

**УТВЕРЖДАЮ:** \_\_\_\_\_

**КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа-интернат №3**

**Директор \_\_\_\_\_ Попова М. А.**

**" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024г.**

**ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

КГБОУ "Бийская общеобразовательная школа-интернат №3»

для детей 7-11 лет

**14-дневное цикличное меню**

**КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа - интернат №3»**

**Неделя: первая**

**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	200	6,6	7,0	31,76	257,04	106
Масло сливочное порц.	8	0,08	5,76	0,08	52,8	365
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286/1
Хлеб пшеничный	25	1,7	0,75	10,0	46,0	0
Хлеб бородинский	20	1,3	0,75	8,0	30,0	0/2
<b>Итого</b>	<b>453</b>	<b>12,47</b>	<b>17,45</b>	<b>69,55</b>	<b>504,53</b>	

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

Печенье/Пряник	38	3,2	5,2	25,6	164,0	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
<b>Итого</b>	<b>423</b>	<b>5,222</b>	<b>5,437</b>	<b>52,34</b>	<b>281,62</b>	

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

Суп Рассольник со сметаной	250	5,03	11,30	32,38	149,6	42
Котлета мясная	90	18,54	9,37	4,59	141,4	189
Каша гороховая с маслом	150	17,29	3,84	38,13	273,5	130
Кисель из концентрата плодового или ягодного+вит.С	200	1,36	---	29,02	116,19	274
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
<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>46,45</b>	<b>27,53</b>	<b>130,2</b>	<b>780,89</b>	

**Полдник (интернат)**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Бисквит</b>	100	7,6	5,0	51,5	281,8	318/1
<b>Чай с сахаром</b>	200	0,12	---	12,04	48,64	300
<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>7,72</b>	<b>5,0</b>	<b>63,54</b>	<b>330,44</b>	

**Ужин (интернат)**

<b>Салат из свежей капусты</b>	80	0,6	2,73	3,83	45,07	4
<b>Картофель тушеный со сметаной</b>	300	9,3	26,5	62,0	508,3	240/1
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	200	0,56	---	18,0	74,2	283
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,28	1,9	14,08	55,2	0
<b>Хлеб бородинский</b>	30	1,95	1,12	12,0	45,0	0/2
<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>14,69</b>	<b>32,25</b>	<b>109,91</b>	<b>727,77</b>	

**Ужин 2 (интернат)**

<b>Кисломолочный напиток (йогурт)</b>	150	7,53	4,93	22,95	144,0	272
<b>Итого</b>		<b>94,082</b>	<b>92,597</b>	<b>448,49</b>	<b>2769,25</b>	

**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	200	6,33	8,9	25,49	207,38	109
Масло сливочное порц.	8	0,08	5,76	0,08	52,8	365
Какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
Хлеб пшеничный	25	1,7	0,75	10,0	46,0	0
Хлеб бородинский	20	1,3	0,75	8,0	30,0	0/2
<b>Итого</b>	<b>493</b>	<b>18,26</b>	<b>24,69</b>	<b>69,8</b>	<b>552,9</b>	

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

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

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

Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,75	124,0	47
Рагу из кур	100	10,25	13,06	12,13	205,7	214
Каша гречневая с маслом	150	8,73	5,43	45,0	263,8	219
Компот из кураги и изюма витаминизированный	200	0,33	---	22,66	91,98	280
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
<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>26,37</b>	<b>24,37</b>	<b>127,62</b>	<b>785,68</b>	

**Полдник (интернат)**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Творожная запеканка со сгущ. молоком	160/25	12,77	8,65	27,75	319,3	141
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0	293
<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>14,77</b>	<b>8,85</b>	<b>33,55</b>	<b>355,3</b>	

**Ужин (интернат)**

Овощи соленые (лимон.к-та) в нарезку	60	0,66	0,12	2,76	13,8	247
Жаркое по-домашнему с мясом	250	25,61	19,69	25,14	379,6	181
Чай с сахаром	200	0,12	---	12,04	48,64	300
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
<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>30,62</b>	<b>22,83</b>	<b>66,02</b>	<b>542,24</b>	

**Ужин 2 (интернат)**

Кисломолочный напиток (йогурт)	150	7,53	4,93	22,95	144,0	272
<b>Итого</b>		<b>102,762</b>	<b>93,297</b>	<b>384,49</b>	<b>2724,93</b>	

**Ш 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	200	3,65	10,92	28,36	224,91	114
Масло сливочное порц.	8	0,08	5,76	0,08	52,8	365
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286/1
Хлеб пшеничный	25	1,7	0,75	10,0	46,0	0
Хлеб бородинский	20	1,3	0,75	8,0	30,0	0/2
<b>Итого</b>	<b>453</b>	<b>9,52</b>	<b>21,37</b>	<b>66,15</b>	<b>472,4</b>	

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

Горячий бутерброд с сыром	50	12,66	26,4	33,45	287,4	384
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0	293
<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>14,66</b>	<b>26,6</b>	<b>39,25</b>	<b>323,4</b>	

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

Сельдь соленая	60	6,97	2,37	---	49,32	34/1
Борщ со сметаной	250	7,72	6,93	13,11	123,07	37
Печень по-строгоновски	100	23,32	28,94	4,7	370,0	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	30	2,28	1,9	14,08	55,2	0
Хлеб бородинский	30	1,95	1,12	12,0	45,0	0/2
<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>47,86</b>	<b>49,34</b>	<b>103,97</b>	<b>972,68</b>	

**Полдник (интернат)**

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

**Ужин (интернат)**

<b>Овощи соленые ( лим. к-та) в нарезку</b>	60	0,66	0,12	2,76	13,8	247
<b>Гуляш из говядины</b>	90	9,75	10,89	3,02	149,13	180
<b>Каша гречневая</b>	150	8,73	5,43	45,0	263,8	219
<b>Компот из смеси сухофруктов витаминизированный</b>	200	0,56	---	18,0	74,2	283
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,28	1,9	14,08	55,2	0
<b>Хлеб бородинский</b>	30	1,95	1,12	12,0	45,0	0/2
<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>23,93</b>	<b>19,46</b>	<b>94,86</b>	<b>601,13</b>	

**Ужин 2 (интернат)**

<b>Кисломолочный напиток (Снежок)</b>	150	4,98	4,16	16,51	126,58	272
<b>Итого</b>		<b>105,792</b>	<b>134,267</b>	<b>388,02</b>	<b>2903,25</b>	

**IV день****Завтрак 1 (интернат)**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша пшенная молочная с маслом	200	6,04	7,27	34,29	227,16	112
Масло сливочное порц.	8	0,08	5,76	0,08	52,8	365
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Хлеб пшеничный	25	1,7	0,75	10,0	46,0	0
Хлеб бородинский	20	1,3	0,75	8,0	30,0	0/2
<b>Итого</b>	<b>453</b>	<b>9,19</b>	<b>14,54</b>	<b>67,68</b>	<b>417,58</b>	

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

Творожные сырники со сгущ. мол	120/25	21,7	4,19	35,73	267,45	154
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286/1
<b>Итого</b>	<b>320</b>	<b>24,49</b>	<b>7,38</b>	<b>55,44</b>	<b>386,14</b>	

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

Овощи свежие в нарезку	80	0,88	0,16	3,68	18,4	246
Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,09	6,33	10,64	107,83	63
Плов с мясом	250	31,0	37,77	34,2	622,57	211
Компот из кураги и изюма витаминизированный	200	0,33	---	22,66	91,98	280
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
<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>38,53</b>	<b>47,28</b>	<b>97,26</b>	<b>940,98</b>	



**Полдник (интернат)**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Вафли	38	3,31	6,19	25,47	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
<b>Итого</b>	<b>423</b>	<b>5,332</b>	<b>6,427</b>	<b>52,21</b>	<b>352,62</b>	

**Ужин (интернат)**

Салат из свежей капусты	80	0,6	2,73	3,83	45,07	4
Картофель запеченный в духовке	250	5,97	24,42	51,62	451,2	238
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	---	29,02	116,19	274
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
Выпечка (пром.произ)	50	1,67	1,3	12,5	155,0	312
<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>13,83</b>	<b>26,01</b>	<b>123,05</b>	<b>867,66</b>	

**Ужин 2 (интернат)**

Кисломолочный напиток (ряженка)	150	4,35	3,75	6,3	120,0	272
<b>Итого</b>		<b>95,722</b>	<b>110,847</b>	<b>401,94</b>	<b>3084,98</b>	

У 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	200	4,36	5,55	23,39	241,11	102
Масло сливочное порц.	8	0,08	5,76	0,08	52,8	365
Кофейный напиток на конц. молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
Хлеб пшеничный	25	1,7	0,75	10,0	46,0	0
Хлеб бородинский	20	1,3	0,75	8,0	30,0	0/2
<b>Итого</b>	<b>453</b>	<b>10,23</b>	<b>16,0</b>	<b>61,18</b>	<b>488,6</b>	

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

Батон	30	4,8	1,2	30,0	116,0	0/3
Сыр порц.	25	5,8	7,37	---	91,0	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
<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>10,692</b>	<b>8,617</b>	<b>66,25</b>	<b>350,24</b>	

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

Кукуруза консервированная т/о	60	1,8	0,6	9,0	51,0	229
Суп Свекольник со сметаной	250	10,7	8,95	10,3	130,6	43
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
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	13,48	36,0	293
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
<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>37,51</b>	<b>29,0</b>	<b>100,79</b>	<b>708,89</b>	

**Полдник (интернат)**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Калач на сметане	100	9,4	7,8	52,0	328,0	318/1
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,56	---	18,0	74,2	283
<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>9,96</b>	<b>7,8</b>	<b>70,0</b>	<b>402,2</b>	

**Ужин (интернат)**

Овощи соленые (лим.к-та) в нарезку	60	0,48	0,06	1,98	8,4	247
Макаронник с мясом	200	23,95	19,32	59,8	514,48	123
Чай с сахаром	200	0,12	---	12,04	48,64	300
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
<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>28,78</b>	<b>22,4</b>	<b>99,9</b>	<b>671,72</b>	

**Ужин 2 (интернат)**

Кисломолочный напиток (йогурт)	150	7,53	4,93	22,95	144,0	272
<b>Итого</b>		<b>105,422</b>	<b>88,747</b>	<b>421,07</b>	<b>2765,15</b>	

**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	200	4,29	9,2	24,88	156,4	108
Масло сливочное порц.	8	0,08	5,76	0,08	52,8	365
Какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
Хлеб пшеничный	25	1,7	0,75	10,0	46,0	0
Хлеб бородинский	20	1,3	0,75	8,0	30,0	0/2
<b>Итого</b>	<b>493</b>	<b>16,22</b>	<b>24,99</b>	<b>69,19</b>	<b>501,92</b>	

**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
<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>3,67</b>	<b>1,5</b>	<b>18,3</b>	<b>191,0</b>	

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

Фасоль с овощами	80	0,7	0,7	71,1	276,2	1/1
Суп Рассольник со сметаной	250	5,03	11,3	32,38	149,60	42
Пирог с мясом запеченный в духовке	150	19,8	14,25	51,0	400,35	335
Кисель из концентрата плодового или ягодного+вит.С	200	1,36	---	29,02	116,19	274
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
<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>31,26</b>	<b>29,27</b>	<b>209,58</b>	<b>1042,54</b>	

**Полдник (интернат)**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Творожная запеканка	160	12,77	8,65	27,75	319,3	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
<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>12,862</b>	<b>8,697</b>	<b>64,0</b>	<b>462,54</b>	

**Ужин (интернат)**

Овощное рагу с мясом	250	18,06	20,17	5,61	304,0	92/1
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	---	18,0	74,2	283
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
<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>22,85</b>	<b>23,19</b>	<b>49,69</b>	<b>478,4</b>	

**Ужин 2 (интернат)**

Кисломолочный напиток (йогурт)	150	7,53	4,93	22,95	144,0	272
<b>Итого</b>		<b>94,392</b>	<b>92,577</b>	<b>433,71</b>	<b>2820,4</b>	

**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	200	7,12	3,04	29,52	170,0	115
Масло сливочное порц.	8	0,08	5,76	0,08	52,8	365
Сыр порц.	15	3,48	4,42	---	54,6	366
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286/1
Хлеб пшеничный	25	1,7	0,75	10,0	46,0	0
Хлеб бородинский	20	1,3	0,75	8,0	30,0	0/2
<b>Итого</b>	<b>468</b>	<b>16,47</b>	<b>17,91</b>	<b>67,31</b>	<b>472,09</b>	

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

Гренки	100	7,7	15,3	26,6	279,1	76/1
Чай с сахаром	200	0,12	---	12,04	48,64	300
Конфета шоколадная	13	0,8	5,26	18,4	98,0	0
<b>Итого</b>	<b>313</b>	<b>8,62</b>	<b>20,56</b>	<b>57,04</b>	<b>425,74</b>	

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

Салат из свежей капусты	80	0,6	2,73	3,83	45,07	4
Свекольник со сметаной	250	10,7	8,95	10,3	130,6	43
Биточки мясные	90	8,54	9,37	4,59	141,4	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	30	2,28	1,9	14,08	55,2	0
Хлеб бородинский	30	1,95	1,12	12,0	45,0	0/2
<b>Итого</b>	<b>860</b>	<b>28,89</b>	<b>32,15</b>	<b>93,86</b>	<b>705,37</b>	

**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
<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>5,722</b>	<b>8,237</b>	<b>68,34</b>	<b>372,72</b>	

**Ужин (интернат)**

Овощи соленые (лимон. к-та) в нарезку	60	0,48	0,06	1,98	8,4	247
Плов с мясом	250	31,0	37,77	34,2	622,57	211
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	---	29,02	116,19	274
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
<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>37,07</b>	<b>40,85</b>	<b>91,28</b>	<b>847,36</b>	

**Ужин 2 (интернат)**

Кисломолочный напиток (снежок)	150	4,98	4,16	16,51	126,58	272
<b>Итого</b>		<b>101,752</b>	<b>123,867</b>	<b>394,34</b>	<b>2949,86</b>	

Неделя: вторая

VIII день

**Завтрак 1 (интернат)**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша рисовая молочная с маслом	200	3,65	10,92	28,36	224,91	114
Масло сливочное порц.	8	0,08	5,76	0,08	52,8	365
Какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
Хлеб пшеничный	25	1,7	0,75	10,0	46,0	0
Хлеб бородинский	20	1,3	0,75	8,0	30,0	0/2
<b>Итого</b>	<b>453</b>	<b>10,5</b>	<b>22,11</b>	<b>72,39</b>	<b>507,63</b>	

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

Вафли	36	3,31	6,19	25,47	235,0	0/4
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
<b>Итого</b>	<b>236</b>	<b>3,38</b>	<b>6,2</b>	<b>40,78</b>	<b>296,62</b>	

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

Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,09	6,33	10,64	107,83	63
Азу мясное	100	18,0	20,17	7,25	276,27	180/1
Макаронны отварные	150	5,52	3,96	35,32	211,09	227
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0	293
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
<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>31,84</b>	<b>33,68</b>	<b>85,09</b>	<b>731,39</b>	



**Полдник (интернат)**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Батон	30	4,8	1,2	30,0	116,0	0/3
Сыр порц.	25	5,8	7,37	---	91,0	366
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	---	29,02	116,1	274
Фрукты свежие	185	0,022	0,037	20,94	81,62	89
<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>11,982</b>	<b>8,607</b>	<b>79,96</b>	<b>404,72</b>	

**Ужин (интернат)**

Рыба тушенная в соусе с овощами	120	12,44	6,88	6,43	137,39	172
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	30	2,28	1,9	14,08	55,2	0
Хлеб бородинский	30	1,95	1,12	12,0	45,0	0/2
Выпечка (пром.произ)	50	3,8	3,16	23,46	92,0	312
<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>25,29</b>	<b>21,14</b>	<b>105,05</b>	<b>617,69</b>	

**Ужин 2 (интернат)**

Кисломолочный напиток (ряженка)	150	4,35	3,75	6,3	120,0	272
<b>Итого</b>		<b>87,342</b>	<b>95,487</b>	<b>388,57</b>	<b>2678,05</b>	

**IX день**

**Завтрак 1 (интернат)**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша манная молочная с маслом	200	6,6	7,0	31,76	257,04	106
Масло сливочное порц.	8	0,08	5,76	0,08	52,8	365
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
Хлеб пшеничный	25	1,7	0,75	10,0	46,0	0
Хлеб бородинский	20	1,3	0,75	8,0	30,0	0/2
<b>Итого</b>	<b>453</b>	<b>12,47</b>	<b>17,45</b>	<b>69,55</b>	<b>504,53</b>	

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

Пирог творожный	160	6,12	4,43	16,85	435,23	330
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0	293
<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>8,12</b>	<b>4,63</b>	<b>22,65</b>	<b>471,23</b>	

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

Суп «Уральский»	250	5,1	3,69	14,04	126,85	46/1
Плов с курицей	250	31,0	37,77	34,2	622,57	211
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,56	---	18,0	74,2	283
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
<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>40,89</b>	<b>44,48</b>	<b>92,32</b>	<b>923,82</b>	

**Полдник (интернат)**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Печенье	36	3,2	5,2	25,6	164,0	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
<b>Итого</b>	<b>421</b>	<b>6,992</b>	<b>9,167</b>	<b>72,49</b>	<b>399,54</b>	

**Ужин (интернат)**

Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139
Отварные макароны запеченные с сыром	180	3,06	4,77	16,83	131,4	124
Чай с сахаром	200	0,12	---	12,04	48,64	300
Выпечка (пром.произ)	50	6,48	12,16	46,9	321,6	312
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
<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>18,97</b>	<b>24,55</b>	<b>102,13</b>	<b>664,64</b>	

**Ужин 2 (интернат)**

Кисломолочный напиток ( йогурт)	150	7,53	4,93	22,95	144,0	272
<b>Итого</b>		<b>94,972</b>	<b>105,207</b>	<b>382,09</b>	<b>3107,76</b>	

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	200	4,36	5,55	23,39	241,11	102
Масло сливочное порц.	8	0,08	5,76	0,08	52,8	365
Какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
Хлеб пшеничный	25	1,7	0,75	10,0	46,0	0
Хлеб бородинский	20	1,3	0,75	8,0	30,0	0/2
<b>Итого</b>	<b>453</b>	<b>11,21</b>	<b>16,74</b>	<b>67,42</b>	<b>523,83</b>	

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

Батон	30	4,8	1,2	30,0	116,0	0/3
Отварная колбаса(без перца)	50	6,4	11,1	0,75	128,5	364/363
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
<b>Итого</b>	<b>465</b>	<b>11,292</b>	<b>12,347</b>	<b>67,0</b>	<b>387,74</b>	

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

Овощи свежие в нарезку	80	0,88	0,16	3,68	18,4	246
Суп картофельный с бобовыми	250	6,1	10,61	13,01	160,6	45
Гуляш из говядины	100	5,1	3,69	14,04	308,5	180/1
Картофельное пюре	180	4,26	8,08	31,06	213,9	241
Сок	200	2,0	0,2	5,8	36,0	293
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
<b>Итого</b>	<b>870</b>	<b>22,57</b>	<b>25,76</b>	<b>93,67</b>	<b>837,6</b>	

**Полдник (интернат)**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Гренки	100	7,7	15,3	26,6	279,1	76/1
Кисель из концентрата плодового или ягодного + вит.С	200	1,36	---	29,02	116,19	274
<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>9,06</b>	<b>15,3</b>	<b>55,62</b>	<b>395,29</b>	

**Ужин (интернат)**

Салат из свежей капусты	80	0,6	2,73	3,83	45,07	4
Рагу из кур	90	7,38	9,4	8,73	148,1	214
Каша гречневая	150	8,73	5,43	45,0	263,8	219
Компот из кураги и изюма	200	0,33	---	22,66	91,98	280
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
<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>21,27</b>	<b>20,58</b>	<b>106,31</b>	<b>649,19</b>	

**Ужин 2 (интернат)**

Кисломолочный напиток (снежок)	150	4,98	4,16	16,51	126,58	272
<b>Итого</b>		<b>80,382</b>	<b>94,887</b>	<b>406,52</b>	<b>2920,23</b>	

**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 с маслом	200	5,58	6,12	19,72	156,08	53
Масло сливочное порц.	8	0,08	5,76	0,08	52,8	365
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286/1
Хлеб пшеничный	25	1,7	0,75	10,0	46,0	0
Хлеб бородинский	20	1,3	0,75	8,0	30,0	0/2
<b>Итого</b>	<b>493</b>	<b>16,53</b>	<b>21,17</b>	<b>57,79</b>	<b>466,37</b>	

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

Творожная запеканка со сгущ. молоком	160/25	12,77	8,65	27,75	319,3	141
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0	293
Конфета шоколад.	13	0,8	5,26	18,4	98,0	0/0
<b>Итого</b>	<b>373</b>	<b>15,57</b>	<b>14,11</b>	<b>51,95</b>	<b>453,3</b>	

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

Овощи свежие в нарезку	80	0,88	0,16	3,68	18,4	246
Борщ со сметаной	250	7,72	6,93	13,11	123,07	37
Рыба тушеная с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	172
Отварной рис	150	4,38	5,0	40,0	225,0	224
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,56	---	18,0	74,2	283
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
<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>32,29</b>	<b>23,3</b>	<b>108,38</b>	<b>705,16</b>	

**Полдник (интернат)**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Горячий бутерброд с сыром	50	12,66	26,4	33,45	287,4	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
<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>16,452</b>	<b>30,367</b>	<b>80,34</b>	<b>522,94</b>	

**Ужин (интернат)**

Ленивые голубцы	100	8,0	3,1	11,1	104,5	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	30	2,28	1,9	14,08	55,2	0
Хлеб бородинский	30	1,95	1,12	12,0	45,0	0/2
<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>16,56</b>	<b>14,21</b>	<b>83,55</b>	<b>480,22</b>	

**Ужин 2 (интернат)**

Кисломолочный напиток (йогурт)	150	7,53	4,93	22,95	144,0	272
<b>Итого</b>		<b>104,932</b>	<b>107,927</b>	<b>404,96</b>	<b>2767,99</b>	

**ХП 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	200	3,65	10,92	28,36	224,91	114
Масло сливочное порц.	8	0,08	5,76	0,08	52,8	365
Какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
Хлеб пшеничный	25	1,7	0,75	10,0	46,0	0
Хлеб бородинский	20	1,3	0,75	8,0	30,0	0/2
<b>Итого</b>	<b>453</b>	<b>10,5</b>	<b>22,11</b>	<b>72,39</b>	<b>507,63</b>	

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

Батон	30	4,8	1,2	30,0	116,0	0/3
Сыр порц.	25	5,8	7,37	---	91,0	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
<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>13,412</b>	<b>11,797</b>	<b>70,65</b>	<b>407,31</b>	

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

Салат из свежей капусты	80	0,6	2,73	3,83	45,07	4
Суп Щи из свежей капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,83	47
Жаркое по-домашнему с мясом или курицей	250	25,61	19,69	25,14	379,6	181
Кисель из концентрата плодового или ягодного+вит.С	200	1,36	---	29,02	116,19	274
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
<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>33,89</b>	<b>31,77</b>	<b>94,71</b>	<b>748,89</b>	



**Полдник (интернат)**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Манник</b>	100	6,3	5,1	33,9	316,5	318
<b>Сок фруктовый</b>	200	2,0	0,2	5,8	36,0	293
<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>8,3</b>	<b>5,3</b>	<b>39,7</b>	<b>352,5</b>	

**Ужин (интернат)**

<b>Фасоль с овощами</b>	80	0,7	0,7	71,1	276,2	1/1
<b>Яйцо вареное</b>	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139
<b>Макароны отварные</b>	150	5,52	3,96	35,32	211,09	227
<b>Компот из кураги и изюма</b>	200	0,33	---	22,66	91,98	280
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,28	1,9	14,08	55,2	0
<b>Хлеб бородинский</b>	30	1,95	1,12	12,0	45,0	0/2
<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>15,86</b>	<b>12,28</b>	<b>155,44</b>	<b>742,27</b>	

**Ужин 2 (интернат)**

<b>Кисломолочный напиток (ряженка)</b>	150	4,35	3,75	6,3	120,0	272
<b>Итого</b>		<b>86,312</b>	<b>87,007</b>	<b>439,19</b>	<b>2878,6</b>	

**ХШ день (суббота)**

**Завтрак 1 (интернат)**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша пшенная молочная с маслом	200	6,04	7,27	34,29	227,16	112
Масло сливочное порц.	8	0,08	5,76	0,08	52,8	365
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286/1
Хлеб пшеничный	25	1,7	0,75	10,0	46,0	0
Хлеб бородинский	20	1,3	0,75	8,0	30,0	0/2
<b>Итого</b>	<b>453</b>	<b>11,91</b>	<b>17,72</b>	<b>72,08</b>	<b>474,65</b>	

**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
<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>4,4</b>	<b>4,6</b>	<b>29,7</b>	<b>180,5</b>	

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

Суп картофельный с клецками	250	5,77	10,28	8,37	142,63	46
Биточки мясные	90	8,54	9,37	4,59	141,4	189
Перловка с маслом	150	4,53	19,66	25,59	297,4	223
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,56	---	18,0	74,2	283
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
<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>23,63</b>	<b>42,33</b>	<b>82,63</b>	<b>855,83</b>	

**Полдник (интернат)**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Творожные сырники со сгущ.мол	120/25	21,7	4,19	35,73	267,45	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
<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>21,792</b>	<b>4,237</b>	<b>71,98</b>	<b>410,69</b>	

**Ужин (интернат)**

Отварная свекла порционная	80	0,78	4,79	6,67	121,1	248
Картофельная запеканка с мясом	280	24,9	24,16	14,97	390,96	185
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	---	29,02	116,19	274
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
<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>31,27</b>	<b>31,97</b>	<b>76,74</b>	<b>728,45</b>	

**Ужин 2 (интернат)**

Кисломолочный напиток (йогурт)	150	7,53	4,93	22,95	144,0	272
<b>Итого</b>		<b>100,532</b>	<b>105,787</b>	<b>356,08</b>	<b>2794,12</b>	

**XIV день (воскресенье)**

**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 «Артек» молочная с маслом	200	7,12	3,04	29,52	170,0	115
Масло сливочное порц.	8	0,08	5,76	0,08	52,8	365
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286/1
Хлеб пшеничный	25	1,7	0,75	10,0	46,0	0
Хлеб бородинский	20	1,3	0,75	8,0	30,0	0/2
<b>Итого</b>	<b>493</b>	<b>18,07</b>	<b>18,09</b>	<b>67,59</b>	<b>480,29</b>	

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

Гренки	100	7,7	15,3	26,6	279,1	76/1
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>7,77</b>	<b>15,31</b>	<b>41,91</b>	<b>340,72</b>	

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

Суп «Уральский»	250	5,1	3,69	14,04	126,85	46/1
Тефтели мясные	90	8,24	12,17	8,55	176,53	202
Сложный гарнир	120\100	5,1	7,27	28,98	194,13	241/235
Кисель из концентрата плодового или ягодного+вит.С	200	1,36	---	29,02	116,19	274
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
<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>24,03</b>	<b>26,15</b>	<b>106,67</b>	<b>713,7</b>	

**Полдник (интернат)**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Выпечка (пром.произ)	75	5,3	17,3	39,8	298,7	321\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
<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>7,322</b>	<b>17,537</b>	<b>66,54</b>	<b>416,32</b>	

**Ужин (интернат)**

Рыба под сыром	120	12,25	14,30	10,26	181,33	170
Отварной рис	150	4,38	5,0	40,0	225,0	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	30	2,28	1,9	14,08	55,2	0
Хлеб бородинский	30	1,95	1,12	12,0	45,0	0/2
<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>27,67</b>	<b>34,48</b>	<b>145,9</b>	<b>920,11</b>	

**Ужин 2 (интернат)**

Кисломолочный напиток (снежок)	150	4,98	4,16	16,51	126,58	272
<b>Итого</b>		<b>89,84</b>	<b>115,727</b>	<b>445,12</b>	<b>2997,92</b>	