

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора КГБОУ
«Барнаульская
общеобразовательная школа-интернат
№ 6»
от 24 февраля 2025 года № 45

ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 6»

Для детей 7-11 лет 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	200	16,5	0,7	38,2	280,9	0,12	0,48	0,32	5,31	126	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	74	21,6	1,08
959 Ц/З	Какао с молоком	200	2,8	3,2	14,66	100	0,04	1,5	0,03		127,28	90	14	0,37
Гост 27842- 88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
Гост 26984- 86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	Итого	530	31.1	9.43	94	649.9	0,35	2,02	26,5	1,0	306	568,49	81,17	10.26

Обед

110 ш/п	Солёный помидор	60	0,4	0,05	0,85	5,25	0,06	8,2	-		11	24	2,8	0,46
187 ц/з	Щи с сметаной на курином бульоне	250	23,1	28,1	28,6	115,5	0,06	18,46	0,01	0,15	43,33	47,63	22,25	0,8
608 ц/з	Котлета мясная	90	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
Произ в.	Кисель	200	0,14	0,4	27,5	49,6	0,01	1,83	-		13,98	9,06	4,16	0,14
Гост 27842- 88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9

Гост 26984- 86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	Итого	930	42,52	20,71	139,08	848,5	0,48	31,23	0,11		155,54	304,19	146,65	8,88

Полдник (интернат)

407 и/п	Чай с сахаром	200	0.2	0	6,5	26.8	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	44.12	0,17	336,9	0,05		31,7	23,6	18	4,4
	Итого	445	8,224	8,64	70,94	281.62	0,33	377,3	0,11		65,1	132,62	44,71	5,44

Ужин(интернат)

142 ш/п	Огурцы в нарезке порц.	60	0,8	0,2	2,05	15	0,03	10	0,06		25	40	14	0,6
608 ц/з	Суфле из печени Сметанный соус	90/20	16,94	8,02	9,15	198	0,29	15,19	6,47		8,2	251,53	15,65	5,75
	Картофельное пюре	150	4,08	6,4	27,26	139.4	0,18	24,22	34		49,3	115,46	37	1,34
945ц/з	Чай с лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9	0,01	-	0,02		33	67,5	10,5	0,4
Гост 27842- 88	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24.85	122	0,12	-	-		17	70	23	1,9
Гост 26984- 86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	Итого	610	38,03	15,02	92,55	586.3	0,47	18,97	24,08		128,1	609,5	143,4	9,28

Ужин 2

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	2000	108,914	91,18	369,14	2435	1,8	429, 59	24,84		1804,4	899,74	443,73	31,4

**II день
Завтрак**

№	Прием пищи,		Пищевые вещества (г)		Витамины	Минеральные вещества
---	-------------	--	----------------------	--	----------	----------------------

Рец.	наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. цен. (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
219ш /п	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/40	33,64	19,51	17,1	478.6	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
	Итого	545	17,16	22,18	81,8	855.2	0,34	2,21	39,13	1,0	581	473,9	115,2	3,56

Обед

10 ш/п	Зеленый горошек с луком	60	2,98	5,19	6.25	50,16	0,11	11	0,68		21,45	59.95	20,8	0,68
208 ц/з	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	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	147.1	0,13	4,36	0,01		67,74	310	77,7	1,25
694 ц/з	Картофельное пюре	150	4,08	6,4	27,26	139.4	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
	Итого	850	36,12	30,59	135,1	741,6	0,76	48,91	34,69	3,1	208,49	711,66	215,7	8,79

Полдник (интернат)

508 ин/п	Вафли	40	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
	Фрукты	180	0,024	0,04	22,64	44,12	0,17	336	0,05		31,	23,6	18	4,4
	итого	420	3,7	6,92	52,92	322,12	0,23	377, 9	0,07		30,7	84,54	36,24	5,67

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 пшенная	150	8,95	6,73	43	225,4	0,22		0,02	1,1	15,57	250,2	81	4,73
943 ц/з	Чай с сахаром с лимоном	200			24,7	26,8	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	590	33,45	34,68	108,32	703,2	0,51	1,5	0,05		115,17	607	145,6	11,79

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	2515	104,71	103,59	401,24	2788	1,94	429, 16	73,98		1175,36	2066,7	540,54	30,03

III день

Завтрак

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг · цен.	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

						(ккал)								
679 з/ц	Каша ячневая молочная с маслом	200	7,2	7,5	36,61	243,2	0,13	3,95	0,09	1,2	242,6	297,7	12,6	1,9
407 и/п	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0,01		0,02		33	67,5	10,5	0,4
42 з/ц	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	505	33,9	30,1	81,2	530,6	0,09	0,48	0,36	-	250,6	572,96	101,18	5,52

Обед

221 з/ц	Икра свекольная	60	2,61	0,49	7,96	79,98	0,06	8,75	0,28		41,35	62,7	13,65	0,49
197 з/ц	Рассольник домашний	200/10	2	5,11	16,93	97,4	24,95	7,54			0,1	63,3	26,4	
591 з/ц	Гуляш из говядины	70/40	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54			29,4	234,98	31,39	2,33
679 з/ц	Рис отварной	150	7,92	5,26	42,32	213,7	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
	Итого	820	43,33	32,98	130,95	888	25,59	21,8 3	0,3		119,31	685,58	113,68	9,44

Полдник (интернат)

1019 ш/п	Булочка домашняя изюмом	100	6,48	12,16	46,9	374	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
	итого	300	6,68	12,16	60,9	402	0,08	0,8	0,08		37,12	183	0,9	0,6

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	150	3,8	18,3	24	150,45	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
	Фрукт банан	200	0,024	0,04	22,64	96	0,17	336	0,05		31,	23,6	18	4,4
	Итого	650	13,12	30,24	123,46	530,65	0,38	17,4	51,64		124,9	322,6	125,5	7,82

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
	ИТОГО	2385	107,95	104,26	408,91	2430,8	26,2	40,7	52,42	2,1	771,93	1953,7	369,06	23,6

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	Mg	Fe
93 ш/п	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,19	6,51	23,55	145,2	0,11	1,14	0,08		202,03	172,48	30,18	0,64
42 з/ц	Сыр	15	2,32	2,98	-	54,6		0,07	0,26		88	50	3,5	0,1
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

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	505	19,03	15,91	85,04	551	2,93	26,1	3,2		448,33	442,48	88,88	4,36

Обед

142 шк/п	Свежий огурец с луком зеленым	60	0,76	6,09	2,38	63	0,03	10			21	40	14	0,6
206 з/ц	Суп фасолевый на курином бульоне со сметаной	200/10	5,49	5,28	16,33	125,8	0,23	5,81			38,08	87,18	35,3	2,03
274ш /п	Курица порционная	90	21,71	16,55	15,02	138	0,13	5,2	20	3,3	42,3	201	48,7	2,09
	Капуста тушеная	150	3,6	5,0	14,5	118	0,03	31,9	133		82	62	32	1,2
859 з/ц	Напиток из плодов шиповника	200	0,18		26,06	94	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
	Итого	790	36,44	33,87	110,99	747,8	0,62	27,8	20		136,72	500,58	156,6	10,38

Полдник

153ш к/п	Печенье	50	3,7	18,5	28,0	203	0,06			1,0		41,5		0,75
407 и/п	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	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
	Итого	430	5,12	20,14	67,04	318,04	0,24	336,9	0,28	4,3	125,9	328	85,04	29,47

Ужин(интернат)

Ужин 2 (интернат)

108 ш/п	Свёкла отварная порционная	60	0,98	5,99	8,34	120,0		128, 8	0,14		39,7	51	16	1,79
608 ц/з	Суфле из печени Сметанный соус	90/20	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	200	4,08	6,4	27,26	257	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
	Итого	660	30,67	21,65	98,86	830,3	0,54	193, 38	118,16		196,35	599,43	143,3	8,34
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	2445	98,1	91,96	322,59	2532,1	2,1	560, 87	138,65		1116,7	2171,0 9	563,97	56,76

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
469 ш-п	Творожная запеканка с повидлом	180/20	27,6	19,2	38,2	322	0,09	0,48	0,41	-	196	371,96	45,53	3,91
42	Сыр	15	2,32	2,98	-	54,6		0,07	0,26		88	50	3,5	0,1
407 и/п	Чай с молоком	200	0,2	0	6,5	26,8	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

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
	ИТОГО	2520	102,95	95,46	464,94	2468	3,3	105,32	84,95	1	993,22	1943,86	497,16	24,71
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	Итого	505	20,7	22,55	96,5	609,4	0,82	18,19	0,32	1,2	258,3	395,4	55,2	4,62

Обед

1013 Ш/П	Сельдь солёная с луком	60	3,39	6,5	0,91	116	0,28	51,2	0,02		25,2	139,2	56,24	2
170 ц/з	Борщ со сметаной на курином бульоне	200/10	3,81	6,54	13,29	165,13	1,1	23,5	0,3	1,32	68,4	110,8	24,3	0,8
436 Ш/П	Жаркое по домашнему с курицей	230	27,53	7,47	21,95	245,0	0,21	8,97	24,0		31,1	337	65,7	4,03
631	Компот из сухофруктов	200			22	88	0,03	1,7	0,2			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
	Итого	800	42,9	29,86	162,34	820,1	1,84	85,4	24,52	3,72	163,7	752,2	199,44	9,68

Полдник (интернат)

148 З/Ц	Пирог с капустой	100	9,33	2,78	4,77	181,36	0,09	0,11	0,21	1,0	31,9	-	-	0,8
872 И/П	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,02		0,08		34	45	7	-
	Итого	300	7,0	11,31	73,6	275,36	0,24	0,12	0,06		54,92	102,53	33,56	2,76

Ужин(интернат)

304 Ш/П	Плов из мяса говядины	200	25,38	21,25	44,61	354,4	0,08	1,26	60		56,4	249,13	59,38	2,74
407 и/п	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0,01		0,02		33	67,5	10,5	0,4
	Банан	200	0,024	0,04	22,64	96	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
	Итого	740	37,65	30,99	121,3	683,2	0,34	1,56	60,01		282,3	504,13	185,96	7,55

Ужин 2 (интернат)

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 пшенная на молоке с маслом	180	8,3	6,8	15,25	180,0	0,13	3,95	0,09	1,2	242,6	297,7	12,6	1,9
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	1,6	1,8	12,4	69								
	Итого	500	24,44	27,95	96,5	549,3	0,45	0,97	26,002	1,2	278,2	693,4	152,53	0,46

Обед

120 ц/з	Икра овощная	60	2,35	4,9	12,3	60	0,06	6,2			38,2	70,0	30,64	1,1
204 ц/з	Суп гороховый на курином бульоне	200	5,49	5,28	16,33	110,92	0,23	5,81			38,08	87,18	35,3	2,03
529 и/п	Азу с говядиной	80/40	23,38	15,87	14,17	250,9	0,08				11,82	247,	29,2	3,5
	Картофельное пюре	150	4,08	6,4	27,26	139,4	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
	Итого	820	36,01	29,46	132,75	816.8	0,45	21,4 5	0,25	3,5	113,82	548,85	138,04	9,74

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
951 ц/з	Сок	200	1,4	2	22,4	116	0,02		0,08		34	45	7	
	итого	300	6,86	5,36	46,73	281.5	0,08	90,1	0,56		144,4	257,7	56,91	1,55

Ужин(интернат)

14 ш/п	Помидор свежий с луком	60	0,6		0,9	47.46	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	191.8	0,13	4,36	0,01		67,74	310	77,7	1,25
336 ш/п	Каша перловая рассыпчатая	150	4,91	8,80	40,54	187.2	0,08					26,91		1,7
377	Чай с лимоном	200	0	0	23,4	94,3	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
	Итого	650	29,54	21,71	109,33	726.76	0,51	44,6 6	0,03		185,94	509,33	131,81	7,13

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	2480	95,8	80,52	362,3	2450	30,83	715,97	186,392	4,71	1018.6	2116,28	547,54	64,94

VII 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	Са	Р	Mg	Fe
442 Ц/З	Макароны отварные с сыром	200	20,64	24,95	3,05	280.9	0,12	0,48	0,32	5,31	396,3	241,4	21,03	5,51
943 ц/з	Какао с молоком	200	0,4		24,1	95					6	-	-	0,4
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
	Итого	500	24,61	27,9	63,62	656.9	0,45	1,35	0,08		177,9	562,3	77,8	6,08

Обед (интернат)

10 ш/п	Горошек зеленый с луком	60	2,98	5,19	6,25	53,0	0,11	11,0	0,68		21,45	59,95	20,80	0,68
187 Ц/з	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	200	1,75	4,89	8,49	92.2	0,06	18,46		1,2	43,33	47,63	22,25	0,8
274 ц/з	Курица отварная с соусом	90\40	23,8	19,52	5,74	193	0,21	1,54			29,4	234,98	31,39	2,8

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	2540	113,88	120,87	388,48	2529	1,66	112,07	0,85		891,67	2113,6	447,26	31,98
679 ц/з	Каша пшеничная с маслом	150	8.88	9.07	27.69	226,45	0,06	0.003	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
	Итого	830	45,75	44,62	104,13	864	0,67	32,08	0,7	7,61	153,8	695,36	138,62	9,65

Полдник (интернат)

508 и/п	Пряник	40	12,66	26,4	33,45	185	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	27.6	0,01		0,02		33	67,5	10,5	0,4
	Яблоко	180	0,75		27,5	44	0,03	15	0,01		40	27,5	12,5	5,5
	итого	420	4,43	6,88	79,2	256.6	0,09	55,1	0,03		70.7	88,44	30,74	6,77

Ужин(интернат)

126 ц/з	Огурец соленый с луком	60	2.35	9.01	10.3	124	0,01	1,1			21,4	40,3	50	1
321 Ш/п	Тефтели мясные с томатным соусом	110/50	14,47	16,64	32,4	231,35	0,06	4,09	-	-	10,09	-	-	2,84
	Картофельное пюре	150	3.2	5.2	19.8	139.4	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	660	30,72	31,73	137,46	674.65	0,53	34,62	34,03	0,01	254,44	410,76	154,2	10,18

Ужин 2 (интернат)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

688 Ц/З	Макароны отварные	150	6,62	5,42	31,73	180	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	98,0	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
	Итого	810	34,08	38,6	130,6	889,4	0,483	22,7	27,15		147,08	610	153,52	9,0

Полдник (интернат)

42з/ц	Рогалик с повидлом	100	4,333	5,93	43,044	232,12	0,085	0,25			30,1	-	-	0,8
705 Пр.	Напиток из плодов шиповника	200			40	163	0,05	15	0,25					
	Яблоко	180	0,75		27,5	44	0,03	15	0,01		40	27,5	12,5	5,5
	итого	480	4,333	5,93	87,377	439,12	0,135	15,3	0,25		30,1	-	-	0,8

Ужин(интернат)

463 Ц/З	Рыба по-польски	100	33,64	22,81	20,52	185	0,13	0,45	102,6	0,01	280,44	410,58	46,8	1,39
511	Рис отварной	150	2,0	4,1	16,2	89	0,1	8,0	0,04		40,0	109	23	1,1
	огурец	60				8,4								
945 Ц/З	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,32	69	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
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	Итого	600	43,04	31,21	90,4	557,4	0,57	8,45	102,72	6,53	384,44	717,08	121,5	6,19

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	2545	109,57	90,47	379,14	2468,6	1,543	82,9 1	182,35	14,28	1363,84	2037,9 1	381,37	22,84

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
219 Ц/З	Творожная запеканка с повидлом	180/20	27,6	19,2	38,2	322	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
407 и/п	Чай с молоком	200	0,2	0	6,5	26,8	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
	Итого	500	18,92	15,31	90,48	629,8	0,33	35,42	26,06	1,18	483,1	487,7	113,9	7,8

Обед

45 Ц/з	Соленый помидор	60	8,9	18,6	3,98	110	0,03	2,9	0,03	0,5	40	131	20	0,9
202 Ц/з	Суп из овощей со сметаной на курином бульоне	200/10	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	150	25,38	21,25	44,61	370	0,08	1,26	60,03		56,38	249,13	59,38	2,74
643з/ ц	Кисель	200	0,18		26,06	94	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
	Итого	710	42,56	50,03	122,34	902,96	0,48	13,46	60,03	0,5	169,72	604,45	179,76	8,43

Полдник (интернат)

407 и\П	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0,02		0,08		34	45	7	-
1007 ш\п	Булочка домашняя с изюмом	65	4,8	8,5	35,6	243,1	0,14	0,3	0,04		17,2	90,6	16,6	0,33
	Фрукты свежие	180	2,25	0,5	23	85,1	0,1	40	0,13		85	57,5	12,5	0,75
	итого	445	7,2	8,6	48,9	444,2	0,16	40,4	0,06		33,4	109,02	26,71	0,75

Ужин(интернат)

	Икра морковная	60				56,22								
626 ц\з	Запеканка картофельная с мясом	150	18,27	20,54	28,74	342,49	0,24	5,62	0,04		32,20	203,85	63,26	3,65
332 ш\п	Чай с лимоном	200	1,4	1,6	24,7	80	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
	Итого	500	24,27	23,24	93,36	684,71	0,5	7,12	0,07	0,01	64,95	338,15	118,46	7,27

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
	ИТОГО	2320	99,51	94,52	380,75	2580,8	2,35	101,97	60,39	1,7	926,77	1749,92	448,63	25,03

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	200	9,7	8,83	27,88	200,5	0,11	0,39	89,95	-	280	410	46,80	1,39
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
424 ц/з	Яйцо вареное	1шт/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0,14		22	74	21,6	1,08
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	Сыр	15	2,32	2,98	-	54,6		0,07	0,26		88	50	3,5	0,1
	Итого	545	29,07	34,01	122,51	520,3	0,53	26,5	0,03		228,3	589,2	152,7	10,36

Обед

45 ш/п	Салат из квашенной капусты	60	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,4 2	0,5	1	17,58	32,88	17,79	0,84
209 ц/з	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	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	147,1	0,09	2,73	0,01		67,74	310,0	77,7	1,25
694 ц/з	Картофельное пюре	150	4,08	6,4	27,26	160,0	0,18	24,2 2	34,0		49,30	115,46	37,0	1,34
643 ц/з	Кисель	200	0,85		41,89	110,8	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	840	37,38	31,2	135,35	851,5	0,8	59,4	34,81		187,12	754,8	215,5	12,09

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	0,			11,6	36	8	0,8
	Банан	200	0,024	0,04	22,64	96	0,17	336	0,05		31,	23,6	18	4,4
	итого	430	3,8	4,7	73,4	358,8	0,11	72,1	0,02		49,8	76,42	36,11	5,62

Ужин(интернат)

591 ц/з	Гуляш	90	23,8	19,52	5,94	202,8	0,01	0,84			29,4	234,98	31,39	2,8
336 ш/п	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,7	8,64	46,03	170	0,31	42,0	42,0		29,28	159,45	58,65	2,31
	Салат из свеклы с изюмом	60				45,6								
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
	Итого	590	34,5	31,06	108,17	716,4	0,56	46,0	42,00	0,03	103,68	541,43	149,24	9,21

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
	ИТОГО	2445	110,13	109,53	438,63	2334,1	1,97	174, 98	81,9	1,02	707,42	2117,3 3	560,36	36,6

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	150/50	27,8	19,2	28,2	322	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	116,8	0,02		0,08		34	45	7	
42	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	505	18,55	8,6	90,21	699,4	0,44	41,4	0,21		384,7	451	117,4	5,75

Обед

1013 ш/п	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,84	7,15	4,77	51,87	0,04	3,21		0,15	35,96			11,36
187 ц/з	Щи с сметаной на курином бульоне	200	1,75	4,89	8,49	92,2	0,06	18,46		0,15	43,33	47,63	22,25	0,8
588 ц/з	Биточки мясные с соусом	90	30,76	23,44	21,26	204,1	0,19	7,37	28,34		59,95	284,82	69,01	2,95
518	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,7	8,64	46,03	170	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

Ужин 2 (интернат)

	Итого	790	41,65	41,43	87,72	818,47	0,53	69,14	28,36	0,3	199,44	515,87	154,57	19,36
--	--------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--------------	--------------	------------	---------------	---------------	---------------	--------------

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
	Молоко кипяченое	200												
	Итого	300	3,51	26,4	55,34	333,2	0,22	3,45	0,56		131,3	439,9	22,59	4,96

Ужин(интернат)

108 ш/п	Салат из свеклы с изюмом	60	0,8		3	70	0,03	10	0,06		25	40	14	0,6
	Плов с мясом из отварной говядины	150	19,1	19,3	48,2	226	0,08	0,9	3,39		24	241	55	2,8
943 ц/388 2,	Чай с сахаром, лимоном	200			24,7	48	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	500	23,35	18,03	117,72	550	0,78	10,25	4,92	1,01	250,49	478,5	106,47	11,59
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	2295	90,19	102,6	365,73	2355,3	1,6	124,38	34,06		1189,99	1932,92	397,86	40,85

XII день

I 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
94 ш/п	Каша рисовая молочная с маслом	200	6,469	10,624	44,32	223,18	0,24	16,4	-	-	199,6	-	-	0,603

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	2530	89,26	82,63	421,04	2422	2,21	116,86	100,99	2,06	968,56	1841,47	456,67	23,82
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	125,2	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
	Итого	530	20,369	21,124	105,02	617,38	0,9	17,9	0,17	-	379,9	294	76,8	5,303

Обед

126 ц/з	Морковная икра	60	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	200	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81			38,8	87,18	35,30	2,03
608 ц/з	Суфле из печени	80	13,5	6,4	7,32	145,2	0,29	15,19	6,47		8,2	251,53	15,65	5,75
54-1 соус- 2020	Соус сметанный	20	0,3	1,64	0,64	18,5								
54- 11г	Картофельное пюре	150	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34		49,3	115,46	37	1,34
705 Пр/п р	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	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
	Итого	800	37,28	32,44	151,02	855,15	0,92	42,58	28,98	0,01	211,41	690,16	161,93	9,99

Полдник (интернат)

148	Пирог с капустой	100	4,67	10,67	33,68	259,84	0,09	0,11	0,21	1	31,9	-	-	0,8
407 и/п	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0,01		0,02		33	67,5	10,5	0,4
	Фрукты свежие	180	0,8		19,6	90	0,06	32			32	22,0	18	4,4
	Итого	480	6,81	11,31	72,7	376,64	0,23	1,8	0,2		26,72	89,91	32,74	1,92

Ужин(интернат)

10 ш/П	Горошек зелёный	60	2,98		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	17,5	6,8	8,6	165,2	0,14	31	0,09		22	161	24	0,
	Макароны отварные	150	5,2	5,42	31,37	202,14	0,07			5,31	5,83	44,6	25,64	1,33
	Сок	200	1	0,20	20,20	92	0,02	1,5	0,03	0,01	12,7	90	18	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
	Итого	600	15,24	20,5	111,16	748,9	0,67	71,2	59,88	0,01	124,7	496	142,6	7,0

Ужин 2 (интернат)

XIII день (суббота)

I 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	Са	Р	Mg	Fe
536 ш/п 177	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	7,14	9,42	33,73	239,7	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	145,2	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	505	30,6	36,48	119,74	591,5	0,55	1,37	86,41		260,2	397,2	218,7	5,4

Обед (интернат)

119 ц/з	Икра кабачковая	60	1,69	3,78	9,75	40,0	0,07	11,8 6			23,73	50,71	23,94	0,94
200 ц/з	Суп с клецками на курином бульоне	200	2,34	2,83	16,64	101,0	0,14	12			25,85	76,8	31,1	1,18
274 ш/п	Мясо тушеное с овощами в соусе	150	21,71	16,55	15,02	296	0,13	5,2	20		42,3	201	48,7	2,01
868 ц/з	Компот из с\ф.	200	0,85		51,89	210	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	700	39,91	34,11	149,5	799	0,57	31,7 6	25,7		139,48	579,01	163,74	8,96

Полдник (интернат)

1077 ш/п	Булочка дорожная	65	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
	Конфета помадная	50												
	итого	315	12,05	20,9	69	216,4	0,06	16,8	0,13		90,3	188	223,1	6,6

Ужин (интернат)

436 ц/з	Жаркое по домашнему с курицей	150	16,0	22,0	0,12	205,0	0,07		0,03		54,6	191,8	11,4	2,41
41з/ц	Масло сливочное порц.	20	0,24	14,4	0,24	150			0,3		1	2		

XIV день (воскресенье)

424 ц/з	Яйцо вареное	1шт/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0,14		22	74	21,6	1,08
697 Пр/п р	Какао с молоком	200	0,4		24,1	95	-	-	-	-	6			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
Итог о		500	19,68	31,5	58,72	665	1,04	7	0,43		73,35	268,1	33,4	4,11
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
	Итого	2205	102,51	111,04	392,39	2351,9	2,25	58,2 7	133,71	1	1040,0	1752,0 1	593,44	26,6

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
93 ш/П	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,19	6,51	23,55	181	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	116	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
	Итого	510	18,39	15,21	74,25	512	0,58	1,14	38,43		282,03	394,28	74,08	4,24

Обед (интернат)														
13 ш/п	Огурец свежий с луком	60	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	200	5,99	7,54	15,53	118,6	0,08	0,04	1,28		40,09	43,73	6,78	0,38
486 ц/з	Котлета рыбная с соусом	90	18,1	10,2	8,49	195	0,13	4,36	0,01		67,74	310	77,7	1,25
694 ц/з	Картофельное пюре	150	4,08	6,4	27,26	122,2	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
	Итого	790	35,33	32,93	114,42	749,3	0,65	39,2	35,29		216,38	642,81	175,98	7,02
Полдник (интернат)														
407 ин/п	Сок	200			23,4	92	0,08	1,4	0,06		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	180	0,8		19,6	90	0,06	32			32	22,0	18	4,4
	итого	430	2,3	3	65,9	390,3	0,16	33,4	0,06		286,7	125,3	48	4,68
Ужин(интернат)														
679 ц/з	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,94	7,48	47,78	158,3	0,24		0,02	1,0	17,3	278	90	5,25
301 ш/п	Птица тушенная с соусом	90	22,4	18,23	7,03	253,25	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
	Итого	530	38,04	28,41	115,51	695,2	0,58	2,18	53,08	1,01	131,3	670,75	175,08	11,08

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	2180	99,04	87,15	393,13	2390,8	1,76	80,5 6	127,73		1145,01	1868,9 4	491,14	28,22