	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	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
3. Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
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	10,0	1,6	1,93	0	14,02	0,01	0,01	5,8	18,4	5,1	5,1	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>510,0</b>	<b>17,83</b>	<b>20,67</b>	<b>75,15</b>	<b>499,13</b>	<b>0,68</b>	<b>1,12</b>	<b>0,118</b>	<b>189,6</b>	<b>463,78</b>	<b>149,5</b>	<b>4,587</b>
<b>В Т О Р О Й З А В Т Р А К</b>													
1. Фрукты свежие	№30 Интернат-питание	<b>200,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88,8</b>	<b>0,21</b>	<b>421,2</b>	<b>0,065</b>	<b>39,72</b>	<b>29,51</b>	<b>22,5</b>	<b>3,5</b>
<b>О Б Е Д</b>													
1. Суп овощной на м/б со сметаной	№44 Интернат-питание	250,0	4,34	5,65	22,01	194,58	0,06	0,06	0,001	15,9	22,4	17,2	0,06
2. Кнели рыбные	№160 Интернат-питание	100,0	9,29	15,38	3,88	186,24	0,2	1,2	0	66,3	126,82	29,32	2,85
3. Г: Рис отварной	№224 Интернат-питание	180,0	2,85	6,06	30,57	181,3	0,28	51,2	0,02	25,2	139,2	56,24	2,3
4. Огурец свежий порционно	№142 Школа-питание	60,0	0,42	0	1,14	12,78	0,03	2,2	0,01	63,62	204,46	31,48	0,96
5. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,13	0	0,07	19,44	89,28	45,84	1,32
6. Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
7. Напиток из лимона	№284 Интернат-питание	200,0	0,46	0	16,5	84,5	0,05	0,12	0,06	28,2	12,62	0,82	0,04
		<b>860,0</b>	<b>22,69</b>	<b>27,79</b>	<b>97,86</b>	<b>797,72</b>	<b>0,88</b>	<b>54,78</b>	<b>0,091</b>	<b>239,72</b>	<b>669,18</b>	<b>219,1</b>	<b>9,42</b>
<b>П О Л Д Н И К</b>													
1. Пирог с творогом	№330 Интернат-питание	140,0	10,11	8,24	32,29	242,92	0,19	0	0	70,19	89,91	32,74	1,92
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
		<b>340,0</b>	<b>10,79</b>	<b>8,24</b>	<b>56,92</b>	<b>344,16</b>	<b>0,2</b>	<b>200,0</b>	<b>0,06</b>	<b>82,64</b>	<b>103,31</b>	<b>56,19</b>	<b>2,57</b>
<b>У Ж И Н</b>													
1. Картофельная запеканка с мясом	№185 Интернат-питание	250,0	14,0	16,2	37,3	345,2	0,06	0	0,02	41,2	179,5	49,2	1,85
2. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
3. Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
4. 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>520,0</b>	<b>20,33</b>	<b>16,9</b>	<b>81,16</b>	<b>533,49</b>	<b>0,34</b>	<b>40,1</b>	<b>0,15</b>	<b>88,4</b>	<b>356,62</b>	<b>127,21</b>	<b>5,17</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>0,06</b>	<b>0,14</b>	<b>0,04</b>	<b>240,0</b>	<b>189,6</b>	<b>27,8</b>	<b>0,22</b>
<b>Итого на сутки:</b>		<b>2630,0</b>	<b>78,24</b>	<b>79,4</b>	<b>338,79</b>	<b>2369,3</b>	<b>2,37</b>	<b>717,34</b>	<b>0,524</b>	<b>880,08</b>	<b>1812,1</b>	<b>602,3</b>	<b>25,467</b>

**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	Ca	P	Mg	Fe
<b>З А В Т Р А К</b>													
1. Каша манная молочная	№107 Интернат-питание	200,0	4,33	6,32	26,36	140,08	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	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
3. Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
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>500,0</b>	<b>14,66</b>	<b>21,33</b>	<b>71,55</b>	<b>500,46</b>	<b>0,33</b>	<b>3,12</b>	<b>0,18</b>	<b>430,0</b>	<b>632,1</b>	<b>133,69</b>	<b>7,095</b>
<b>В Т О Р О Й    З А В Т Р А К</b>													
1. Фрукты свежие	№30 Интернат-питание	<b>200,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88,8</b>	<b>0,21</b>	<b>421,2</b>	<b>0,065</b>	<b>39,72</b>	<b>29,51</b>	<b>22,5</b>	<b>3,5</b>
<b>О Б Е Д</b>													
1. Суп с клецками на кур/б	№49 Интернат-питание	250,0	4,0	7,64	23,15	201,76	0,06	0,06	0,001	15,9	22,4	17,2	0,06
2. Капуста тушеная с курицей	№236 Интернат-питание	280,0	12,1	20,92	28,59	348,58	0,2	1,2	0	66,3	126,82	29,32	2,85
3. Кукуруза консервированная отварная	№230 Интернат-питание	60,0	3,45	0,61	11,07	24,17	0,03	2,2	0,01	63,62	204,46	31,48	0,96
4. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,13	0	0,07	19,44	89,28	45,84	1,32
5. Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
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>860,0</b>	<b>25,88</b>	<b>29,87</b>	<b>106,67</b>	<b>799,43</b>	<b>1,01</b>	<b>45,96</b>	<b>0,161</b>	<b>190,7</b>	<b>331,32</b>	<b>196,87</b>	<b>10,02</b>
<b>П О Л Д Н И К</b>													
1. Растегай с яблоками	№316 Интернат-питание	130,0	4,86	4,14	40,49	260,2	0,19	32,1	0	26,72	88,91	32,74	1,92
2. 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>330,0</b>	<b>5,86</b>	<b>4,14</b>	<b>60,59</b>	<b>346,8</b>	<b>0,21</b>	<b>72,2</b>	<b>0,02</b>	<b>42,92</b>	<b>107,33</b>	<b>42,85</b>	<b>2,34</b>
<b>У Ж И Н</b>													
1. Уха из сайры	№71 Интернат-питание	250,0	17,15	14,28	26,18	196,13	0,06	0	0,02	43,6	182,8	9,2	1,97
2. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
3. Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
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	10,0	1,6	1,93	0	14,02	0,01	0,01	5,8	18,4	5,1	5,1	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>540,0</b>	<b>24,38</b>	<b>21,24</b>	<b>70,3</b>	<b>504,77</b>	<b>0,45</b>	<b>42,2</b>	<b>6,08</b>	<b>94,7</b>	<b>472,8</b>	<b>63,55</b>	<b>7,11</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>0,06</b>	<b>0,14</b>	<b>0,04</b>	<b>240,0</b>	<b>189,6</b>	<b>27,8</b>	<b>0,22</b>
<b>Итого на сутки:</b>		<b>2630,0</b>	<b>77,38</b>	<b>82,37</b>	<b>336,81</b>	<b>2346,26</b>	<b>2,27</b>	<b>584,82</b>	<b>6,548</b>	<b>1038,04</b>	<b>1762,66</b>	<b>487,26</b>	<b>30,285</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	200,0	7,73	6,94	30,18	142,6	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	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
3. Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
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	10,0	1,6	1,93	0	14,02	0,01	0,01	5,8	18,4	5,1	5,1	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>510,0</b>	<b>19,44</b>	<b>21,23</b>	<b>79,45</b>	<b>520,89</b>	<b>0,52</b>	<b>1,051</b>	<b>0,108</b>	<b>356,7</b>	<b>491,5</b>	<b>128,45</b>	<b>4,857</b>
<b>В Т О Р О Й З А В Т Р А К</b>													
1. Фрукты свежие	№30 Интернат-питание	<b>200,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88,8</b>	<b>0,21</b>	<b>421,2</b>	<b>0,065</b>	<b>39,72</b>	<b>29,51</b>	<b>22,5</b>	<b>3,5</b>
<b>О Б Е Д</b>													
1. Суп «Крестьянский» на м/б со сметаной	№51 Интернат-питание	250,0	4,6	6,4	20,2	202,12	0,072	0,072	0,001	19,08	26,88	20,64	0,072
2. Гуляш	№180 Интернат-питание	110,0	8,85	13,42	14,85	165,57	0,042	0	0	5,72	133,6	16,2	1,52
3. Г: Макароны отварные	№227 Интернат-питание	180,0	4,99	3,85	28,19	169,69	0,02	1,2	0,025	168,8	182,4	62,62	1,08
4. Морковь отварная с зеленым горошком	№250 Интернат-питание	60,0	1,13	3,08	3,99	48,16	0,05	3,95	0,09	14,53	74,3	52,12	0,41
5. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,13	0	0,07	19,44	89,28	45,84	1,32
6. Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
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>860,0</b>	<b>25,9</b>	<b>27,45</b>	<b>111,09</b>	<b>810,46</b>	<b>1,02</b>	<b>82,48</b>	<b>0,1</b>	<b>122,12</b>	<b>609,9</b>	<b>174,49</b>	<b>9,05</b>
<b>П О Л Д Н И К</b>													
1. Булочка «Дорожная»	№313 Интернат-питание	100,0	5,92	4,68	44,49	220,2	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
		<b>300,0</b>	<b>11,72</b>	<b>9,68</b>	<b>52,59</b>	<b>326,2</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	200,0	3,11	5,3	15,79	118,4	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	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
4. Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
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 изюма	№282 Интернат-питание	200,0	0,45	0	29,9	105,8	0,04	0,08	0,06	32,2	14,6	0,61	0,06
		<b>520,0</b>	<b>14,05</b>	<b>18,71</b>	<b>69,74</b>	<b>497,36</b>	<b>0,57</b>	<b>0,18</b>	<b>0,11</b>	<b>136,0</b>	<b>449,31</b>	<b>230,97</b>	<b>12,69</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>0,06</b>	<b>0,14</b>	<b>0,04</b>	<b>240,0</b>	<b>189,6</b>	<b>27,8</b>	<b>0,22</b>
<b>Итого на сутки:</b>		<b>2600,0</b>	<b>77,71</b>	<b>82,87</b>	<b>340,57</b>	<b>2349,71</b>	<b>2,63</b>	<b>505,19</b>	<b>0,457</b>	<b>1025,26</b>	<b>2048,33</b>	<b>644,75</b>	<b>32,457</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	Ca	P	Mg	Fe
<b>З А В Т Р А К</b>													
1. Каша пшеничная молочная	№108 Интернат-питание	200,0	6,68	7,76	24,96	126,56	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	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
3. Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
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>510,0</b>	<b>17,01</b>	<b>20,07</b>	<b>73,15</b>	<b>486,94</b>	<b>0,52</b>	<b>0,189</b>	<b>0,225</b>	<b>321,6</b>	<b>642,6</b>	<b>91,3</b>	<b>8,3</b>
<b>В Т О Р О Й З А В Т Р А К</b>													
1. Фрукты свежие	№30 Интернат-питание	<b>200,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88,8</b>	<b>0,21</b>	<b>421,2</b>	<b>0,065</b>	<b>39,72</b>	<b>29,51</b>	<b>22,5</b>	<b>3,5</b>
<b>О Б Е Д</b>													
1. Суп фасолевый на м/б со сметаной	№62 Интернат-питание	250,0	7,93	6,99	14,79	185,9	1,29	0	0,05	12,24	22,08	14,52	0,012
2. Суфле из печени	№190 Интернат-питание	100,0	12,58	11,57	11,07	205,74	0,08	0	0	11,82	247,7	29,2	3,44
3. Г: Картофельное пюре	№241 Интернат-питание	180,0	3,82	4,8	27,8	183,05	0,28	51,2	0,02	25,2	139,2	56,24	2,3
4. Свекольная икра	№234 Интернат-питание	100,0	1,88	6,52	11,18	118,42	0,05	3,67	0,12	86,99	314,77	53,47	1,62
5. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,13	0	0,07	19,44	89,28	45,84	1,32
6. Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
7. Компот из свежзамороженных 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>900,0</b>	<b>31,88</b>	<b>30,87</b>	<b>111,4</b>	<b>920,73</b>	<b>0,43</b>	<b>43,5</b>	<b>0,115</b>	<b>316,12</b>	<b>865,92</b>	<b>225,05</b>	<b>9,156</b>
<b>П О Л Д Н И К</b>													
1. Кольцо творожное	№317 Интернат-питание	100,0	9,13	10,95	39,35	219,6	0,08	0,8	0,08	31,12	180,3	0,9	0,2
2. Чай сладкий с молоком	№296 Интернат-питание	200,0	1,16	1,28	11,87	71,63	0,06	1,92	0,045	182,2	134,6	20,62	0,085
		<b>300,0</b>	<b>10,29</b>	<b>12,23</b>	<b>53,69</b>	<b>374,51</b>	<b>0,13</b>	<b>1,98</b>	<b>0,125</b>	<b>209,31</b>	<b>307,33</b>	<b>80,72</b>	<b>7,095</b>
<b>У Ж И Н</b>													
1. Шницель капустный	№77 Интернат-питание	230,0	7,87	10,5	31,3	212,25	0,05	0	0,02	39,6	143,5	40,1	1,25
2. Сыр порционно	№155 Школа-питание	10,0	1,6	1,93	0	14,02	0,01	0,01	5,8	18,4	5,1	5,1	0
3. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
4. Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
5. 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>510,0</b>	<b>15,8</b>	<b>13,13</b>	<b>75,16</b>	<b>451,79</b>	<b>0,33</b>	<b>40,1</b>	<b>0,15</b>	<b>86,8</b>	<b>320,62</b>	<b>118,11</b>	<b>4,57</b>
<b>Итого на сутки:</b>		<b>2420,0</b>	<b>76,78</b>	<b>77,1</b>	<b>333,05</b>	<b>2322,77</b>	<b>1,62</b>	<b>506,97</b>	<b>0,68</b>	<b>973,55</b>	<b>2165,98</b>	<b>537,68</b>	<b>32,621</b>

**6 ДЕНЬ (понедельник)**

Примем 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	№219 Интернат-питание	200,0	6,87	8,3	26,12	204,87	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	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
3.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
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>500,0</b>	<b>13,81</b>	<b>17,41</b>	<b>69,42</b>	<b>503,34</b>	<b>0,54</b>	<b>5,38</b>	<b>0,18</b>	<b>81,8</b>	<b>281,11</b>	<b>130,18</b>	<b>6,76</b>
<b>В Т О Р О Й З А В Т Р А К</b>													
1.Фрукты свежие	№30 Интернат-питание	<b>200,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88,8</b>	<b>0,21</b>	<b>421,2</b>	<b>0,065</b>	<b>39,72</b>	<b>29,51</b>	<b>22,5</b>	<b>3,5</b>
<b>О Б Е Д</b>													
1.Щи со свежей капустой на м/б со сметаной	№63 Интернат-питание	250,0	3,39	7,88	20,81	198,55	0,04	0	0,004	12,4	18,8	19,2	0,04
2.Плов	№193 Интернат-питание	280,0	13,12	15,3	38,11	326,83	0,082	2,4	0,025	44,4	389,22	52,2	2,82
3.Кабачковая икра	№107 Интернат-питание	60,0	1,22	0,13	9,02	32,08	0,02	1,32	0,01	38,17	122,68	18,89	0,58
4. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,13	0	0,07	19,44	89,28	45,84	1,32
5.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
6.Сок	№407 Школа-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>860,0</b>	<b>24,06</b>	<b>24,01</b>	<b>111,8</b>	<b>782,38</b>	<b>0,432</b>	<b>42,5</b>	<b>0,209</b>	<b>109,64</b>	<b>644,06</b>	<b>196,98</b>	<b>5,95</b>
<b>П О Л Д Н И К</b>													
1. Бутерброд с маслом с сыром	№380 Школа-питание	60,0	7,83	11,64	24,73	234,98	0,06	0,11	0,05	162,4	74,4	38,2	0,68
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.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>300,0</b>	<b>16,3</b>	<b>19,44</b>	<b>41,89</b>	<b>407,68</b>	<b>0,14</b>	<b>1,92</b>	<b>0,045</b>	<b>210,2</b>	<b>244,92</b>	<b>50,55</b>	<b>2,685</b>
<b>У Ж И Н</b>													
1.Пудинг творожно-манный с вареньем	№141 Интернат-питание	200,0/20,0	12,1	13,4	40,3	230,3	0,2	0	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
3.Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
4.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
5. Компот из кураги	№280 Интернат-питание	200,0	0,78	0,05	19,63	82,03	0,04	0,08	0,06	32,2	14,6	0,61	0,06
		<b>590,0</b>	<b>19,84</b>	<b>15,26</b>	<b>95,17</b>	<b>495,95</b>	<b>0,57</b>	<b>40,3</b>	<b>0,26</b>	<b>125,9</b>	<b>407,31</b>	<b>133,16</b>	<b>8,04</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>0,06</b>	<b>0,14</b>	<b>0,04</b>	<b>240,0</b>	<b>189,6</b>	<b>27,8</b>	<b>0,22</b>
<b>Итого на сутки:</b>		<b>2650,0</b>	<b>80,61</b>	<b>81,92</b>	<b>345,98</b>	<b>2384,15</b>	<b>1,912</b>	<b>511,44</b>	<b>0,799</b>	<b>792,76</b>	<b>1748,99</b>	<b>553,04</b>	<b>26,305</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	Ca	P	Mg	Fe
<b>З А В Т Р А К</b>													
1. Каша кукурузная молочная	№116 Интернат-питание	200,0	8,12	9,76	22,67	118,08	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	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
3. Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
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	10,0	1,6	1,93	0	14,02	0,01	0,01	5,8	18,4	5,1	5,1	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>510,0</b>	<b>22,3</b>	<b>24,05</b>	<b>71,94</b>	<b>496,37</b>	<b>0,26</b>	<b>2,25</b>	<b>0,133</b>	<b>329,3</b>	<b>431,7</b>	<b>132,46</b>	<b>4,627</b>
<b>В Т О Р О Й З А В Т Р А К</b>													
1. Фрукты свежие	№30 Интернат-питание	<b>200,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88,8</b>	<b>0,21</b>	<b>421,2</b>	<b>0,065</b>	<b>39,72</b>	<b>29,51</b>	<b>22,5</b>	<b>3,5</b>
<b>О Б Е Д</b>													
1. Суп гороховый на м/б	№45 Интернат-питание	250,0	4,84	6,58	17,82	190,6	0,04	0	0,004	11,9	18,6	17,7	0,04
2. Рыба тушеная в сметанном соусе	№171 Интернат-питание	110,0	8,78	11,23	21,81	216,87	0,042	0	0	5,72	133,6	16,2	1,52
3. Г. Картофельное пюре	№241 Интернат-питание	180,0	3,82	4,8	27,8	183,05	0,28	51,2	0,02	25,2	139,2	56,24	2,3
4. Огурец свежий порционно	№142 Школа-питание	60,0	0,42	0	1,14	12,78	0,03	2,2	0,01	63,62	204,46	31,48	0,96
5. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,13	0	0,07	19,44	89,28	45,84	1,32
6. Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
7. Напиток из лимона	№284 Интернат-питание	200,0	0,46	0	16,5	84,5	0,05	0,12	0,06	28,2	12,62	0,82	0,04
		<b>870,0</b>	<b>23,65</b>	<b>23,31</b>	<b>108,83</b>	<b>826,12</b>	<b>0,667</b>	<b>92,5</b>	<b>0,054</b>	<b>161,14</b>	<b>702,93</b>	<b>201,51</b>	<b>8,72</b>
<b>П О Л Д Н И К</b>													
1. Ватрушка с творогом	№329 Интернат-питание	120,0	7,81	8,2	31,62	202,14	0,19	0	0	26,72	88,91	32,74	1,92
2. Сок	№407 Школа-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>320,0</b>	<b>8,81</b>	<b>8,2</b>	<b>51,72</b>	<b>288,74</b>	<b>0,23</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>58,92</b>	<b>103,51</b>	<b>33,35</b>	<b>1,98</b>
<b>У Ж И Н</b>													
1. Голубцы ленивые с овощами	№75 Интернат-питание	240/30	11,55	18,15	34,45	360,32	0,08	0	0,04	61,2	119,5	48,1	1,5
2. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
3. Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
4. Компот из свежих яблок	№277 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>540,0</b>	<b>79,34</b>	<b>18,85</b>	<b>75,2</b>	<b>620,6</b>	<b>0,71</b>	<b>2,58</b>	<b>0,08</b>	<b>150,4</b>	<b>386,55</b>	<b>120,56</b>	<b>7,88</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>0,06</b>	<b>0,14</b>	<b>0,04</b>	<b>240,0</b>	<b>189,6</b>	<b>27,8</b>	<b>0,22</b>
<b>Итого на сутки:</b>		<b>2640,0</b>	<b>78,7</b>	<b>80,21</b>	<b>335,39</b>	<b>2337,83</b>	<b>2,117</b>	<b>558,77</b>	<b>0,284</b>	<b>634,18</b>	<b>1847,62</b>	<b>545,68</b>	<b>27,287</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	Ca	P	Mg	Fe
<b>З А В Т Р А К</b>													
1. Каша пшеничная молочная	№112 Интернат-питание	200,0	6,63	8,3	22,28	124,36	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	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
3. Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
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>500,0</b>	<b>16,96</b>	<b>20,61</b>	<b>70,47</b>	<b>495,72</b>	<b>0,67</b>	<b>2,01</b>	<b>0,295</b>	<b>254,52</b>	<b>615,3</b>	<b>192,94</b>	<b>6,485</b>
<b>В Т О Р О Й З А В Т Р А К</b>													
1. Фрукты свежие	№30 Интернат-питание	<b>200,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88,8</b>	<b>0,21</b>	<b>421,2</b>	<b>0,065</b>	<b>39,72</b>	<b>29,51</b>	<b>22,5</b>	<b>3,5</b>
<b>О Б Е Д</b>													
1. Суп вермишелевый на кур/б	№48 Интернат-питание	250,0	6,65	6,8	19,65	215,24	0,08	0,06	0,001	28,9	32,4	23,2	0,06
2. Тефтели куриные	№210 Интернат-питание	100,0	9,23	13,65	7,83	215,53	0,3	32,2	0,02	25,2	142,12	56,2	2,3
3. Капуста тушеная	№237 Интернат-питание	180,0	3,87	7,27	20,76	147,05	0,2	1,2	0	66,3	126,82	29,32	2,85
4. 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
5. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,13	0	0,07	19,44	89,28	45,84	1,32
6. Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
7. Кисель из концентрата	№274 Питание-школа	200,0	0,09	0	11,33	55,68	0,02	40,1	0,02	16,2	18,42	10,11	0,42
		<b>900,0</b>	<b>26,8</b>	<b>29,53</b>	<b>94,81</b>	<b>817,02</b>	<b>0,82</b>	<b>49,03</b>	<b>0,061</b>	<b>194,88</b>	<b>483,44</b>	<b>202,87</b>	<b>10,02</b>
<b>П О Л Д Н И К</b>													
1. Вафли	№509 Интернат-питание	40,0	1,02	7,12	28,97	128,04	0,04	0	0	14,5	42,52	8,13	0,85
2. Пряник	№510 Интернат-питание	60,0	1,18	9,45	31,45	135,54	0,04	0	0	13,9	64,8	21,99	1,85
3. 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
		<b>300,0</b>	<b>3,36</b>	<b>11,22</b>	<b>74,29</b>	<b>335,21</b>	<b>0,34</b>	<b>0,18</b>	<b>0,09</b>	<b>60,6</b>	<b>61,82</b>	<b>10,16</b>	<b>0,91</b>
<b>У Ж И Н</b>													
1. Рыба, запеченная с картофелем по-русски	№169 Интернат-питание	250,0	17,02	13,84	34,07	342,04	0,28	50,7	0,02	25,12	146,6	56,1	2,3
2. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
3. Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
4. 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>520,0</b>	<b>23,03</b>	<b>14,54</b>	<b>82,46</b>	<b>566,96</b>	<b>0,55</b>	<b>250,7</b>	<b>0,19</b>	<b>68,57</b>	<b>305,6</b>	<b>124,32</b>	<b>5,85</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>0,06</b>	<b>0,14</b>	<b>0,04</b>	<b>240,0</b>	<b>189,6</b>	<b>27,8</b>	<b>0,22</b>
<b>Итого на сутки:</b>		<b>2620,0</b>	<b>76,75</b>	<b>79,93</b>	<b>349,73</b>	<b>2409,71</b>	<b>2,44</b>	<b>723,26</b>	<b>0,741</b>	<b>858,29</b>	<b>1685,27</b>	<b>580,59</b>	<b>26,985</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 ячневая молочная	№115 Интернат-питание	200,0	6,96	5,85	24,97	118,43	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	49,7	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
3.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
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>500,0</b>	<b>17,07</b>	<b>18,21</b>	<b>74,24</b>	<b>452,0</b>	<b>0,49</b>	<b>1,051</b>	<b>0,098</b>	<b>352,9</b>	<b>486,9</b>	<b>121,46</b>	<b>4,857</b>
<b>В Т О Р О Й З А В Т Р А К</b>													
1.Фрукты свежие	№30 Интернат-питание	<b>200,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88,8</b>	<b>0,21</b>	<b>421,2</b>	<b>0,065</b>	<b>39,72</b>	<b>29,51</b>	<b>22,5</b>	<b>3,5</b>
<b>О Б Е Д</b>													
1. Рассольник на м/б со сметаной	№42 Интернат-питание	250,0	6,65	5,85	26,14	240,13	0,04	0	0,004	12,4	18,8	19,2	0,04
2.Жаркое по-домашнему	№181 Интернат-питание	280,0	9,78	14,49	37,04	279,73	0,28	51,2	0,02	25,2	139,2	56,24	2,3
3.Свекла отварная порционно	№249 Интернат-питание	100,0	1,58	0,67	6,89	42,18	0,16	7,67	0,04	32,86	0	0	1,97
4. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,13	0	0,07	19,44	89,28	45,84	1,32
5.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
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>900,0</b>	<b>24,34</b>	<b>21,71</b>	<b>113,93</b>	<b>786,96</b>	<b>0,672</b>	<b>91,36</b>	<b>0,032</b>	<b>101,83</b>	<b>502,42</b>	<b>169,75</b>	<b>7,51</b>
<b>П О Л Д Н И К</b>													
1.Булочка с сыром	№313 Интернат-питание	110,0	5,18	5,9	37,3	214,2	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
		<b>310,0</b>	<b>10,98</b>	<b>10,9</b>	<b>45,4</b>	<b>320,2</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	200,0	8,95	7,2	38,2	268,1	0,2	1,2	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	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
4.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
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 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>520,0</b>	<b>19,44</b>	<b>19,61</b>	<b>74,24</b>	<b>589,21</b>	<b>0,55</b>	<b>41,3</b>	<b>0,16</b>	<b>137,1</b>	<b>495,74</b>	<b>118,73</b>	<b>8,58</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>0,06</b>	<b>0,14</b>	<b>0,04</b>	<b>240,0</b>	<b>189,6</b>	<b>27,8</b>	<b>0,22</b>
<b>Итого на сутки</b>		<b>2630,0</b>	<b>76,61</b>	<b>81,23</b>	<b>335,1</b>	<b>2343,17</b>	<b>2,072</b>	<b>556,03</b>	<b>0,535</b>	<b>973,17</b>	<b>1868,37</b>	<b>434,32</b>	<b>25,547</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	Ca	P	Mg	Fe
<b>З А В Т Р А К</b>													
1. Каша молочная «Дружба»	№102 Интернат-питание	200,0	8,63	8,71	35,04	129,88	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	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
3. Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
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>500,0</b>	<b>18,96</b>	<b>21,02</b>	<b>83,23</b>	<b>490,26</b>	<b>0,59</b>	<b>1,929</b>	<b>0,31</b>	<b>424,0</b>	<b>709,8</b>	<b>149,14</b>	<b>7,095</b>
<b>В Т О Р О Й З А В Т Р А К</b>													
1. Фрукты свежие	№30 Интернат-питание	<b>200,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88,8</b>	<b>0,21</b>	<b>421,2</b>	<b>0,065</b>	<b>39,72</b>	<b>29,51</b>	<b>22,5</b>	<b>3,5</b>
<b>О Б Е Д</b>													
1. Свекольник на м/б со сметаной	№43 Интернат-питание	250,0	3,15	5,12	18,34	204,27	0,04	0	0,004	12,4	18,8	19,2	0,04
2. Шницель	№189 Интернат-питание	100,0	9,23	14,65	7,83	211,53	0,3	32,2	0,02	25,2	142,12	56,2	2,3
3. Г: Гороховое пюре	№129 Интернат-питание	180,0	12,42	6,26	24,97	147,35	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	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,13	0	0,07	19,44	89,28	45,84	1,32
6. Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
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>900,0</b>	<b>31,87</b>	<b>31,84</b>	<b>96,8</b>	<b>842,0</b>	<b>1,06</b>	<b>116,16</b>	<b>6,554</b>	<b>135,06</b>	<b>617,03</b>	<b>173,43</b>	<b>13,75</b>
<b>П О Л Д Н И К</b>													
1. Калач на сметане	№319 Интернат-питание	100,0	6,13	8,95	39,3	229,6	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
		<b>300,0</b>	<b>6,81</b>	<b>8,95</b>	<b>63,93</b>	<b>330,84</b>	<b>0,09</b>	<b>200,8</b>	<b>0,14</b>	<b>43,57</b>	<b>180,6</b>	<b>1,22</b>	<b>0,85</b>
<b>У Ж И Н</b>													
1. Запеканка овощная	№79 Интернат-питание	230,0	9,87	12,5	31,3	242,25	0,05	0	0,02	39,6	143,5	40,1	1,25
2. Сыр порционно	№155 Школа-питание	10,0	1,6	1,93	0	14,02	0,01	0,01	5,8	18,4	5,1	5,1	0
3. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
4. Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
5. Сок	№407 Интернат-питание	200,0	1,0	0	20,1	86,64	0,02	40,1	0,02	16,2	18,42	10,11	0,42
		<b>510,0</b>	<b>17,8</b>	<b>15,13</b>	<b>75,16</b>	<b>481,23</b>	<b>10,53</b>	<b>40,1</b>	<b>0,15</b>	<b>86,8</b>	<b>320,62</b>	<b>118,11</b>	<b>4,57</b>
<b>Итого на сутки:</b>		<b>2410,0</b>	<b>76,24</b>	<b>77,74</b>	<b>338,16</b>	<b>2233,13</b>	<b>1,97</b>	<b>579,389</b>	<b>6,64</b>	<b>696,08</b>	<b>1708,88</b>	<b>349,12</b>	<b>26,735</b>

**Всего :**    **Белков**    **-16,4%**  
                  **Жиров**        **- 18,3%**  
                  **Углеводов**   **- 67,7%**

**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 рецептов блюд и кулинарных изделий.. 2002 год, Киев «А.С.К.»

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

Прошнуровано, пронумеровано, скреплено  
печатью 13 (тринадцать) листов  
Директор школы

А.И. Зенич  
«26» августа 2024 г.

