

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора КГБОУ «Барнаульская
общеобразовательная школа-интернат № 6»
от 22 августа 2024 года № 214

ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 6»

категория детей 12 лет и старше
период осенне-зимний

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	250	16,5	0,7	38,2	351	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
	Итого	580	25,64	37,59	54,17	752	0,35	2,02	26,5	1,0	311	568,49	81,17	7,58

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	230	19,3	1,8	45	348,9	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

	Итого	920	42,52	20,71	139,08	1036	0,48	31,23	0,11		155,54	304,19	146,65	8,88
--	--------------	------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--	---------------	---------------	---------------	-------------

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
	Итого	445	8,224	8,64	70,94	393,24	0,33	377,3	0,11		65,1	132,62	44,71	5,44

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
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 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	38,03	15,02	92,55	523,9	0,47	18,97	24,08		128,1	609,5	143,4	9,28

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	2640	108,914	91,18	369,14	2917,6	1,8	429,59	24,84		1804,4	899,74	443,73	31,4

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	Mg	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
	Итого	545	17,16	22,18	81,8	754.9	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	83,60	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
	Итого	930	36,12	30,59	135,1	886,55	0,76	48,91	34,69	3,1	208,49	711,66	215,7	8,79

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
	Фрукты	180	0,024	0,04	22,64	88,24	0,17	336	0,05		31,	23,6	18	4,4
	итого	430	3,7	6,92	52,92	366,54	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 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
	Итого	620	33,45	34,68	108,32	819,53	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	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	2645	104,71	103,59	401,24	2827,5	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. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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
	Итого	555	33,9	30,1	81,2	538,4	0,09	0,48	0,36	-	250,6	572,96	101,18	5,52

Обед

221 з/ц	Икра свекольная	100	2,61	0,49	7,96	222	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
	Итого	910	43,33	32,98	130,95	1072,2	25,59	21,8	0,3		119,31	685,58	113,68	9,44

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								

	итого	350	6,68	12,16	60,9	349,6	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	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
	Фрукт банан	200	0,024	0,04	22,64	96	0,17	336	0,05		31,	23,6	18	4,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	1,2	16	60	0,10				14	60	18,2	1,4
	Итого	800	13,12	30,24	123,46	694.3	0,38	17,4 8	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
Гост 2784 4-88	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	132,5								
	ИТОГО	2555	107,95	104,26	408,91	2638.7	26,2	40,7 3	52,42	2,1	771,93	1953,7 4	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 щ/п	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	0,08		202,03	172,48	30,18	0,64
42 ц/з	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	550	19,03	15,91	85,04	515,1	2,93	26,1	3,2		448,33	442,48	88,88	4,36

Обед

142 шк/п	Свежий огурец с луком зеленым	100	0,76	6,09	2,38	174,5	0,03	10			21	40	14	0,6
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	206	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
	Итого	890	36,44	33,87	110,99	1012	0,62	27,8 1	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
945з/ ц	Чай с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	89	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	380,24	0,24	336,9	0,28	4,3	125,9	328	85,04	29,47

Ужин (интернат)

108 ш/п	Свёкла отварная порционная	100	0,98	5,99	8,34	200,0		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
	Итого	630	30,67	21,65	98,86	782,3	0,54	193, 38	118,16		196,35	599,43	143,3	8,34

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	2720	98,1	91,96	322,59	2866	2,1	560, 87	138,65		1116,7	2171,0 9	563,97	56,76

V 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	230/50	27,6	19,2	38,2	322/95	0,09	0,48	0,41	-	196	371,96	45,53	3,91
42 ц/з	Сыр	15	2,32	2,98	-	54,6		0,07	0,26		88	50	3,5	0,1
943П р/пр	Чай с молоком	200	0,4	-	24,1	90	-	15	-	-	-	-	-	-
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	20,7	22,55	96,5	623,6	0,82	18,1 9	0,32	1,2	258,3	395,4	55,2	4,62

Обед

1013 Ш/П	Сельдь солёная с луком	100	3,39	6,5	0,91	192,3	0,28	51,2	0,02		25,2	139,2	56,24	2
170 ц/з	Борщ со сметаной на курином бульоне	250/10	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	250	27,53	7,47	21,95	266,3	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	840	42,9	29,86	162,34	863,73	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	4,67	10,67	38,68	260,84	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								
	Итого	350	7,0	11,31	73,6	561,34	0,24	0,12	0,06		54,92	102,53	33,56	2,76

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	89	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
	Итого	640	37,65	30,99	121,3	521,3	0,34	1,56	60,01		282,3	504,13	185,96	7,55
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	2585	102,95	95,46	464,94	2650	3,3	105, 32	84,95	1	993,22	1943,8 6	497,16	24,71

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	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								
	Итого	590	24,44	27,95	96,5	668,2	0,45	0,97	26,002	1,2	278,2	693,4	152,53	0,46

Обед (интернат)

120 ц/з	Икра овощная	100	2,35	4,9	12,3	166,6	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	278,7	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	253	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	900	36,01	29,46	132,75	1170,7 5	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
пром	Конфеты помадные	50	1,1	2,3	42,8	184,5								
951 ц/з	Сок	200	1,4	2	22,4	116	0,02		0,08		34	45	7	
	итого	350	6,86	5,36	46,73	389,0	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	79,1	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	195	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	264,14	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	680	29,54	21,71	109,33	784,54	0,51	44,66	0,03		185,94	509,33	131,81	7,13
Ужин 2 (интернат)														

385	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	2330	95,8	80,52	362,3	2925,29	30,83	715,97	186,392	4,71	1018,6	2116,28	547,54	64,94

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	Макароньы 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
	Итого	550	24,61	27,9	63,62	532	0,45	1,35	0,08		177,9	562,3	77,8	6,08

Обед

10 ш/п	Горошек зеленый с луком	100	2,98	5,19	6,25	88,3	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	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46		1,2	43,33	47,63	22,25	0,8

274 ц/з	Курица отварная с соусом	100\40	23,8	19,52	5,74	214	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
	Итого	910	45,75	44,62	104,13	859.7	0,67	32,0 8	0,7	7,61	153,8	695,36	138,62	9,65

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	89	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	398	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	99.6	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	132,8	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	860.3	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	2730	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 маслом	250	5,33	7,37	37,75	229,2	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	0,26		88	50	3,5	0,1
951з/ ц	Напиток кофейный на молоке	200	1,4	1,6	12,31	103,0	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
	Итого	595	18,02	14,08	79,3	552,6	0,37	4,52	26,1	1,2	486,32	477,73	64,3	5,73

Обед

142 ш/П	Огурец свежий порц.	100	0,76		2,3	112	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
	Итого	900	34,08	38,6	130,6	1026,7	0,483	22,7 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 8	0,085	0,25			30,1	-	-	0,8
	Фрукты свежие	100	2,25	0,5	23	85,1	0,1	40	0,13		85	57,5	12,5	0,75
705 Пр.	Напиток из плодов шиповника	200			40	163	0,05	15	0,25					
	итого	400	4,333	5,93	87,377	395,12	0,135	15,3 85	0,25		30,1	-	-	0,8

Ужин(интернат)

142 ш/П	Огурец свежий порц.	100	0,76		2,3	112	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	185	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
Гост 2698 4-86	Хлеб ржано пшеничный	40	2,8	0,48	16	84	0,10	-	-		14	60	18,2	1,4
	Итого	630	43,04	31,21	90,4	806,3	0,57	8,45	102,72	6,53	384,44	717,08	121,5	6,19

Ужин 2 (интернат)

IX день

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	2725	109,57	90,47	379,14	2860,7	1,543	82,9 1	182,35	14,28	1363,84	2037,9 1	381,37	22,84

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	230/20	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
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
	Итого	550	18,92	15,31	90,48	413,9	0,33	35,42	26,06	1,18	483,1	487,7	113,9	7,8

Обед

45 Ц/з	Соленый помидор	100	0,6	0,83	1,4	23,3	0,06	2,9	-	0,08	19,1	20	11,6	0,5
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	370	0,08	1,26	60,03		56,38	249,13	59,38	2,74
643з/ ц	Кисель витаминизированный	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	800	42,56	50,03	122,34	848,96	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	7,2	8,6	24,9	276,72	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	365	7,2	8,6	48,9	371,02	0,16	40,4	0,06		33,4	109,02	26,71	0,75

Ужин(интернат)

626 ц/з	Запеканка картофельная с мясом	250	18,27	20,54	28,74	342,49	0,24	5,62	0,04		32,20	203,85	63,26	3,65
	Икра морковная	60												
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	600	24,27	23,24	93,36	574,4	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
Гост 2784 4-88	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	132,5								
	ИТОГО	2485	99,51	94,52	380,75	2880,0	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	250	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	026		88	50	3,5	0,1
	Итого	555	29,07	34,01	122,51	457,9	0,53	26,5	0,03		228,3	589,2	152,7	10,36

Обед

45 ш/п	Салат из квашенной капусты	100	1,13	6,19	4,72	131.8	0,06	20,4 2	0,5	1	17,58	32,88	17,79	0,84
209 ц/з	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	7,29	5,7	16,99	178,5	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	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	1030	37,38	31,2	135,35	917,3	0,8	59,4	34,81		187,12	754,8	215,5	12,09

Полдник (интернат)

875/ 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
	Банан	200	0,024	0,04	22,64	96	0,17	336	0,05		31,	23,6	18	4,4
	итого	350	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	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	Итого	690	34,5	31,06	108,17	771.6	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
Гост 2784 4-88	Батон нарезной	50	3.75	1.45	25.7	132.5								
	ИТОГО	2325	110,13	109,53	438,63	2585.6	1,97	174,98	81,9	1,02	707,42	2117,33	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	200/50	27,8	19,2	28,2	463/ 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	116,8	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
	Итого	555	18,55	8,6	90,21	892,4	0,44	41,4	0,21		384,7	451	117,4	5,75

Обед

1013 ш/п	Салат из квашеной капусты с луком	100	0,84	7,15	4,77	144,1	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	84,75	0,06	18,4 6		0,15	43,33	47,63	22,25	0,8
588 ц/з	Биточки мясные с соусом	100/40	30,76	23,44	21,26	319,43	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	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
	Итого	980	41,65	41,43	87,72	1105,5 8	0,53	69,1 4	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
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	184,5								
	Итого	350	3,51	26,4	55,34	350	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/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	600	23,35	18,03	117,72	641,5	0,78	10,25	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	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	2615	90,19	102,6	365,73	3069,4	1,6	124,38	34,06		1189,99	1932,92	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	223,188	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	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	550	20,369	21,124	105,02	563,38	0,9	17,9	0,17	-	379,9	294	76,8	5,303

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	300	5,49	5,28	16,33	166,38	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	181,59	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
	Итого	893	37,28	32,44	151,02	861,6	0,92	42,5 8	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
943 ц/з	Чай с сахаром	200			24,7	92	0,04	1,5	0,03	0,01	12,7	90	14	0,32
пром	Конфеты помадные	50	1,1	2,3	42,8	184,5								
	Итого	350	6,81	11,31	72,7	536,34	0,23	1,8	0,2		26,72	89,91	32,74	1,92

Ужин(интернат)

10 ш/П	Горошек зелёный	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	Макаронны 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
	Итого	810	15,24	20,5	111,16	777,18		71,2	59,88	0,01	124,7	496	142,6	7,0
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	2790	89,26	82,63	421,04	2818,5	2,21	116, 86	100,99	2,06	968,56	1841,4 7	456,67	23,82

**ХIII 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	300	7,14	9,42	33,73	298,8	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	555	30,6	36,48	119,74	650,6	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	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	860	39,91	34,11	149,5	859,2	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	184,5								
	итого	350	12,05	20,9	69	400,9	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
41з/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	145,2	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		560	19,68	31,5	58,72	811,3	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
Гост 2784 4-88	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	132,5								
	Итого	2675	102,51	111,04	392,39	2802	2,25	58,27	133,71	1	1040,0	1752,01	593,44	26,6

XIV день(воскресенье)

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
93 ш/П	Суп молочный вермишелевый	230	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	560	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	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
	Итого	920	35,33	32,93	114,42	876,78	0,65	39,2	35,29		216,38	642,81	175,98	7,02

Полдник (интернат)

407 ин/п	Сок	200			23,4	116,8	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	100	0,8		19,6	90	0,06	32			32	22,0	18	4,4
	итого	350	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	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
	Итого	610	38,04	28,41	115,51	779,85	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	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	99,04	87,15	393,13	2688.9 3	1,76	80,5 6	127,73		1145,01	1868,9 4	491,14	28,22