

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора КГБОУ «Барнаульская  
общеобразовательная школа-интернат № 6»  
от 28 февраля 2024 года № 61

## **ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 6»  
для детей 12 лет и старше  
период весенне-летний

**1 день****Завтрак**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54- 3г- 2020	Макароны отварные с сыром	220	16,5	0,7	38,2	280	0,12	0,48	0,32	5,31	396,3	241,4	21,03	5,51
424 ц/з	Яйцо вареное	1шт/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0,14		22			
959 Ц/З	Какао на молоке	200	2,8	3,2	14,66	132	0,04	1,5	0,03		127,28	90	14	0,37
Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>25,64</b>	<b>37,59</b>	<b>54,17</b>	<b>681</b>	<b>0,35</b>	<b>2,02</b>	<b>26,5</b>	<b>1,0</b>	<b>311</b>	<b>568,49</b>	<b>81,17</b>	<b>7,58</b>

**Обед**

110 ш/п	Солёный помидор	100	0,6	0,83	1,4	23	0,06	2,9	-	0,08	19,1	20	11,6	0,5
187 ц/з	Щи с сметаной на курином бульоне	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,01	0,15	43,33	47,63	22,25	0,8
608 ц/з	Котлета мясная	100	11,99	9,23	14,05	186,7	0,03	1,14	0,01		35,7	1,8	33,7	1,7
688 ц/з	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1	0,58	-	1,2		103	287	93,2	5,94
432 ш/п	Соус томатный	40	0,44	0,04	3,57	12,35	0,03	1,6	0,09		6,7	12,1	4,9	0,2
Про изв.	Кисель	200	0,14	0,4	27,5	175	0,01	1,83	-		13,98	9,06	4,16	0,14
Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>42,52</b>	<b>20,71</b>	<b>139,08</b>	<b>960,2</b>	<b>0,48</b>	<b>31,23</b>	<b>0,11</b>		<b>155,54</b>	<b>304,19</b>	<b>146,65</b>	<b>8,88</b>

**Полдник (интернат)**

407 и/п	Чай с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	89	0,01		0,02		33	67,5	10,5	0,4
1007 ш/п	Булочка домашняя с изюмом	65	7,2	8,6	24,9	210,7	0,14	0,3	0,04		17,2	90,6	16,6	0,62
	Фрукты	180	0,024	0,04	22,64	88,24	0,17	336,9	0,05		31,7	23,6	18	4,4
	<b>Итого</b>	<b>445</b>	<b>8,224</b>	<b>8,64</b>	<b>70,94</b>	<b>393,24</b>	<b>0,33</b>	<b>377,3</b>	<b>0,11</b>		<b>65,1</b>	<b>132,62</b>	<b>44,71</b>	<b>5,44</b>

**Ужин(интернат)**

142 ш/п	Огурцы в нарезке порционные	100	0,8	0,2	2,05	25	0,03	10	0,06		25	40	14	0,6
436 ш/п	Жаркое по домашнему с курицей	250	27,53	7,47	21,95	265	0,21	8,97	24		31,1	337	65,7	4,03
945ш/ з	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0,01	-	0,02		33	67,5	10,5	0,4
Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>38,03</b>	<b>15,02</b>	<b>92,55</b>	<b>523,9</b>	<b>0,47</b>	<b>18,97</b>	<b>24,08</b>		<b>128,1</b>	<b>609,5</b>	<b>143,4</b>	<b>9,28</b>

**Ужин 2 (интернат)**

385 Ш/П	Кисломолочный напиток	200	8,6	2,5	12,4	80,0	0,06	0,14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
Гост 2784 4-88	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	132,5								
	<b>ИТОГО</b>	<b>2640</b>	<b>108,914</b>	<b>91,18</b>	<b>369,14</b>	<b>2770,8</b>	<b>1,8</b>	<b>429,59</b>	<b>24,84</b>		<b>1804,4</b>	<b>899,74</b>	<b>443,73</b>	<b>31,4</b>

**П день**

**Завтрак**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
219ш /п	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/50	33,64	19,51	17,1	378,3	0,11	0,39	89,95	-	280	410,58	46,80	1,39

42 ц/з	Сыр	15	2,32	2,98	-	54,6		0,07	026		88	50	3,5	0,1
951 Ц/З	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0,02	-	0,08		34	45	7	-
Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>17,16</b>	<b>22,18</b>	<b>81,8</b>	<b>754,9</b>	<b>0,34</b>	<b>2,21</b>	<b>39,13</b>	<b>1,0</b>	<b>581</b>	<b>473,9</b>	<b>115,2</b>	<b>3,56</b>

**Обед**

10 ш/п	Зеленый горошек с луком	100	2,98	5,19	6,25	35,60	0,11	11	0,68		21,45	59,95	20,8	0,68
208 ц/з	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25		3,1	24,6	66,65	27	1,09
486 ц/з	Рыба тушеная в томатном соусе овощами	100/50	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,01		67,74	310	77,7	1,25
694 ц/з	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	203	0,18	24,2 2	34		49,3	115,46	37	1,34
868 ц/з	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>36,12</b>	<b>30,59</b>	<b>135,1</b>	<b>838,5</b>	<b>0,76</b>	<b>48,91</b>	<b>34,69</b>	<b>3,1</b>	<b>208,49</b>	<b>711,66</b>	<b>215,7</b>	<b>8,79</b>

**Полдник (интернат)**

508 ин/п	Вафли	50	3,68	6,88	28,3	184	0,04	-	-		14,5	42,55	8,13	0,85
407 ин/п	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	0,05	15	0,25		16,2	18,42	10,11	0,42
	<b>Фрукты</b>	<b>180</b>	<b>0,024</b>	<b>0,04</b>	<b>22,64</b>	<b>88,24</b>	<b>0,17</b>	<b>336</b>	<b>0,05</b>		<b>31,</b>	<b>23,6</b>	<b>18</b>	<b>4,4</b>
	<b>итого</b>	<b>430</b>	<b>3,7</b>	<b>6,92</b>	<b>52,92</b>	<b>366,54</b>	<b>0,23</b>	<b>377,</b> <b>9</b>	<b>0,07</b>		<b>30,7</b>	<b>84,54</b>	<b>36,24</b>	<b>5,67</b>

**Ужин (интернат)**

536 ц/з	Курица порционная тушеная с соусом	100/50	16	22,0	0,12	245	0,07		0,03		54,6	191,8	11,4	2,41
447 ц/з	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53	0,22		0,02	1,1	15,57	250,2	81	4,73
943 ц/з	Чай с сахаром с лимоном	200			24,7	92	0,04	1,5	0,03	0,01	12,7	90	14	0,32
Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>33,45</b>	<b>34,68</b>	<b>108,32</b>	<b>819,53</b>	<b>0,51</b>	<b>1,5</b>	<b>0,05</b>		<b>115,17</b>	<b>607</b>	<b>145,6</b>	<b>11,79</b>
<b>Ужин 2 (интернат)</b>														
385 Ш/П	Кисломолочный напиток	200	8,6	2,5	12,4	80,0	0,06	0,14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
Гост 2784 4-88	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	132,5								
	<b>ИТОГО</b>	<b>2645</b>	<b>104,71</b>	<b>103,59</b>	<b>401,24</b>	<b>2779,5</b>	<b>1,94</b>	<b>429,16</b>	<b>73,98</b>		<b>1175,36</b>	<b>2066,7</b>	<b>540,54</b>	<b>30,03</b>

**III день**

**Завтрак**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
679 з/ц	Каша ячневая молочная с маслом	250	7,2	7,5	36,61	304	0,13	3,95	0,09	1,2	242,6	297,7	12,6	1,9
943 з/ц	Чай с сахаром	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	-	-	-	-
42 ц/з	Сыр	15	2,32	2,98	-	54,6		0,07	0,26		88	50	3,5	0,1

Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>33,9</b>	<b>30,1</b>	<b>81,2</b>	<b>538,4</b>	<b>0,09</b>	<b>0,48</b>	<b>0,36</b>	<b>-</b>	<b>250,6</b>	<b>572,96</b>	<b>101,18</b>	<b>5,52</b>

**Обед**

221 з/ц	Икра свекольная	100	2,61	0,49	7,96	100	0,06	8,75	0,28		41,35	62,7	13,65	0,49
197 з/ц	Рассольник со сметаной на курином бульоне	250/10	2	5,11	16,93	121,75	24,95	7,54			0,1	63,3	26,4	
591 з/ц	Гуляш из говядины	100/40	23,8	19,52	5,74	232	0,21	1,54			29,4	234,98	31,39	2,33
679 з/ц	Рис отварной	180	7,92	5,26	42,32	256,45	0,13		0,02	1,2	1,46	194,4	0,04	2,92
643	Кисель	200	1		22	88	0,02	4			16	0,2		0,4
Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>43,33</b>	<b>32,98</b>	<b>130,95</b>	<b>950,2</b>	<b>25,59</b>	<b>21,8 3</b>	<b>0,3</b>		<b>119,31</b>	<b>685,58</b>	<b>113,68</b>	<b>9,44</b>

**Полдник (интернат)**

1019 ш/п	Булочка домашняя с изюмом	100	6,48	12,16	46,9	321,6	0,08	0,8	0,08		31,12	183	0,9	0,2
943 з/ц	Сок	200	0,2		14	28					6			0,4
пром	Конфеты помадные	50	1,1	2,3	42,8	184,5								
	<b>итого</b>	<b>350</b>	<b>6,68</b>	<b>12,16</b>	<b>60,9</b>	<b>349,6</b>	<b>0,08</b>	<b>0,8</b>	<b>0,08</b>		<b>37,12</b>	<b>183</b>	<b>0,9</b>	<b>0,6</b>

**Ужин (интернат)**

126 з/ц	Горячие бутерброды с сыром	100	4,9	11,55	17,1	190	0,04	0,19			106		4,8	0,12
321 з/ц	Рагу из овощей с мясом птицы	250	3,8	18,3	24	200,6	0,11	14,4	51,6	1,0	39,8	103	46,3	1,6
868 з/ц	Чай с лимоном	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08	4,0		6,4	3,6		0,18

	<b>Фрукт банан</b>	<b>200</b>	<b>0,024</b>	<b>0,04</b>	<b>22,64</b>	<b>96</b>	<b>0,17</b>	<b>336</b>	<b>0,05</b>		<b>31,</b>	<b>23,6</b>	<b>18</b>	<b>4,4</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>2,6</b>	<b>1,2</b>	<b>16</b>	<b>60</b>	<b>0,10</b>				<b>14</b>	<b>60</b>	<b>18,2</b>	<b>1,4</b>
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>13,12</b>	<b>30,24</b>	<b>123,46</b>	<b>694.3</b>	<b>0,38</b>	<b>17,48</b>	<b>51,64</b>		<b>124,9</b>	<b>322,6</b>	<b>125,5</b>	<b>7,82</b>
<b>Ужин 2 (интернат)</b>														
<b>385 Ш/П</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>200</b>	<b>8,6</b>	<b>2,5</b>	<b>12,4</b>	<b>80,0</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>Гост 2784 4-88</b>	<b>Батон нарезной</b>	<b>50</b>	<b>3.75</b>	<b>1.45</b>	<b>25.7</b>	<b>132.5</b>								
	<b>ИТОГО</b>	<b>2555</b>	<b>107,95</b>	<b>104,26</b>	<b>408,91</b>	<b>2745</b>	<b>26,2</b>	<b>40,73</b>	<b>52,42</b>	<b>2,1</b>	<b>771,93</b>	<b>1953,74</b>	<b>369,06</b>	<b>23,6</b>

**IV день**

**Завтрак**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>93 ш/п</b>	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	<b>250</b>	<b>7,19</b>	<b>6,51</b>	<b>23,55</b>	<b>181,5</b>	<b>0,11</b>	<b>1,14</b>	<b>0,08</b>		<b>202,03</b>	<b>172,48</b>	<b>30,18</b>	<b>0,64</b>
<b>42 ц/з</b>	<b>Сыр</b>	<b>15</b>	<b>2,32</b>	<b>2,98</b>	<b>-</b>	<b>54.6</b>		<b>0,07</b>	<b>0.26</b>		<b>88</b>	<b>50</b>	<b>3,5</b>	<b>0,1</b>
<b>959 з/ц</b>	<b>Какао на молоке</b>	<b>200</b>	<b>3,52</b>	<b>3,72</b>	<b>25,49</b>	<b>100,2</b>	<b>0,04</b>	<b>1,5</b>	<b>0,03</b>		<b>127,3</b>	<b>90</b>	<b>14</b>	<b>0,32</b>
<b>Гост 2784 2-88</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,9</b>	<b>0.45</b>	<b>24.85</b>	<b>122</b>	<b>0,12</b>	<b>-</b>	<b>-</b>		<b>17</b>	<b>70</b>	<b>23</b>	<b>1,9</b>
<b>Гост 2698 4-86</b>	<b>Хлеб ржано пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,8</b>	<b>0.48</b>	<b>16</b>	<b>84</b>	<b>0,10</b>	<b>-</b>	<b>-</b>		<b>14</b>	<b>60</b>	<b>18,2</b>	<b>1,4</b>
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>19,03</b>	<b>15,91</b>	<b>85,04</b>	<b>542.3</b>	<b>2,93</b>	<b>26,1</b>	<b>3,2</b>		<b>448,33</b>	<b>442,48</b>	<b>88,88</b>	<b>4,36</b>

**Обед**

<b>142 шк/п</b>	<b>Свежий огурец с луком зеленым</b>	<b>100</b>	<b>0,76</b>	<b>6,09</b>	<b>2,38</b>	<b>79,1</b>	<b>0,03</b>	<b>10</b>			<b>21</b>	<b>40</b>	<b>14</b>	<b>0,6</b>
-----------------	--------------------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-----------	--	--	-----------	-----------	-----------	------------

206 з/ц	Суп фасолевый на курином бульоне со сметаной	250/10	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81			38,08	87,18	35,3	2,03
274ш /п	Курица порционная	100	21,71	16,55	15,02	154,8	0,13	5,2	20	3,3	42,3	201	48,7	2,09
54- 8г- 2020	Капуста тушеная	200	4,8	6,3	19,4	158,3								
859 з/ц	Напиток из плодов шиповника	200	0,18		26,06	187,09	0,01	6,8			10,2	7,4	5,4	1,41
Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>36,44</b>	<b>33,87</b>	<b>110,99</b>	<b>919,9</b>	<b>0,62</b>	<b>27,8 1</b>	<b>20</b>		<b>136,72</b>	<b>500,58</b>	<b>156,6</b>	<b>10,38</b>

**Полдник**

153ш к/п	Печенье	50	3,7	18,5	28,0	203	0,06			1,0		41,5		0,75
945з/ ц	Чай с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	26,8	0,01		0,02		33	67,5	10,5	0,4
	Фрукты свежие	180	0,024	0,04	22,64	88,24	0,17	336,9	0,19		92,9	219	74,54	28,32
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>5,12</b>	<b>20,14</b>	<b>67,04</b>	<b>380,24</b>	<b>0,24</b>	<b>336,9</b>	<b>0,28</b>	<b>4,3</b>	<b>125,9</b>	<b>328</b>	<b>85,04</b>	<b>29,47</b>

**Ужин (интернат)**

108 ш/п	Свёкла отварная порционная	100	0,98	5,99	8,34	127,0		128, 8	0,14		39,7	51	16	1,79
608 ц/з	Суфле из печени Сметанный соус	100/20	16,94	8,02	9,15	198	0,29	15,1 9	6,47		8,2	251,53	15,65	5,75
7306 з/ц	Каша ячневая	180	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,2 2	34		49,3	115,46	37	1,34
685	Чай с молоком	200			23,4	94,3	0,02	40,1	0,02		16,2	18,42	10,1	0,42
Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4



	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>30,67</b>	<b>21,65</b>	<b>98,86</b>	<b>808.3</b>	<b>0,54</b>	<b>193,38</b>	<b>118,16</b>		<b>196,35</b>	<b>599,43</b>	<b>143,3</b>	<b>8,34</b>
--	--------------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	--	---------------	---------------	--------------	-------------

**Ужин 2 (интернат)**

<b>385 Ш/П</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>200</b>	<b>8,6</b>	<b>2,5</b>	<b>12,4</b>	<b>76,0</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>Гост 2784 4-88</b>	<b>Батон нарезной</b>	<b>50</b>	<b>3.75</b>	<b>1.45</b>	<b>25.7</b>	<b>132.5</b>								
	<b>ИТОГО</b>	<b>2720</b>	<b>98,1</b>	<b>91,96</b>	<b>322,59</b>	<b>2772.8</b>	<b>2,1</b>	<b>560,87</b>	<b>138,65</b>		<b>1116,7</b>	<b>2171,09</b>	<b>563,97</b>	<b>56,76</b>

**У день**

**Завтрак**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>469 ш-п</b>	<b>Творожная запеканка с повидлом</b>	<b>200/50</b>	<b>27,6</b>	<b>19,2</b>	<b>38,2</b>	<b>297/95</b>	<b>0,09</b>	<b>0,48</b>	<b>0,41</b>	<b>-</b>	<b>196</b>	<b>371,96</b>	<b>45,53</b>	<b>3,91</b>
<b>42 ц/з</b>	<b>Сыр</b>	<b>15</b>	<b>2,32</b>	<b>2,98</b>	<b>-</b>	<b>54.6</b>		<b>0,07</b>	<b>026</b>		<b>88</b>	<b>50</b>	<b>3,5</b>	<b>0,1</b>
<b>943П р/пр</b>	<b>Чай с молоком</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>24,1</b>	<b>69</b>	<b>-</b>	<b>15</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Гост 2784 2-88</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,9</b>	<b>0.45</b>	<b>24.85</b>	<b>122</b>	<b>0,12</b>	<b>-</b>	<b>-</b>		<b>17</b>	<b>70</b>	<b>23</b>	<b>1,9</b>
<b>Гост 2698 4-86</b>	<b>Хлеб ржано пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,8</b>	<b>0.48</b>	<b>16</b>	<b>84</b>	<b>0,10</b>	<b>-</b>	<b>-</b>		<b>14</b>	<b>60</b>	<b>18,2</b>	<b>1,4</b>
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>20,7</b>	<b>22,55</b>	<b>96,5</b>	<b>721.6</b>	<b>0,82</b>	<b>18,19</b>	<b>0,32</b>	<b>1,2</b>	<b>258.3</b>	<b>395,4</b>	<b>55,2</b>	<b>4,62</b>

**Обед**

<b>1013 Ш/П</b>	<b>Сельдь солёная с луком</b>	<b>100</b>	<b>3,39</b>	<b>6,5</b>	<b>0,91</b>	<b>192.3</b>	<b>0,28</b>	<b>51,2</b>	<b>0,02</b>		<b>25,2</b>	<b>139,2</b>	<b>56,24</b>	<b>2</b>
<b>170 ц/з</b>	<b>Борщ со сметаной на курином бульоне</b>	<b>250/10</b>	<b>3,81</b>	<b>6,54</b>	<b>13,29</b>	<b>165,13</b>	<b>1,1</b>	<b>23,5</b>	<b>0.3</b>	<b>1,32</b>	<b>68,4</b>	<b>110,8</b>	<b>24.3</b>	<b>0,8</b>
<b>436 Ш/П</b>	<b>Жаркое по домашнему с курицей</b>	<b>250</b>	<b>27,53</b>	<b>7,47</b>	<b>21,95</b>	<b>266.3</b>	<b>0,21</b>	<b>8,97</b>	<b>24,0</b>		<b>31,1</b>	<b>337</b>	<b>65.7</b>	<b>4,03</b>
<b>631</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>			<b>22</b>	<b>88</b>	<b>0,03</b>	<b>1,7</b>	<b>0.2</b>			<b>0,2</b>		<b>0,4</b>

Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>42,9</b>	<b>29,86</b>	<b>162,34</b>	<b>863,73</b>	<b>1,84</b>	<b>85,4</b>	<b>24,52</b>	<b>3,72</b>	<b>163,7</b>	<b>752,2</b>	<b>199,44</b>	<b>9,68</b>

**Полдник (интернат)**

148 З/Ц	Пирог с капустой	100	4,67	10,67	38,68	181	0,09	0,11	0,21	1,0	31,9	-	-	0,8
872 И/П	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0,02		0,08		34	45	7	-
пром	Конфеты помадные	50	1,1	2,3	42,8	184,5								
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>7,0</b>	<b>11,31</b>	<b>73,6</b>	<b>481,5</b>	<b>0,24</b>	<b>0,12</b>	<b>0,06</b>		<b>54,92</b>	<b>102,53</b>	<b>33,56</b>	<b>2,76</b>

**Ужин(интернат)**

304 Ш/П	Плов из мяса говядины	250	25,38	21,25	44,61	307,1	0,08	1,26	60		56,4	249,13	59,38	2,74
959 З/Ц	Чай с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	26,8	0,01		0,02		33	67,5	10,5	0,4
	Банан	100	0,024	0,04	22,64	88,24	0,17	336	0,05		31,	23,6	18	4,4
Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>37,65</b>	<b>30,99</b>	<b>121,3</b>	<b>506,1</b>	<b>0,34</b>	<b>1,56</b>	<b>60,01</b>		<b>282,3</b>	<b>504,13</b>	<b>185,96</b>	<b>7,55</b>

**Ужин 2 (интернат)**

385 Ш/П	Кисломолочный напиток	200	8,6	2,5	12,4	76,0	0,06	0,14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
Гост 2784 4-88	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	132,5								
	<b>ИТОГО</b>	<b>2585</b>	<b>102,95</b>	<b>95,46</b>	<b>464,94</b>	<b>2781,4</b>	<b>3,3</b>	<b>105, 32</b>	<b>84,95</b>	<b>1</b>	<b>993,22</b>	<b>1943,8 6</b>	<b>497,16</b>	<b>24,71</b>

**VI день (суббота)**

**Завтрак**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168ш /п	Каша пшеничная на молоке с маслом	250	8,3	6,8	15,25	180,0	0,13	3,95	0,09	1,2	242,6	297,7	12,6	1,9
424 ц/з	Яйцо вареное	1шт/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0,14		22	74	21,6	1,08
42 Ц/З	Масло сливочное	10	0,12	7,2	0,12	75			45		23,4	3		0,02
Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
943	Чай с сахаром с молоком	200	0,4		24,1	95								
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>24,44</b>	<b>27,95</b>	<b>96,5</b>	<b>668,2</b>	<b>0,45</b>	<b>0,97</b>	<b>26,002</b>	<b>1,2</b>	<b>278,2</b>	<b>693,4</b>	<b>152,53</b>	<b>0,46</b>

**Обед (интернат)**

120 ц/з	Икра овощная	100	2,35	4,9	12,3	113,6	0,06	6,2			38,2	70,0	30,64	1,1
204 ц/з	Суп гороховый на курином бульоне	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81			38,08	87,18	35,3	2,03
529 и/п	Азу с говядиной	100/40	23,38	15,87	14,17	232	0,08				11,82	247,	29,2	3,5
	Картофельное пюре	180	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34		49,3	115,46	37	1,34
643П Р/ПР	Кисель	200			40,5	49,6	0,05	7	0,25		1,75	4,3		
Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>36,01</b>	<b>29,46</b>	<b>132,75</b>	<b>918,95</b>	<b>0,45</b>	<b>21,4 5</b>	<b>0,25</b>	<b>3,5</b>	<b>113,82</b>	<b>548,85</b>	<b>138,04</b>	<b>9,74</b>

**Полдник (интернат)**

1069 ш/п	Пирог с картофелем	100	3,21	2,86	22,3	165,5	0,05	0,15	0,45		25,4	155,2	17,41	0,8
пром	Конфеты помадные	50	1.1	2.3	42.8	184.5								
951 ц/з	Сок	200	1,4	2	22,4	92	0,02		0,08		34	45	7	
	<b>итого</b>	<b>350</b>	<b>6,86</b>	<b>5,36</b>	<b>46,73</b>	<b>442,0</b>	<b>0,08</b>	<b>90,1</b>	<b>0,56</b>		<b>144,4</b>	<b>257,7</b>	<b>56,91</b>	<b>1,55</b>

**Ужин(интернат)**

14 ш/п	Помидор свежий с луком	100	0,6		0,9	21.3	0,06	0,2			11	24	2,8	0,46
486з/ ц	Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	100/50	18,03	10,21	8,49	134	0,13	4,36	0,01		67,74	310	77,7	1.25
336 ш/п	Каша перловая рассыпчатая	180	4,91	8,80	40,54	224,11	0,08					26,91		1,7
377	Чай с лимоном	200	0	0	23,4	27.9	0,02	40,1	0,02		16,2	18,42	10,11	0,42
Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0.45	24.85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0.48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>29,54</b>	<b>21,71</b>	<b>109,33</b>	<b>613.31</b>	<b>0,51</b>	<b>44,6 6</b>	<b>0,03</b>		<b>185,94</b>	<b>509,33</b>	<b>131,81</b>	<b>7,13</b>

**Ужин 2 (интернат)**

385 Ш/П	Кисломолочный напиток	200	8,6	2,5	12,4	76,0	0,06	0.14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
Гост 2784 4-88	Батон нарезной	50	3.75	1.45	25.7	132.5								
	<b>ИТОГО</b>	<b>2330</b>	<b>95,8</b>	<b>80,52</b>	<b>362,3</b>	<b>2850</b>	<b>30,83</b>	<b>715, 97</b>	<b>186,392</b>	<b>4,71</b>	<b>1018.6</b>	<b>2116,2 8</b>	<b>547,54</b>	<b>64,94</b>

**VII день (воскресенье)**

**Завтрак**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
442 Ц/З	Макароны отварные с сыром	250	20,64	24,95	3,05	210	0,12	0,48	0,32	5,31	396,3	241,4	21,03	5,51
959 з/ц	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,5	0,03		127,3	90	14	0,32
42	Масло сливочное	10	0,12	7,2	0,12	75		-	45		23,4	3		0,2
Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>24,61</b>	<b>27,9</b>	<b>63,62</b>	<b>636</b>	<b>0,45</b>	<b>1,35</b>	<b>0,08</b>		<b>177,9</b>	<b>562,3</b>	<b>77,8</b>	<b>6,08</b>

**Обед**

10 ш/п	Зеленый горошек с луком	100	2,98	5,19	6,25	35,60	0,11	11	0,68		21,45	59,95	20,8	0,68
187 Ц/з	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,4 6		1,2	43,33	47,63	22,25	0,8
274 ц/з	Курица отварная	100	23,8	19,52	5,74	154	0,21	1,54			29,4	234,98	31,39	2,8
679 ц/з	Каша пшеничная с маслом	180	8,88	9,07	27,69	226,45	0,06	0,00 3	0,02	1,1	14,22	184,2	10,98	0,94
868 ц/з	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>45,75</b>	<b>44,62</b>	<b>104,13</b>	<b>801</b>	<b>0,67</b>	<b>32,0 8</b>	<b>0,7</b>	<b>7,61</b>	<b>153,8</b>	<b>695,36</b>	<b>138,62</b>	<b>9,65</b>

**Полдник (интернат)**

508 и/п	Пряник	60	12,66	26,4	33,45	239,2	0,21	0,75	0,35	0	127,7	404,4	20,79	4,46
------------	--------	----	-------	------	-------	-------	------	------	------	---	-------	-------	-------	------

943	Чай с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	26,8	0,01		0,02		33	67,5	10,5	0,4
	Яблоко	100	0,75		27,5	120	0,03	15	0,01		40	27,5	12,5	5,5
	итого	360	4,43	6,88	79,2	386	0,09	55,1	0,03		70,7	88,44	30,74	6,77

**Ужин(интернат)**

126 ц/з	Огурец соленый с луком	100	0,86	5,11	2,61	10,6	0,01	1,1			23,8	28,24	13,44	0,61
321 Ш/п	Тефтели мясные	110	14,47	16,64	32,4	231,35	0,06	4,09	-	-	10,09	-	-	2,84
	Соус томатный	50	1,52	2,74	1,9	41,28	0,02	3,71	-	-	6,55	-	-	0,43
	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	203,3	0,18	24,22	34		49,3	115,46	37	1,34
959 ц/з	Чай с лимоном	200			24,7	27,9	0,04	1,5	0,03	0,01	127,3	90	14	0,32
Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	Итого	690	30,72	31,73	137,46	720,43	0,53	34,6 2	34,03	0,01	254,44	410,76	154,2	10,18

**Ужин 2 (интернат)**

385 Ш/П	Кисломолочный напиток	200	8,6	2,5	12,4	80,0	0,06	0,14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
Гост 2784 4-88	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	132,5								
	ИТОГО	2710	113,88	120,87	388,48	2755	1,66	112	0,85		891,67	2113,6	447,26	31,98

**VIII день**

**Завтрак**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168 ш/п	Каша рисовая молочная с изюмом	250	5,33	7,37	37,75	178,4	0,09	0,45	0,41	1,0	151,72	346,49	25,97	3,91
424 ц/з	Яйцо вареное	1шт/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0,14		22	74	21,6	1,08

42 ц/з	Сыр	15	2,32	2,98	-	54,6		0,07	026		88	50	3,5	0,1
9513/ ц	Напиток кофейный на молоке	200	1,4	1,6	12,31	100	0,02	0,5	0,01		69,72		7	0,43
Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>18,02</b>	<b>14,08</b>	<b>79,3</b>	<b>602</b>	<b>0,37</b>	<b>4,52</b>	<b>26,1</b>	<b>1,2</b>	<b>486,32</b>	<b>477,73</b>	<b>64,3</b>	<b>5,73</b>

**Обед**

142 ш/П	Огурец свежий порц.	100	0,76		2,3	14,2	0,03	9,5			21,85	40,02	13,3	0,57
87 ш/П	Суп с рыбными консервами	300	8,61	8,4	14,34	192,3	0,1	9,11	1,7	0,01	45,3	176,5	47,35	1,26
608 ц/з	Суфле из печени Сметанный соус	100/20	16,94	8,02	9,15	198	0,29	15,1 9	6,47		8,2	251,53	15,65	5,75
688 Ц/З	Макароны отварные	200	6,62	5,42	31,73	262,4	0,07		25,2	5,31	5,83	44,6	25,34	1,33
872 И/П	Компот из сухофруктов	200	0,85		21,89	110	0,013	2,7	0,21		3,6	35,5	1,8	0,5
Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>34,08</b>	<b>38,6</b>	<b>130,6</b>	<b>982,9</b>	<b>0,483</b>	<b>22,7 7</b>	<b>27,15</b>		<b>147,08</b>	<b>610</b>	<b>153,52</b>	<b>9,0</b>

**Полдник (интернат)**

42з/ц	Рогалик с повидлом	100	4,333	5,93	43,044	232	0,085	0,25			30,1	-	-	0,8
	Фрукты свежие	200	2,25	0,5	23	85	0,1	40	0,13		85	57,5	12,5	0,75
705 Пр.	Напиток из плодов шиповника	200			40	94	0,05	15	0,25					
	<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>4,333</b>	<b>5,93</b>	<b>87,377</b>	<b>411</b>	<b>0,135</b>	<b>15,3 85</b>	<b>0,25</b>		<b>30,1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,8</b>

**Ужин(интернат)**

142 ш/П	Помидор свежий порц.	100	1,09	0,2	3,8	43	0,03	9,5			21,85	40,02	13,3	0,57
463 Ц/З	Рыба по-польски	100	33,64	22,81	20,52	155	0,13	0,45	102,6	0,01	280,44	410,58	46,8	1,39
511	Рисовый отварной	200	2,0	4,1	16,2	271,3	0,1	8,0	0,04		40,0	109	23	1,1
945 Ц/З	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,32	86	0,02		0,08		33	67,5	10,5	0,4
Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>43,04</b>	<b>31,21</b>	<b>90,4</b>	<b>667,3</b>	<b>0,57</b>	<b>8,45</b>	<b>102,72</b>	<b>6,53</b>	<b>384,44</b>	<b>717,08</b>	<b>121,5</b>	<b>6,19</b>

**Ужин 2 (интернат)**

385 Ш/П	Кисломолочный напиток	200	8,6	2,5	12,4	76,0	0,06	0,14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
Гост 2784 4-88	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	132,5								
	<b>ИТОГО</b>	<b>2725</b>	<b>109,57</b>	<b>90,47</b>	<b>379,14</b>	<b>2748,7</b>	<b>1,543</b>	<b>82,9 1</b>	<b>182,35</b>	<b>14,28</b>	<b>1363,84</b>	<b>2037,9 1</b>	<b>381,37</b>	<b>22,84</b>

**IX день**

**Завтрак**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
469 ш-п	Творожная запеканка с повидлом	200/50	27,6	19,2	38,2	297/95	0,09	0,48	0,41	-	196	371,96	45,53	3,91
42 ц/з	Масло сливочное	10	0,12	7,2	0,12	75,0		0	45		23,4	3	0	0,02
943 ц/З	Чай с молоком	200	0,1		7	28								
Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>18,92</b>	<b>15,31</b>	<b>90,48</b>	<b>701</b>	<b>0,33</b>	<b>35,42</b>	<b>26,06</b>	<b>1,18</b>	<b>483,1</b>	<b>487,7</b>	<b>113,9</b>	<b>7,8</b>

**Обед**

45	Соленый помидор	100	0,6	0,83	1,4	5,5	0,06	2,9	-	0,08	19,1	20	11,6	0,5
----	-----------------	-----	-----	------	-----	-----	------	-----	---	------	------	----	------	-----



Ц/з														
202 Ц/з	Суп из овощей со сметаной на курином бульоне	250/20	2,1	7,48	11,69	122,96	0,14	8,5			32,14	86,84	53,78	0,09
304 ш/п	Плов с мясом птицы	180	25,38	21,25	44,61	283	0,08	1,26	60,03		56,38	249,13	59,38	2,74
643з/ ц	Кисель витаминизированный	200	0,18		26,06	49,6	0,01	6,8			10,2	7,48	5,4	1,4
Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>42,56</b>	<b>50,03</b>	<b>122,34</b>	<b>667</b>	<b>0,48</b>	<b>13,46</b>	<b>60,03</b>	<b>0,5</b>	<b>169,72</b>	<b>604,45</b>	<b>179,76</b>	<b>8,43</b>

**Полдник (интернат)**

407 ц/П	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2	22,4	100	0,02		0,08		34	45	7	-
1007 ш/п	Булочка домашняя с изюмом	65	7,2	8,6	24,9	243	0,14	0,3	0,04		17,2	90,6	16,6	0,33
	Фрукты свежие банан	200	2,25	0,5	23	180	0,1	40	0,13		85	57,5	12,5	0,75
	<b>итого</b>	<b>465</b>	<b>7,2</b>	<b>8,6</b>	<b>48,9</b>	<b>428,1</b>	<b>0,16</b>	<b>40,4</b>	<b>0,06</b>		<b>33,4</b>	<b>109,02</b>	<b>26,71</b>	<b>0,75</b>

**Ужин(интернат)**

626 ц/з	Запеканка картофельная с мясом	250	18,27	20,54	28,74	372,49	0,24	5,62	0,04		32,20	203,85	63,26	3,65
	Икра морковная	100	2,35	4,6	12,33	100	0,03	6,72	0		38,24			
332 ш/п	Чай с лимоном	200	1,4	1,6	24,7	27,9	0,04	1,5	0,03	0,01	1,75	4,3	14	0,32
Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>24,27</b>	<b>23,24</b>	<b>93,36</b>	<b>676,3</b>	<b>0,5</b>	<b>7,12</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>64,95</b>	<b>338,15</b>	<b>118,46</b>	<b>7,27</b>

**Ужин 2 (интернат)**

385 Ш/П	Кисломолочный напиток	200	8,6	2,5	12,4	80,0	0,06	0,14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
Гост 2784 4-88	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	132,5								
	<b>ИТОГО</b>	<b>2485</b>	<b>99,51</b>	<b>94,52</b>	<b>380,75</b>	<b>2779,8</b>	<b>2,35</b>	<b>101,97</b>	<b>60,39</b>	<b>1,7</b>	<b>926,77</b>	<b>1749,92</b>	<b>448,63</b>	<b>25,03</b>

Х день

**Завтрак**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
390ц/ з	Каша манная с маслом	210	9,7	8,83	27,88	200,5	0,11	0,39	89,95	-	280	410	46,80	1,39
424 ц/з	Яйцо вареное	1шт/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0,14		22	74	21,6	1,08
951 ц/з	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,6	22,31	50,8	0,02	0,5	0,01		69,73		7	0,43
Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
42 ц/з	Сыр	15	2,32	2,98	-	54,6		0,07	0,26		88	50	3,5	0,1
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>29,07</b>	<b>34,01</b>	<b>122,51</b>	<b>574,9</b>	<b>0,53</b>	<b>26,5</b>	<b>0,03</b>		<b>228,3</b>	<b>589,2</b>	<b>152,7</b>	<b>10,36</b>

**Обед**

45 ш/п	Салат из квашенной капусты	100	1,13	6,19	4,72	51,7	0,06	20,42	0,5	1	17,58	32,88	17,79	0,84
209 ц/з	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	0,2	2,73	0,09		45	209	56	6,31
486 ц/з	Рыба тушеная в томате с овощами	100/40	13,7	7,4	6,3	158,3	0,09	2,73	0,01		67,74	310,0	77,7	1,25
694 ц/з	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9	0,16	13,6	31,7		53			

643 ц/з	Кисель витаминизированный	200	0,85		41,89	49,6	0,01	2,7	0,7		3,6	35,5	1,8	0,5
Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	<b>Итого</b>	<b>1005</b>	<b>37,38</b>	<b>31,2</b>	<b>135,35</b>	<b>800</b>	<b>0,8</b>	<b>59,4</b>	<b>34,81</b>		<b>187,12</b>	<b>754,8</b>	<b>215,5</b>	<b>12,09</b>

**Полдник (интернат)**

875и/ п	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	0,05	15	0,25		16,2	18,42	10,11	0,42
509 и/п	печенье	50	3,0	4,7	29,8	174,5	0,03	13,6			11,6	36	8	0,8
	фрукт	200	0,024	0,04	22,64	90	0,17	336	0,05		31,	23,6	18	4,4
	<b>итого</b>	<b>350</b>	<b>3,8</b>	<b>4,7</b>	<b>73,4</b>	<b>358,8</b>	<b>0,11</b>	<b>72,1</b>	<b>0,02</b>		<b>49,8</b>	<b>76,42</b>	<b>36,11</b>	<b>5,62</b>

**Ужин(интернат)**

591 ц/з	Гуляш	100	23,8	19,52	5,94	232	0,01	0,84			29,4	234,98	31,39	2,8
336 ш/п	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.1	8,4	48	311.6	0,31	42,0	42,0		29,28	159,45	58,65	2,31
	Салат из свеклы с изюмом	100	1.3	4.5	7.7	76	0.02	3.8	1.13					
943 ц/з	Сок	200	1	0,20	240,20	92	0,02	4,0		0,20	14,0	17,0	18,0	0,8
Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
771.6	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>34,5</b>	<b>31,06</b>	<b>108,17</b>	<b>917.6</b>	<b>0,56</b>	<b>46,0</b>	<b>42,00</b>	<b>0,03</b>	<b>103,68</b>	<b>541,43</b>	<b>149,24</b>	<b>9,21</b>

**Ужин 2 (интернат)**

385 Ш/П	Кисломолочный напиток	200	8,6	2,5	12,4	76,0	0,06	0,14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
Гост 2784 4-88	Батон нарезной	50	3.75	1.45	25.7	132.5								
	<b>ИТОГО</b>	<b>2325</b>	<b>110,13</b>	<b>109,53</b>	<b>438,63</b>	<b>2853.8</b>	<b>1,97</b>	<b>174, 98</b>	<b>81,9</b>	<b>1,02</b>	<b>707,42</b>	<b>2117,3 3</b>	<b>560,36</b>	<b>36,6</b>

**XI день****Завтрак**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
469 ш/п	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/50	27,8	19,2	28,2	297/ 106	0,09	0,48	0,41	-	196	371,96	45,53	3,91
951 ц/з	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,6	22,31	100	0,02		0,08		34	45	7	
42 ц/з	Сыр	15	2,32	2,98	-	54,6		0,07	0,26		88	50	3,5	0,1
Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>18,55</b>	<b>8,6</b>	<b>90,21</b>	<b>763,6</b>	<b>0,44</b>	<b>41,4</b>	<b>0,21</b>		<b>384,7</b>	<b>451</b>	<b>117,4</b>	<b>5,75</b>

**Обед**

1013 ш/п	Салат из квашеной капусты с луком	100	0,84	7,15	4,77	51,7	0,04	3,21		0,15	35,96			11,36
187 ц/з	Щи с сметаной на курином бульоне	250	1,75	4,89	8,49	115,2	0,06	18,4 6		0,15	43,33	47,63	22,25	0,8
588 ц/з	Биточки мясные с соусом	100/10	30,76	23,44	21,26	223,8	0,19	7,37	28,34		59,95	284,82	69,01	2,95
518	Каша гречневая рассыпчатая	200	3,7	8,64	46,03	311,6	0,31	42	42	-	29,28	159,45	58,65	2,31
407 и/п	Компот из сухофруктов	200			22	94,3	0,02	40,1	0,02		16,2	18,42	10,11	
Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	<b>Итого</b>	<b>950</b>	<b>41,65</b>	<b>41,43</b>	<b>87,72</b>	<b>1002,6</b>	<b>0,53</b>	<b>69,1 4</b>	<b>28,36</b>	<b>0,3</b>	<b>199,44</b>	<b>515,87</b>	<b>154,57</b>	<b>19,36</b>

**Полдник (интернат)**

20ц/з	Пряник	100	12,66	26,4	33,45	239,2	0,21	0,75	0,35		127,7	404,4	20,79	4,46
-------	--------	-----	-------	------	-------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

943 ц/з	Молоко	200			24,7	26.8	0,04	1,5	0,03	0,01	12,7	90	14	0,32
пром	Конфеты помадные	50	1.1	2.3	42.8	150								
	Итого	350	3,51	26,4	55,34	413	0,22	3,45	0,56		131,3	439,9	22,59	4,96

**Ужин(интернат)**

108 ш/п	Салат из свеклы с изюмом	100	1.3	4.5	7.7	76	0.02	3.8	1.13		25	40	14	0,6
54-11м-2020	Плов с мясом из отварной говядины	250	19,1	19,3	48,2	443	0,08	0,9	3,39		24	241	55	2,8
943 ц/з88 2,	Чай с сахаром, лимоном	200			24,7	27.9	0,04	1,5	0,03	0,01	12,7	90	14	0,32
Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0.45	24.85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0.48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	Итого	600	23,35	18,03	117,72	749.7	0,78	10,2 5	4,92	1,01	250,49	478,5	106,47	11,59

**Ужин 2 (интернат)**

385 Ш/П	Кисломолочный напиток	200	8,6	2,5	12,4	76,0	0,06	0.14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
	ИТОГО	2615	90,19	102,6	365,73	2869.9	1,6	124, 38	34,06		1189,99	1932,9 2	397,86	40,85

**XII день**

**Завтрак**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
94 ш/п	Каша рисовая молочная с маслом	230	6,469	10,624	44,32	205	0,24	16,4	-	-	199,6	-	-	0,603
424 ц/з	Яйцо вареное	1шт/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0,14		22	74	21,6	1,08
959 ц/з	Какао на молоке	200	2,8	3,2	24,7	100	0,04	1,5	0.03		127,3	90	14	0.32

Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>20,369</b>	<b>21,124</b>	<b>105,02</b>	<b>574</b>	<b>0,9</b>	<b>17,9</b>	<b>0,17</b>	<b>-</b>	<b>379,9</b>	<b>294</b>	<b>76,8</b>	<b>5,303</b>

**Обед**

126 ц/з	Морковная икра	100	2,2	4,6	10,8	73,7	0,05	5,12	0,2		30,4	70	41,28	1,22
206 ц/з	Суп гороховый на курином бульоне	250	5,49	5,28	16,33	138,6	0,23	5,81			38,8	87,18	35,30	2,03
608 ц/з	Суфле из печени со сметанным соусом	100	16,94	8,02	9,15	181,5	0,29	15,1 9	6,47		8,2	251,53	15,65	5,75
	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	185	0,18	24,22	34		49,3	115,46	37	1,34
705 Пр/п р	Напиток из плодов шиповника	200			40	130	0,21	31,5	0,01		12,5			
Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	<b>Итого</b>	<b>893</b>	<b>37,28</b>	<b>32,44</b>	<b>151,02</b>	<b>729,8</b>	<b>0,92</b>	<b>42,5 8</b>	<b>28,98</b>	<b>0,01</b>	<b>211,41</b>	<b>690,16</b>	<b>161,93</b>	<b>9,99</b>

**Полдник (интернат)**

148	Пирог с капустой	100	4,67	10,67	33,68	181,3	0,09	0,11	0,21	1	31,9	-	-	0,8
875и/ п	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	0,05	15	0,25		16,2	18,42	10,11	0,42
пром	Конфеты помадные	50	1,1	2,3	42,8	150								
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>6,81</b>	<b>11,31</b>	<b>72,7</b>	<b>425,3</b>	<b>0,23</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>		<b>26,72</b>	<b>89,91</b>	<b>32,74</b>	<b>1,92</b>

**Ужин(интернат)**

10 ш/П	Горошек зелёный с луком	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68		21,45	59,9	20,8	0,68
31 Ц/З	Котлета рыбная с соусом	100/40	17,5	6,8	8,6	165,2	0,14	31	0,09		22	161	24	0,

54 - 1г 2020	Макароны отварные	180	5,2	5,42	31,37	202,14	0,07			5,31	5,83	44,6	25,64	1,33
945 ц/з	Чай с лимоном	200			24,7	86	0,04	1,5	0,03	0,01	12,7	90	14	0,32
	Фрукты свежие	180	0,24	0,04	22,64	88,24	0,17	33,6	0,05	-	31	23,6	18	4,4
Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>15,24</b>	<b>20,5</b>	<b>111,16</b>	<b>777,18</b>		<b>71,2</b>	<b>59,88</b>	<b>0,01</b>	<b>124,7</b>	<b>496</b>	<b>142,6</b>	<b>7,0</b>
<b>Ужин 2 (интернат)</b>														
385 Ш/П	Кисломолочный напиток	200	8,6	2,5	12,4	80,0	0,06	0,14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
Гост 2784 4-88	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	132,5								
	<b>ИТОГО</b>	<b>2790</b>	<b>89,26</b>	<b>82,63</b>	<b>421,04</b>	<b>2721,5</b>	<b>2,21</b>	<b>116, 86</b>	<b>100,99</b>	<b>2,06</b>	<b>968,56</b>	<b>1841,4 7</b>	<b>456,67</b>	<b>23,82</b>

**ХШ день (суббота)**

**Завтрак**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
536 ш/п 177	Каша геркулесовая молочная с маслом	250	7,14	9,42	33,73	245	0,13	3,95	0,09	1,2	242,6	297,7	12,6	1,9
959 ц/з	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	100	0,04	1,3	0,01		122,0	90	14	0,56
42 ц/з	Сыр	15	2,32	2,98	-	54,6		0,07	0,26		88	50	3,5	0,1
Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9

Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	Итого	555	30,6	36,48	119,74	605,6	0,55	1,37	86,41		260,2	397,2	218,7	5,4

**Обед**

119 ц/з	Икра кабачковая	100	1,69	3,78	9,75	80,0	0,07	11,8 6			23,73	50,71	23,94	0,94
200 ц/з	Суп с клецками на курином бульоне	300	2,34	2,83	16,64	121,2	0,14	12			25,85	76,8	31,1	1,18
274 ш/п	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296	0,13	5,2	20		42,3	201	48,7	2,01
868 ц/з	Компот из сухофруктов	200	0,85		51,89	110	0,01	2,7	0,7		3,6	35,5	1,8	0,5
Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	Итого	860	39,91	34,11	149,5	813,2	0,57	31,7 6	25,7		139,48	579,01	163,74	8,96

**Полдник (интернат)**

1077 ш/п	Булочка дорожная	100	9,9	18,3	25,1	130,4	0,01	1,8	0,04		17,3	93	12,1	0,7
945 ц/з	Сок	200	1,4	1,6	16,4	86,0	0,02	0	0,08		33	67,50	10,5	0,4
пром	Конфеты помадные	50	1,1	2,3	42,8	150								
	итого	350	12,05	20,9	69	366,4	0,06	16,8	0,13		90,3	188	223,1	6,6

**Ужин(интернат)**

436 ц/з	Жаркое по домашнему с курицей	300	16,0	22,0	0,12	489,3	0,07		0,03		54,6	191,8	11,4	2,41
413/ц	Масло сливочное порционное	20	0,28	8,2	0,1	75			0,3		1	2		
959 ц/з	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	100	0,04	1,3	0,01		122,0	90	14	0,56
Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9



Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
Итог о		610	19,68	31,5	58,72	870,3	1,04	7	0,43		73,35	268,1	33,4	4,11
<b>Ужин 2 (интернат)</b>														
385 Ш/П	Кисломолочный напиток	200	8,6	2,5	12,4	76,0	0,06	0,14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
Гост 2784 4-88	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	132,5								
	<b>Итого</b>	<b>2675</b>	<b>102,51</b>	<b>111,04</b>	<b>392,39</b>	<b>2864</b>	<b>2,25</b>	<b>58,2 7</b>	<b>133,71</b>	<b>1</b>	<b>1040,0</b>	<b>1752,0 1</b>	<b>593,44</b>	<b>26,6</b>

**XIV день (воскресенье)  
Завтрак (интернат)**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
93 ш/П	Суп молочный вермишелевый	230	7,19	6,51	23,55	154,3	0,11	1,14	38,25		202,03	172,48	30,18	0,64
424	Яйцо вареное	1(40)	5,10	4,60	0,30	63	0,03		0,10		22,0	76,8	4,80	1,0
951 ц/з	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2,0	22,4	100	0,02		0,08		34,0	45	7,0	
Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>18,39</b>	<b>15,21</b>	<b>74,25</b>	<b>523,3</b>	<b>0,58</b>	<b>1,14</b>	<b>38,43</b>		<b>282,03</b>	<b>394,28</b>	<b>74,08</b>	<b>4,24</b>

**Обед (интернат)**

13 ш/п	Огурец свежий с луком	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5			21,85	40,02	13,3	0,57
201 ц/з	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	250/30	5,99	7,54	15,53	177,9	0,08	0,04	1,28		40,09	43,73	6,78	0,38
486 ц/з	Котлета рыбная с соусом	100/50	18,1	10,2	8,49	195/ 35	0,13	4,36	0,01		67,74	310	77,7	1,25

694 ц/з	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	185.8	0,18	24,2 2	34		49,3	115,46	37	1,34
868 ц/з	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6	0	0,18
Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0.45	24.85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0.48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>35,33</b>	<b>32,93</b>	<b>114,42</b>	<b>961.2</b>	<b>0,65</b>	<b>39.2</b>	<b>35,29</b>		<b>216,38</b>	<b>642,81</b>	<b>175,98</b>	<b>7,02</b>

**Полдник (интернат)**

407 ин/п	Сок	200	0	0	11	90	0,08	1,4	06		252	91	30	0,2
510 ин/п	Печенье	50	2,22	3	22,9	183,5	0,02				2,7	12,3		0,18
	Фрукты свежие	100	0,8		19,6	90	0,06	32			32	22,0	18	4,4
	<b>итого</b>	<b>350</b>	<b>2,3</b>	<b>3</b>	<b>65,9</b>	<b>363.5</b>	<b>0,16</b>	<b>33,4</b>	<b>0,06</b>		<b>286,7</b>	<b>125,3</b>	<b>48</b>	<b>4,68</b>

**Ужин(интернат)**

679 ц/з	Каша гречневая	200	9,94	7,48	47,78	259.6	0,24		0,02	1,0	17,3	278	90	5,25
301 ш/п	Птица тушенная с соусом	140	22,4	18,23	7,03	276,25	0,08	0,68	53,75		70,3	172,75	29,88	2,21
943 ц/з	Чай с сахаром	200			24,7	92	0,04	1,5	0,03	0,01	12,7	90	14	0,32
Гост 2784 2-88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0.45	24.85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0.48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>38,04</b>	<b>28,41</b>	<b>115,51</b>	<b>833.8</b>	<b>0,58</b>	<b>2,18</b>	<b>53,08</b>	<b>1,01</b>	<b>131,3</b>	<b>670,75</b>	<b>175,08</b>	<b>11,08</b>

**Ужин 2 (интернат)**

385 Ш/П	Кисломолочный напиток	200	8,6	2,5	12,4	76,0	0,06	0.14	0,04		240,0	189,6	27,8	0,22
	<b>ИТОГО</b>	<b>2710</b>	<b>99,04</b>	<b>87,15</b>	<b>393,13</b>	<b>2757.8</b>	<b>1,76</b>	<b>80,5 6</b>	<b>127,73</b>		<b>1145,01</b>	<b>1868,9 4</b>	<b>491,14</b>	<b>28,22</b>