

УТВЕРЖДАЮ

КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа-интернат №3

Директор _____ Попова М. А.

" ____ " _____ 2025г.

ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

КГБОУ "Бийская общеобразовательная школа-интернат №3»

для детей 12-18 лет

14-дневное цикличное меню

КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа - интернат №3»

Неделя: первая

1 день

Завтрак 1 (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша манная молочная с маслом	250	8,26	8,75	39,7	321,3	106
Масло сливочное порц.	10	0,1	7,2	0,1	66,0	365
Бутерброд с повидлом	45	1,43	4,5	23,17	139,05	382
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286/1
Хлеб пшеничный	30	2,28	1,9	14,08	55,2	0
Хлеб бородинский	30	1,95	1,12	12,0	45,0	0/2
Итого	565	16,81	22,66	108,76	745,24	

Завтрак 2 (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Печенье/ Пряник	54	4,54	7,38	36,37	233,0	0/1
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0	293
Фрукты свежие	185	0,022	0,037	20,94	81,62	89
Итого	439	6,562	7,617	63,11	350,62	

Обед (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Суп Рассольник со сметаной	300	6,04	13,56	38,85	179,52	42
Котлета мясная	100	10,68	11,72	5,74	176,75	189
Каша гороховая с маслом	180	20,75	4,6	45,75	328,2	130
Кисель из концентрата плодового или ягодного+вит.С	200	1,36	---	29,02	116,19	274
Хлеб пшеничный	50	3,8	3,16	23,46	92,0	0
Хлеб бородинский	50	3,25	1,86	20,0	75,0	0/2
Итого	880	45,88	34,9	162,82	967,66	

Полдник (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Бисквит	150	11,4	7,5	77,25	422,7	318/1
Чай с сахаром	200	0,12	---	12,04	48,64	300
Итого	350	11,52	7,5	89,29	471,34	

Ужин (интернат)

Салат из свежей капусты	100	0,76	4,56	4,79	56,34	4
Картофель тушеный со сметаной	300	9,3	26,5	62,0	508,3	240/1
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	---	18,0	74,2	283
Хлеб пшеничный	50	3,8	3,16	23,46	92,0	0
Хлеб бородинский	40	2,6	1,49	16,0	60,0	0/2
Итого	690	17,02	35,71	124,25	790,84	

Ужин 2 (интернат)

Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10,04	6,57	30,6	192,0	272
Итого		107,832	114,957	578,83	3517,7	

II день

Завтрак 1 (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139
Каша геркулесовая молочная с маслом	250	7,91	11,12	31,86	259,2	109
Масло сливочное порц.	10	0,1	7,2	0,1	66,0	365
Какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
Хлеб пшеничный	30	2,28	1,9	14,08	55,2	0
Хлеб бородинский	30	1,95	1,12	12,0	45,0	0/2
Итого	560	21,09	29,87	84,27	642,12	

Завтрак 2 (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Выпечка (пром. произ)	50	2,4	4,4	23,9	144,5	312
Кофейный напиток на концентрате молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
Фрукты свежие	185	0,022	0,037	20,94	81,62	89
Итого	435	5,212	7,627	64,55	344,81	

Обед (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,4	3,43	26,11	148,9	47
Рагу из кур	120	12,3	15,67	14,55	246,84	214
Каша гречневая с маслом	180	10,47	6,51	54,0	316,5	219
Компот из кураги и изюма витаминизированный	200	0,33	---	22,66	91,98	280
Хлеб пшеничный	50	3,8	3,16	23,46	92,0	0
Хлеб бородинский	50	3,25	1,86	20,0	75,0	0/2
Итого	900	33,55	30,63	140,73	971,22	

Полдник (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Творожная запеканка со сгущ. молоком	200/30	29,22	12,11	29,1	399,12	141
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0	293
Итого	400	31,22	12,31	34,9	435,12	

Ужин (интернат)

Овощи соленые (лимон.к-та) в нарезку	100	1,1	0,2	4,6	23,0	247
Жаркое по-домашнему с мясом	280	28,68	22,05	28,16	425,2	181
Чай с сахаром	200	0,12	---	12,04	48,64	300
Хлеб пшеничный	55	4,18	3,48	25,81	84,33	0
Хлеб бородинский	40	2,6	1,49	16,0	60,0	0/2
Итого	675	36,68	27,22	86,61	641,17	

Ужин 2 (интернат)

Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10,04	6,57	30,6	192,0	272
Итого		137,792	114,227	461,71	3226,44	

III день

Завтрак 1 (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша рисовая молочная с маслом	250	4,56	13,66	35,45	262,6	114
Масло сливочное порц.	10	0,1	7,2	0,1	66,0	365
Бутиерброд с повидлом	45	1,43	4,5	23,17	139,05	382
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286/1
Хлеб пшеничный	30	2,28	1,9	14,08	55,2	0
Хлеб бородинский	30	1,95	1,12	12,0	45,0	0/2
Итого	565	13,11	31,57	104,51	686,54	

Завтрак 2 (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Горячий бутерброд с сыром	55	13,92	29,04	36,79	316,1	384
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0	293
Итого	255	15,92	29,24	36,99	352,1	

Обед (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Суп Свекольник со сметаной	300	12,84	10,75	12,36	156,72	43
Печень по-строгоновски	120	25,44	31,58	5,12	403,6	192
Картофельное пюре	180	4,26	8,08	31,06	213,9	241
Кисель из концентрата плодового или ягодного +вит.С	200	1,36	---	29,02	116,19	274
Хлеб пшеничный	50	3,8	3,16	23,46	92,0	0
Хлеб бородинский	50	3,25	1,86	20,0	75,0	0/2
Итого	900	50,95	55,43	121,02	1057,41	

Полдник (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Выпечка (пром. произ)	75	4,7	13,3	34,3	276,8	312
Чай с сахаром	200	0,12	---	12,04	48,64	300
Фрукты свежие	185	0,022	0,037	20,94	81,62	89
Итого	460	4,842	13,337	67,28	407,06	

Ужин (интернат)

Овощи соленые (лимон. к-та) в нарезку	100	1,1	0,2	4,6	23,0	247
Гуляш из говядины	100	18,05	20,12	5,6	276,25	180
Каша гречневая	180	10,47	6,51	54,0	316,5	219
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	---	18,0	74,2	283
Хлеб пшеничный	55	4,18	3,48	25,81	84,33	0
Хлеб бородинский	40	2,6	1,49	16,0	60,0	0/2
Итого	675	36,96	31,8	124,01	834,28	

Ужин 2 (интернат)

Кисломолочный напиток (снежок)	200	8,85	7,38	29,34	168,77	272
Итого		130,632	168,757	483,15	3506,16	

IV день**Завтрак 1 (интернат)**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139
Каша пшеничная молочная с маслом	250	7,55	16,56	42,86	283,95	112
Масло сливочное порц.	10	0,1	7,2	0,1	66,0	365
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Хлеб пшеничный	30	2,28	1,9	14,08	55,2	0
Хлеб бородинский	30	1,95	1,12	12,0	45,0	0/2
Итого	560	17,03	31,39	84,63	574,57	

Завтрак 2 (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Творожные сырники со сгущ. мол	150/30	27,12	5,24	44,67	334,32	154
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286/1
Итого	350	29,91	8,43	64,38	453,01	

Обед (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Овощи свежие в нарезку	100	0,11	0,2	4,6	23,0	246
Щи из свежей капусты со сметаной	300	2,5	7,6	12,76	129,4	63
Плов с мясом	300	37,2	45,33	41,05	747,09	211
Компот из кураги и изюма витаминизированный	200	0,33	---	22,66	91,98	280
Хлеб пшеничный	50	3,8	3,16	23,46	92,0	0
Хлеб бородинский	50	3,25	1,86	20,0	75,0	0/2
Итого	980	47,19	58,15	124,53	1158,47	

Полдник (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Вафли	38	3,68	6,88	28,3	235,0	0/4
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0	293
Фрукты свежие	185	0,022	0,037	20,94	81,62	89
Итого	423	5,702	7,117	55,04	352,62	

Ужин (интернат)

Салат из свежей капусты	100	0,76	4,56	4,79	56,34	4
Картофель запеченный в духовке	250	9,3	26,5	62,0	508,3	238
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	---	29,02	116,19	274
Хлеб пшеничный	50	3,8	3,16	23,46	92,0	0
Хлеб бородинский	40	2,6	1,49	16,0	60,0	0/2
Итого	640	17,82	35,71	135,27	832,83	

Ужин 2 (интернат)

Кисломолочный напиток (ряженка)	200	5,8	5,0	8,4	160,0	272
Итого		123,452	145,797	472,25	3531,5	

У день

Завтрак 1 (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша "Дружба" молочная с маслом	250	5,45	6,94	29,24	301,4	102
Масло сливочное порц.	10	0,1	7,2	0,1	66,0	365
Бутерброд с повидлом	45	1,43	4,5	23,17	139,05	382
Кофейный напиток на конц. молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
Хлеб пшеничный	30	2,28	1,9	14,08	55,2	0
Хлеб бородинский	30	1,95	1,12	12,0	45,0	0/2
Итого	565	14,0	24,85	98,3	725,34	

Завтрак 2 (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Батон	30	4,8	1,2	30,0	116,0	0/3
Сыр порц.	33	6,96	8,85	---	109,2	366
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Фрукты свежие	185	0,022	0,037	20,94	81,62	89
Итого	448	11,852	10,097	66,25	368,44	

Обед (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Кукуруза консервированная т/о	100	3,0	1,0	15,0	85,0	229
Суп Борщ со сметаной	300	11,59	10,4	19,67	184,61	37
Рыба тушеная с овощами	160	16,59	9,18	8,58	183,2	172
Картофельное пюре	180	4,26	8,08	31,06	213,9	241
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0	293
Хлеб пшеничный	50	3,8	3,16	23,46	92,0	0
Хлеб бородинский	50	3,25	1,86	20,0	75,0	0/2
Итого	1040	44,49	33,88	123,57	869,71	

Полдник (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Калач на сметане	150	14,1	11,7	78,0	492,0	318/1
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,56	---	18,0	74,2	283
Итого	350	14,66	11,7	96,0	566,2	

Ужин (интернат)

Овощи соленые (лим.к-та) в нарезку	100	0,8	0,1	3,3	14,0	247
Макаронник с мясом	250	28,75	23,19	71,76	617,38	123
Чай с сахаром	200	0,12	---	12,04	48,64	300
Хлеб пшеничный	55	4,18	3,48	25,81	84,33	0
Хлеб бородинский	40	2,6	1,49	16,0	60,0	0/2
Итого	645	36,45	28,26	128,91	824,35	

Ужин 2 (интернат)

Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10,04	6,57	30,6	192,0	272
Итого		131,492	115,357	543,63	3546,04	

VI день (суббота)

Завтрак 1 (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139
Каша кукурузная молочная с маслом	250	5,37	11,5	31,1	195,5	108
Масло сливочное порц.	10	0,1	7,2	0,1	66,0	365
Какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
Хлеб пшеничный	30	2,28	1,9	14,08	55,2	0
Хлеб бородинский	30	1,95	1,12	12,0	45,0	0/2
Итого	560	18,55	30,25	83,51	578,42	

Завтрак 2 (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Выпечка (пром. произ)	50	1,67	1,3	12,5	155,0	312
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0	293
Итого	250	3,67	1,5	18,3	191,0	

Обед (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Фасоль с овощами	100	0,9	0,9	88,9	345,2	1/1
Суп Рассольник со сметаной	300	6,04	13,56	38,85	179,52	42
Пирог с мясом запеченный в духовке	250	26,4	19,0	68,0	533,8	335
Кисель из концентрата плодового или ягодного+вит.С	200	1,36	---	29,02	116,19	274
Хлеб пшеничный	50	3,8	3,16	23,46	92,0	0
Хлеб бородинский	50	3,25	1,86	20,0	75,0	0/2
Итого	950	41,75	38,48	268,23	1341,71	

Полдник (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Творожная запеканка	200	29,22	12,11	29,1	399,12	141
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Фрукты свежие	185	0,022	0,037	20,94	81,62	89
Итого	585	29,312	12,157	65,35	542,36	

Ужин (интернат)

Овощное рагу с мясом	300	21,68	24,21	6,74	365,0	92/1
Компот из кураги и изюма	200	0,33	---	22,66	91,98	280
Хлеб пшеничный	55	4,18	3,48	25,81	84,33	0
Хлеб бородинский	40	2,6	1,49	16,0	60,0	0/2
Сыр порц.	23	4,64	5,9	---	72,8	366
Итого	618	33,43	35,08	71,21	674,11	

Ужин 2 (интернат)

Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10,04	6,57	30,6	192,0	272
Итого		136,752	124,037	537,2	3519,6	

VII день (воскресенье)

Завтрак 1 (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша "Артек" молочная с маслом	250	8,9	3,8	36,9	212,5	115
Масло сливочное порц.	10	0,1	7,2	0,1	66,0	365
Бутерброд с повидлом	45	1,43	4,5	23,17	139,05	382
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286/1
Хлеб пшеничный	30	2,28	1,9	14,08	55,2	0
Хлеб бородинский	30	1,95	1,12	12,0	45,0	0/2
Итого	565	17,45	21,71	105,96	636,44	

Завтрак 2 (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Гренки	150	11,55	22,95	39,9	418,65	76/1
Чай с сахаром	200	0,12	---	12,04	48,64	300
Конфета шоколадная	13	0,8	5,26	18,4	98,0	
Итого	363	12,47	28,21	70,34	565,29	

Обед (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Салат из свежей капусты	100	0,76	4,56	4,79	56,34	4
Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	11,71	8,18	22,81	210,12	48
Биточки мясные	100	10,68	11,72	5,74	176,75	189
Картофельное пюре	180	4,26	8,08	31,06	213,9	241
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,56	---	18,0	74,2	283
Хлеб пшеничный	50	3,8	3,16	23,46	92,0	0
Хлеб бородинский	50	3,25	1,86	20,0	75,0	0/2
Итого	980	35,02	37,56	125,86	898,31	

Полдник (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Выпечка (пром.произ)	75	3,7	8,0	41,6	255,1	321
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0	293
Фрукты свежие	185	0,022	0,037	20,94	81,62	89
Итого	460	5,722	8,237	68,34	372,72	

Ужин (интернат)

Овощи соленые (лимон. к-та) в нарезку	100	0,8	0,1	3,3	14,0	247
Плов с мясом	300	37,2	45,33	41,05	747,09	211
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	---	29,02	116,19	274
Хлеб пшеничный	55	4,18	3,48	25,81	84,33	0
Хлеб бородинский	40	2,6	1,49	16,0	60,0	0/2
Итого	695	46,14	50,6	115,18	1021,61	

Ужин 2 (интернат)

Кисломолочный напиток (снежок)	200	8,85	7,38	29,34	168,77	272
Итого		125,652	153,697	515,02	3663,14	

Неделя: вторая

VIII день

Завтрак 1 (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	35,45	62,8	139
Каша рисовая молочная с маслом	250	4,56	13,66	35,45	262,6	114
Масло сливочное порц.	10	0,1	7,2	0,1	66,0	365
Какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
Хлеб пшеничный	30	2,28	1,9	14,08	55,2	0
Хлеб бородинский	30	1,95	1,12	12,0	45,0	0/2
Итого	560	17,74	32,41	87,86	645,52	

Завтрак 2 (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Вафли	38	3,68	6,88	28,3	235,0	0/4
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Итого	238	3,75	6,89	43,61	296,62	

Обед (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Щи из свежей капусты со сметаной	300	2,5	7,6	12,76	129,4	63
Азу мясное	120	21,6	24,20	8,7	331,52	180/1
Макаронны отварные	180	6,62	4,75	42,38	253,3	227
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0	293
Хлеб пшеничный	50	3,8	3,16	23,46	92,0	0
Хлеб бородинский	50	3,25	1,86	20,0	75,0	0/2
Итого	900	39,77	41,77	113,1	917,22	

Полдник (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Батон	30	4,8	1,2	30,0	116,0	0/3
Сыр порц.	33	6,96	8,85	---	109,2	366
Кисель из смеси концентрата плодового или ягодного + вит.С	200	1,36	---	29,02	116,19	274
Фрукты свежие	185	0,022	0,037	20,94	81,62	89
Итого	448	13,142	10,087	79,96	423,01	

Ужин (интернат)

Рыба тушеная с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	172
Картофельное пюре	180	4,26	8,08	31,06	213,9	241
Компот из кураги и изюма	200	0,33	---	22,66	91,98	280
Хлеб пшеничный	50	3,8	3,16	23,46	92,0	0
Хлеб бородинский	40	2,6	1,49	16,0	60,0	0/2
Выпечка(пром.произ)	50	1,67	1,3	12,5	155,0	312
Итого	660	27,18	22,06	113,19	773,17	

Ужин 2 (интернат)

Кисломолочный напиток (ряженка)	200	5,8	5,0	8,4	160,0	272
Итого		107,382	118,217	446,12	3215,54	

IX день

Завтрак 1 (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша манная молочная с маслом	250	8,26	8,75	39,7	321,3	106
Масло сливочное порц.	10	0,1	7,2	0,1	66,0	365
Бутерброд с повидлом	45	1,43	4,5	23,17	139,05	382
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
Хлеб пшеничный	30	2,28	1,9	14,08	55,2	0
Хлеб бородинский	30	1,95	1,12	12,0	45,0	0/2
Итого	565	16,81	26,66	108,76	745,24	

Завтрак 2 (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Пирог творожный	170	6,53	4,72	17,97	464,24	330
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0	293
Итого	370	8,53	4,92	23,77	500,24	

Обед (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Суп «Уральский»	300	6,12	4,43	16,85	152,23	46/1
Плов с курицей	300	37,2	45,33	41,05	747,09	211
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,56	---	18,0	74,2	283
Хлеб пшеничный	50	3,8	3,16	23,46	92,0	0
Хлеб бородинский	50	3,25	1,86	20,0	75,0	0/2
Итого	900	50,93	54,78	119,36	1140,52	

Полдник (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Печенье	54	4,54	7,38	36,37	233,0	0/1
Какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
Фрукты свежие	185	0,022	0,037	20,94	81,62	89
Итого	439	8,332	11,347	83,26	468,54	

Ужин (интернат)

Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139
Отварные макароны запеченные с сыром	220	3,74	5,83	20,57	160,6	124
Чай с сахаром	200	0,12	---	12,04	48,64	300
Хлеб пшеничный	50	3,8	3,16	23,46	92,0	0
Хлеб бородинский	40	2,6	1,49	16,0	60,0	0/2
Выпечка (пром.произ)	50	6,48	12,16	46,9	321,6	312
Итого	600	21,82	27,24	119,25	745,64	

Ужин 2 (интернат)

Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10,04	6,57	30,6	192,0	272
Итого		116,462	131,517	485,0	3792,18	

Х день

Завтрак 1 (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша "Дружба" молочная с маслом	250	5,45	6,94	29,24	301,4	102
Масло сливочное порц.	10	0,1	7,2	0,1	66,0	365
Бутерброд с повидлом	45	1,43	4,5	23,17	139,05	382
Какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
Хлеб пшеничный	30	2,28	1,9	14,08	55,2	0
Хлеб бородинский	30	1,95	1,12	12,0	45,0	0/2
Итого	565	14,98	25,59	104,54	760,57	

Завтрак 2 (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Вафли	38	3,68	6,88	28,3	235,0	0/4
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Фрукты свежие	185	0,022	0,037	20,94	81,62	89
Итого	423	3,772	6,927	64,55	378,24	

Обед (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Овощи свежие в нарезку	100	1,1	0,2	4,6	23,0	246
Суп картофельный с бобовыми	300	7,32	12,74	15,62	192,72	45
Биточки мясные	100	10,68	11,72	5,74	197,14	189
Картофельное пюре	180	4,26	8,08	31,06	213,9	241
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0	293
Хлеб пшеничный	50	3,8	3,16	23,46	92,0	0
Хлеб бородинский	50	3,25	1,86	20,0	75,0	0/2
Итого	980	32,41	37,96	106,28	829,76	

Полдник (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Гренки	150	11,55	22,95	39,9	418,65	76/1
Кисель из концентрата плодового или ягодного + вит.С	200	1,36	---	29,02	116,19	274
Итого	350	12,91	22,95	68,92	534,84	

Ужин (интернат)

Салат из свежей капусты	100	0,76	4,56	4,79	56,34	4
Рагу из кур	100	10,25	13,06	12,13	205,7	214
Каша гречневая	180	10,47	6,51	54,0	316,5	219
Компот из кураги и изюма	200	0,33	---	22,66	91,98	280
Хлеб пшеничный	50	3,8	3,16	23,46	92,0	0
Хлеб бородинский	40	2,6	1,49	16,0	60,0	0/2
Итого	670	28,21	28,78	133,04	822,52	

Ужин 2 (интернат)

Кисломолочный напиток (снежок)	200	8,85	7,38	29,34	168,77	272
Итого		101,132	129,58	506,67	3494,7	

XI день

Завтрак 1 (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139
Лапша молочная	250	6,97	7,65	24,65	195,1	53
Масло сливочное порц.	10	0,1	7,2	0,1	66,0	365
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286/1
Хлеб пшеничный	30	2,28	1,9	14,08	55,2	0
Хлеб бородинский	30	1,95	1,12	12,0	45,0	0/2
Итого	560	19,17	25,66	70,82	542,79	

Завтрак 2 (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Творожная запеканка со сгущ. молоком	200/30	29,22	12,11	29,1	399,12	141
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0	293
Конфета шоколад.	13	0,8	5,26	18,4	98,0	
Итого	413	32,02	17,57	53,3	533,12	

Обед (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Овощи свежие в нарезку	100	0,8	0,1	3,3	14,0	246
Борщ из свежей капусты со сметаной	300	11,59	10,4	19,67	184,61	37
Рыба тушеная с овощами	160	16,59	9,18	8,58	183,2	172
Отварной рис	180	4,66	6,1	48,33	270,0	224
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,56	---	18,0	74,2	283
Хлеб пшеничный	50	3,8	3,16	23,46	92,0	0
Хлеб бородинский	50	3,25	1,86	20,0	75,0	0/2
Итого	1040	41,25	30,8	141,34	893,01	

Полдник (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Горячий бутерброд с сыром	55	13,92	29,04	36,79	316,1	384
Какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
Фрукты свежие	185	0,022	0,037	20,94	81,62	89
Итого	440	17,712	33,007	62,777	551,64	

Ужин (интернат)

Ленивые голубцы	130	10,4	4,03	14,43	135,85	178
Картофельное пюре	180	4,26	8,08	31,06	213,9	241
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Хлеб пшеничный	55	4,18	3,48	25,81	84,33	0
Хлеб бородинский	40	2,6	1,49	16,0	60,0	0/2
Итого	605	21,51	17,09	102,61	555,7	

Ужин 2 (интернат)

Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10,04	6,57	30,6	192,0	272
Итого		141,702	130,697	458,117	3268,26	

ХII день**Завтрак 1 (интернат)**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша рисовая молочная с маслом	250	4,56	13,66	35,45	262,6	114
Масло сливочное порц.	10	0,1	7,2	0,1	66,0	365
Бутерброд с повидлом	45	1,43	4,5	23,17	139,05	382
Какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
Хлеб пшеничный	30	2,28	1,9	14,08	55,2	0
Хлеб бородинский	30	1,95	1,12	12,0	45,0	0/2
Итого	565	14,09	32,31	110,75	721,77	

Завтрак 2 (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Батон	30	4,8	1,2	30,0	116,0	0/3
Сыр порц.	33	6,96	8,85	---	109,2	366
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286/1
Фрукты свежие	185	0,022	0,037	20,94	81,62	89
Итого	448	14,572	13,277	70,65	425,51	

Обед (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Салат из свежей капусты	100	0,76	4,56	4,79	56,34	4
Суп картофельный с рыбой	300	16,99	14,59	7,99	231,3	50
Жаркое по-домашнему с мясом или курицей	300	30,73	23,62	30,16	510,52	181
Кисель из концентрата плодового или ягодного+вит.С	200	1,36	---	29,02	116,19	274
Хлеб пшеничный	50	3,8	3,16	23,46	92,0	0
Хлеб бородинский	50	3,25	1,86	20,0	75,0	0/2
Итого	1000	56,89	47,79	115,42	1081,35	

Полдник (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Манник	150	9,45	7,65	50,85	474,75	318
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0	293
Итого	350	11,45	7,85	56,65	510,75	

Ужин (интернат)

Фасоль с овощами	100	0,9	0,9	88,9	345,2	1/1
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139
Макароны отварные	180	6,62	4,75	42,38	253,3	227
Компот из кураги и изюма	200	0,33	---	22,66	91,98	280
Хлеб пшеничный	50	3,8	3,16	23,46	92,0	0
Хлеб бородинский	40	2,6	1,49	16,0	60,0	0/2
Итого	610	19,33	14,9	193,68	905,28	

Ужин 2 (интернат)

Кисломолочный напиток (ряженка)	200	5,8	5,0	8,4	160,0	272
Итого		122,132	121,127	555,55	3804,66	

XIII день (суббота)

Завтрак 1 (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша пшеничная молочная с маслом	250	7,55	16,56	42,86	283,95	112
Масло сливочное порц.	10	0,1	7,2	0,1	66,0	365
Бутерброд с сыром	40	5,68	9,15	8,64	139,65	377
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286/1
Хлеб пшеничный	30	2,28	1,9	14,08	55,2	0
Хлеб бородинский	30	1,95	1,12	12,0	45,0	0/2
Итого	560	20,35	39,12	97,39	708,49	

Завтрак 2 (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Выпечка (пром.произ)	50	2,4	4,4	23,9	144,5	312
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0	293
Итого	250	4,4	4,6	29,7	180,5	

Обед (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Суп картофельный с клецками	300	6,93	12,34	10,05	171,16	46
Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53	180
Каша перловая с маслом	180	5,43	23,59	30,7	356,9	223
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,56	---	18,0	74,2	283
Хлеб пшеничный	50	3,8	3,16	23,46	92,0	0
Хлеб бородинский	50	3,25	1,86	20,0	75,0	0/2
Итого	900	41,65	65,16	108,95	1100,79	

Полдник (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Творожные сырники со сгущ.мол	150/30	27,12	5,24	44,67	334,32	154
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Фрукты свежие	185	0,022	0,037	20,94	81,62	89
Итого	535	27,212	5,287	80,92	477,56	

Ужин (интернат)

Отварная свекла порционная	100	0,97	5,98	8,33	151,1	248
Картофельная запеканка с мясом	300	31,13	30,21	22,47	488,71	185
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	---	29,02	116,19	274
Хлеб пшеничный	55	4,18	3,48	25,81	84,33	0
Хлеб бородинский	40	2,6	1,49	16,0	60,0	0/2
Итого	695	40,24	41,16	101,63	900,33	

Ужин 2 (интернат)

Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10,04	6,57	30,6	192,0	272
Итого		143,892	161,897	449,19	3559,67	

XIV день (воскресенье)

Завтрак 1 (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139
Каша «Артек» молочная с маслом	250	8,9	3,8	36,9	212,5	115
Масло сливочное порц.	10	0,1	7,2	0,1	66,0	365
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286/1
Хлеб пшеничный	30	2,28	1,9	14,08	55,2	0
Хлеб бородинский	30	1,95	1,12	12,0	45,0	0/2
Итого	560	21,1	21,81	83,07	560,19	

Завтрак 2 (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Гренки	150	11,55	22,95	39,9	418,65	76/1
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Итого	350	11,62	22,96	55,21	480,27	

Обед (интернат+приходящие 8:00-14:30ч)

Суп «Уральский»	300	6,12	4,43	16,85	152,23	46/1
Тефтели мясные	100	9,16	13,53	9,44	196,14	202
Сложный гарнир	120\120	6,12	7,93	31,61	211,77	241/235
Кисель из концентрата плодового или ягодного+вит.С	200	1,36	---	29,02	116,19	274
Хлеб пшеничный	50	3,8	3,16	23,46	92,0	0
Хлеб бородинский	50	3,25	1,86	20,0	75,0	0/2
Итого	940	29,81	30,91	130,38	843,33	

Полдник (интернат)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Выпечка (пром.произ)	75	3,7	8,0	41,6	255,1	321
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0	293
Фрукты свежие	185	0,022	0,037	20,94	81,62	89
Итого	460	5,722	8,237	68,34	372,72	

Ужин (интернат)

Рыба под сыром	140	14,29	16,69	11,97	289,3	170
Отварной рис	180	4,66	6,1	48,33	270,0	224
Компот из кураги и изюма	200	0,33	---	22,66	91,98	280
Выпечка (пром.произ)	50	6,48	12,16	46,9	321,6	312
Хлеб пшеничный	50	3,8	3,16	23,46	92,0	0
Хлеб бородинский	40	2,6	1,49	16,0	60,0	0/2
Итого	660	32,16	39,6	169,32	1124,88	

Ужин 2 (интернат)

Кисломолочный напиток (снежок)	200	8,85	7,38	29,34	168,77	272
Итого		109,262	130,897	535,66	3550,16	

