

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 2024-2025 учебный год

(возраст с 11 лет и старше)

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 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	Ca	Р	Mg	Fe
<b>З А В Т Р А К</b>													
1.Макароны отварные с маслом	№227 Интернат-питание	240,0	6,68	7,14	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>16,37</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.Борщ 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. Азу	№175 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 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
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	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>31,73</b>	<b>42,54</b>	<b>118,52</b>	<b>995,74</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 Школа-питание	40,0	1,12	1,32	20,16	126,04	0,04	0	0	14,5	42,52	8,13	0,85
2. Пряник	№510 Школа - интернат	60,0	1,18	1,05	24,15	135,54	0,04	0	0	13,5	62,8	21,8	1,75
3.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
4.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>6,49</b>	<b>6,37</b>	<b>80,79</b>	<b>460,24</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	17,39	18,56	50,61	328,24	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. 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>630,0</b>	<b>30,94</b>	<b>24,32</b>	<b>98,74</b>	<b>658,93</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>2910,0</b>	<b>89,72</b>	<b>94,6</b>	<b>387,41</b>	<b>2754,29</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 геркулесовая молочная	№109 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>
<b>О Б Е Д</b>													
1.Суп овощной на м/б со сметаной	№44 Интернат-питание	300,0	4,18	7,07	24,39	208,3	0,072	0,072	0,0012	19,08	26,88	20,64	0,072
2.Кнели рыбные	№160 Интернат-питание	120,0	11,4	17,88	5,5	221,4	0,2	1,2	0	66,3	126,82	29,32	2,85
3. Г: Рис отварной	№224 Интернат-питание	200,0	3,28	7,85	38,53	205,2	0,28	51,2	0,02	25,2	139,2	56,24	2,3
4. Огурец свежий порционно	№142 Школа-питание	100,0	0,7	0	1,9	21,3	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	16,5	84,5	0,05	0,86	0,06	28,2	12,62	0,82	0,04
		<b>1030,0</b>	<b>27,78</b>	<b>33,84</b>	<b>124,22</b>	<b>950,39</b>	<b>1,01</b>	<b>54,79</b>	<b>0,091</b>	<b>263,15</b>	<b>794,38</b>	<b>242,36</b>	<b>11,03</b>
<b>П О Л Д Н И К</b>													
1. Пироги с творогом	№330 Интернат-питание	140,0	11,28	8,91	36,39	240,84	0,19	0	0	26,72	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	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>540,0</b>	<b>12,76</b>	<b>9,71</b>	<b>80,62</b>	<b>430,88</b>	<b>0,42</b>	<b>461,3</b>	<b>0,067</b>	<b>82,64</b>	<b>137,84</b>	<b>65,35</b>	<b>5,84</b>
<b>У Ж И Н</b>													
1. Картофельная запеканка с мясом	№185 Интернат-питание	290,0	16,0	18,9	41,4	438,7	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. 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>600,0</b>	<b>25,38</b>	<b>20,06</b>	<b>89,33</b>	<b>737,47</b>	<b>0,69</b>	<b>5,38</b>	<b>0,25</b>	<b>159,95</b>	<b>526,44</b>	<b>125,41</b>	<b>9,79</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>2935,0</b>	<b>93,33</b>	<b>92,35</b>	<b>386,53</b>	<b>2787,13</b>	<b>2,93</b>	<b>520,44</b>	<b>0,586</b>	<b>931,73</b>	<b>1793,38</b>	<b>604,23</b>	<b>32,05</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	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	15,4	29,8	32,61	373,47	0,2	1,2	0	66,3	126,82	29,32	2,85
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
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>34,0</b>	<b>37,65</b>	<b>133,08</b>	<b>929,44</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. 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
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>530,0</b>	<b>6,66</b>	<b>4,94</b>	<b>80,19</b>	<b>435,6</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	300,0	20,47	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>635,0</b>	<b>30,75</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>2935,0</b>	<b>91,88</b>	<b>92,34</b>	<b>395,8</b>	<b>2746,03</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. 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>22,12</b>	<b>24,8</b>	<b>87,76</b>	<b>572,61</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	5,52	7,68	23,01	256,94	0,072	0,072	0,001	19,08	26,88	20,64	0,072
2. Гуляш	№180 Интернат-питание	120,0	10,17	14,6	6,92	188,42	0,042	0	0	5,72	133,6	16,2	1,52
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. Морковь отварная с зеленым горошком	№250 Интернат-питание	100,0	1,87	5,13	6,63	80,13	0,08	24,15	0,12	24,15	94,6	73,08	0,69
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>34,46</b>	<b>36,48</b>	<b>121,45</b>	<b>1022,03</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 «Дорожная»	№313 Интернат-питание	100,0	5,22	4,68	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. 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>600,0</b>	<b>17,25</b>	<b>20,5</b>	<b>92,66</b>	<b>675,81</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>ВТОРОЙ УЖИН</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>2895,0</b>	<b>92,06</b>	<b>97,26</b>	<b>383,96</b>	<b>2758,06</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.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>550,0</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>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.Суфле из печени	№190 Интернат-питание	120,0	15,1	13,88	13,28	246,89	0,08	0	0	11,82	247,7	29,2	3,44
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.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	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>38,7</b>	<b>36,46</b>	<b>131,66</b>	<b>1099,11</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.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	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>11,09</b>	<b>13,03</b>	<b>72,82</b>	<b>380,03</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>4,325</b>
<b>У Ж И Н</b>													
1.Шницель капустный	№77 Интернат-питание	290,0	9,92	13,24	39,47	267,62	0,05	0	0,02	39,6	143,5	40,1	1,25
2.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
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. 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>615,0</b>	<b>21,7</b>	<b>17,3</b>	<b>96,09</b>	<b>587,69</b>	<b>0,37</b>	<b>40,1</b>	<b>0,19</b>	<b>91,6</b>	<b>363,22</b>	<b>135,91</b>	<b>5,19</b>
<b>Итого на сутки:</b>		<b>2695,0</b>	<b>93,46</b>	<b>91,82</b>	<b>383,72</b>	<b>2610,95</b>	<b>2,084</b>	<b>506,91</b>	<b>0,67</b>	<b>1078,4</b>	<b>2271,35</b>	<b>559,49</b>	<b>28,479</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>77,45</b>	<b>547,51</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	20,38	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	40,2	396,0	0,082	2,4	0,025	44,4	389,22	52,2	2,82
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
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>132,24</b>	<b>955,56</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. Бутерброд с маслом с сыром	№380 Школа-питание	85,0	8,63	15,35	29,72	291,47	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
4. 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>525,0</b>	<b>17,9</b>	<b>31,15</b>	<b>66,48</b>	<b>552,97</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.Пудинг творожно-манный с вареньем	№141 Интернат-питание	250,0/30,0	20,9	18,5	34,2	318,8	0,2	0	0	66,3	126,82	29,32	2,85
2.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	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. 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>630,0</b>	<b>34,82</b>	<b>24,23</b>	<b>101,83</b>	<b>658,3</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>2925,0</b>	<b>94,66</b>	<b>91,06</b>	<b>386,1</b>	<b>2820,34</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 кукурузная молочная	№116 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	213,28	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	246,94	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. Огурец свежий порционно	№.143 Школа-питание	100,0	0,7	0	1,9	21,3	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>32,68</b>	<b>26,79</b>	<b>123,22</b>	<b>985,44</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. 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
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. Голубцы ленивые с овощами	№75 Интернат-питание	270/30	12,99	20,42	48,76	400,36	0,08	0	0,04	61,2	119,5	48,1	1,5
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. 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>610,0</b>	<b>21,83</b>	<b>21,58</b>	<b>100,27</b>	<b>674,31</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>2955,0</b>	<b>93,57</b>	<b>93,54</b>	<b>382,45</b>	<b>2751,92</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	26,73	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. 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>550,0</b>	<b>21,16</b>	<b>24,71</b>	<b>76,31</b>	<b>563,88</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	8,3	14,25	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
2. 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	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>29,83</b>	<b>32,76</b>	<b>128,52</b>	<b>1007,16</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	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
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>500,0</b>	<b>4,16</b>	<b>18,65</b>	<b>93,89</b>	<b>424,01</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	19,06	15,31	34,59	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. 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>600,0</b>	<b>28,44</b>	<b>16,47</b>	<b>91,21</b>	<b>695,53</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>2880,0</b>	<b>89,39</b>	<b>97,59</b>	<b>398,03</b>	<b>2796,58</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 ячневая молочная	№115 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
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>1010,0</b>	<b>30,74</b>	<b>28,00</b>	<b>137,36</b>	<b>966,03</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 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>610,0</b>	<b>24,66</b>	<b>24,69</b>	<b>100,92</b>	<b>756,44</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>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>2890,0</b>	<b>93,73</b>	<b>91,45</b>	<b>397,23</b>	<b>2780,92</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. 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>21,01</b>	<b>23,32</b>	<b>84,57</b>	<b>526,97</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	183,28	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	70,78	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>1005,43</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	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	113,24	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>500,0</b>	<b>7,61</b>	<b>9,75</b>	<b>83,53</b>	<b>431,64</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>У Ж И Н</b>													
1. Запеканка овощная	№79 Интернат-питание	290,0	12,44	15,76	39,46	305,45	0,05	0	0,02	39,6	143,5	40,1	1,25
2. 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
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. 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>615,0</b>	<b>24,22</b>	<b>19,82</b>	<b>96,09</b>	<b>625,52</b>	<b>0,37</b>	<b>40,1</b>	<b>0,19</b>	<b>91,6</b>	<b>363,22</b>	<b>135,91</b>	<b>5,19</b>
<b>Итого на сутки:</b>		<b>2665,0</b>	<b>93,74</b>	<b>89,51</b>	<b>383,49</b>	<b>2589,56</b>	<b>2,41</b>	<b>740,08</b>	<b>0,476</b>	<b>751,66</b>	<b>1914,43</b>	<b>496,73</b>	<b>32,313</b>

**Всего :**    **Белков**    - 16,4%  
              **Жиров**      - 17,2%  
              **Углеводов** - 69,8%

**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. Зеняч  
«25» августа 2024

