

СОГЛАСОВАНО:
КОГО БУ СШ с УИОП пт.Юрья
Директор

Горадзе А И
2021

Генеральный директор
Кировской области
Юрьявский район пт. Юрья ул. Ленина 13
«Ижевсккомбинат»



Примерное десятидневное меню на осенне-зимний период для учащихся проживающих в интернате 12-18 лет КОГО БУ СШ с УИОП пт. Юрья ул. Ленина 13
Кировской области
Расположенного по адресу: 613600 Рф Кировская область Юрьянский район пт. Юрья ул. Ленина 13
Меню разработано ООО "Ижевсккомбинат"
Расположенного по адресу: 613600 Рф Кировская область Юрьянский район пт. Юрья ул. Железнодорожная 3

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р-н, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Обед																	
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,17	6,14	4,7	82,45	0,04	4,82	0,27	2,77	12,04	12,04	27,68	0,54	30	2008		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,4	5,2	18,6	125,0	0,1	6,7	0,2	0,5	29,6	25,3	67,8	1,1	91	2008		
КОТЛЕТЫ	100	12,7	22,2	11,8	297,9	0,1	0,8	0	2,8	17,5	26,3	140,7	2,2	272	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,68	4,95	39,62	231,44	0,07	0	0	0	4,77	8,35	42,95	0,95	203	2011		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	8	38,8	0	0	0	0	5,2	8,5	27	0,7		2008		
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	0,3	0,02	2,01	9,52	0,01	0	0	0,08	0,92	1,33	3,38	0,08				
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0	32,0	131,4	0	0,2	0,1	0	30,7	16,4	20,3	0,5	440	2008		
Итого за прием пищи:	830	26,35	38,71	114,73	916,51	0,32	12,52	0,57	6,15	100,73	98,22	329,81	6,07				
Полдник																	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КОНФАЙТОРОМ	75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	406	2011		
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	1	0	14,2	60,1	0	137,6	0	1,6	144	126	72	1,4	К/К	2008		
Итого за прием пищи:	275	1	0	14,2	60,1	0	137,6	0	1,6	144	126	72	1,4				
Ужин																	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	0,05	0,24	56,4	34,8	102	1,32	335	2008		
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	100	20,5	10,0	3,0	182,5	0,1	1,1	0	3,7	81,5	67,8	302,2	1,1	230	2008		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	8	38,8	0	0	0	0	5,2	8,5	27	0,7				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,7	25,9	126,4	0	0,1	0	0	65,4	17,9	61,4	0,6	432	2008		
Итого за прием пищи:	505	27,82	18,38	61,26	516,9	0,27	7,2	0,05	3,94	208,5	129,0	492,6	3,72				
Ужин 2																	
КЕФИР С САХАРОМ	200	5,8	5	19,1	150,3	0,1	1,4	0,1	0,1	240,2	28	190	0,2	435	2008		
ПРЯНИКИ ПОДМОСКОВНЫЕ	40	3,0	1,1	31,0	145,8	0,1	0	0	0,6	31,5	11,2	41,1	0,4	453	2011		
Итого за прием пищи:	240	8,8	6,1	50,1	296,1	0,2	1,4	0,1	0,7	271,7	39,2	231,1	0,6				
Итого за день:		63,97	63,19	240,29	1769,61	0,79	156,72	0,72	12,39	724,93	392,42	1125,5	11,79				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг			Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,1	9,5	34,8	251,4	0,2	0,2	0	1,1	116,3	40,6	153,3	1,2	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,8	0,2	9,5	46,2	0	0	0	0	4,1	6,1	16	0,4		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
Итого за прием пищи:	420	11,6	12,2	69,1	431,6	0,24	1,2	0,01	1,1	241,4	60,7	259,3	2,6		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	4,87	5,77	73,95	0,01	9,02	0,15	2,77	22,85	11,42	21,64	0,6	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	4,5	18,8	139,0	0,3	4,6	0,2	2,1	42,4	32,9	79,2	2,1	99	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	120	17,04	17,52	10,08	271,2	0,05	0	0,04	0,72	12	21,6	170,4	2,4	288	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,31	5,51	45,13	246,58	0,04	0	0,04	0,36	13,17	31,12	93,37	0,72	323	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	8	38,8	0	0	0	0	5,2	8,5	27	0,7	2008	
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	0,3	0,02	2,01	9,52	0,01	0	0	0,06	0,92	1,33	3,38	0,08		
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
Итого за прием пищи:	850	29,69	32,62	115,49	884,05	0,42	26,62	0,43	6,13	104,54	109,87	399,99	6,60		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110	0,1	1,1	0,1	0	214,2	23,5	151,2	0,2	434	2008
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ	75	12,6	12,9	37,8	362,3	0,1	0	0,1	0,8	15,6	6,8	43,9	0,5		
Итого за прием пищи:	275	18,5	18,0	47,6	472,3	0,2	1,1	0,2	0,8	229,8	30,3	195,1	0,7		
Ужин															
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ БРУСОЧКАМИ, ДОЛЬКАМИ, КУБИКАМИ ИЛИ ЛОМТИКАМИ	180	3,5	12,5	28	239,1	0,2	14,2	0	5,3	16	36,7	92,9	1,6	147	2011
ПИЦЦА ОТВАРНАЯ	80	36,3	37,3	0,2	483,5	0,1	1,6	0,2	0,4	30,8	34,2	311,8	3	288	2011
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4			
КИСЕЛЬ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
Итого за прием пищи:	480	41,9	49,9	66,1	881,4	0,3	15,8	0,2	6,1	62,5	78,7	424,1	5,0		
Ужин 2															
ЙОГУРТ СО ЗЛАКАМИ 2,5%	200	5,4	4,9	8,1	147,4	0,1	0,6	0,1	0	204	22,4	152	0		
Итого за прием пищи:	200	5,4	4,9	8,1	147,4	0,1	0,6	0,1	0	204	22,4	152	0		
Всего за День:	107,09	117,62	306,39	2816,75	1,26	45,32	0,94	14,13	842,24	301,97	1430,4	9	14,90		

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод кг, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецепт- тура	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг		
Завтрак																			
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,93	8	26,7	202,53	0,08	1,29	0,05	0,65	136,74	19,35	113,52	1,29	189	2008				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,13	9,92	8,44	149,34	0,02	0	0,09	0,49	153,9	7,98	98,04	0,34	3	2008				
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,7	25,9	126,4	0	0,1	0	0	65,4	17,9	61,4	0,6	432	2008				
Итого за прием пищи:	440	13,36	19,62	61,04	478,27	0,10	1,39	0,14	1,11	356,04	45,23	272,96	2,23						
Обед																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУШАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	3,1	6,6	59,1	0	14,5	0,2	1,5	21,0	9,3	16,9	0,7	46	2011				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7,1	3,4	16,5	125,0	0,1	6,4	0,3	1,4	24,9	25,1	55,9	2,4	87	2011				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,6	41,8	243,5	0,1	0	0	1,4	11,0	8,8	48,8	1,1	331	2008				
ПУШ	75/75	23,55	23,85	4,65	327	0,06	1,5	0,02	3,3	21	30	225	3	259	2008				
ХЛЕБ КОМПЛЕКТНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4						
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	8	38,8	0	0	0	0	5,2	8,5	27	0,7						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008				
Итого за прием пищи:	880	40,65	36,25	110,55	931,3	0,26	22,4	0,52	8,0	96,3	89,5	388,7	8,3						
Полдник																			
КОЛЬЦО С ОРЕХАМИ	75	4,6	17,6	39,1	331,7	0,1	0	0	4,3	11,0	6,3	37,7	0,5	496	2011				
НАПИТОК АЛКЕЛСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,0	102,1	0	5,3	0	0	15,9	4,5	4,6	0,1	436	2008				
Итого за прием пищи:	275	4,8	17,6	64,1	433,8	0,1	5,3	0	4,3	26,9	10,8	42,3	0,6						
Ужин																			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,81	18,22	36,84	406,98	0,11	14,83	0,29	5,85	49,21	49,21	250,04	15,96	311	2008				
ХЛЕБ КОМПЛЕКТНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,5	0	16,7	68,5	0	0,1	0	0	19,6	11,5	17,6	1,8	430	2008				
Итого за прием пищи:	420	25,81	18,32	63,24	521,48	0,11	14,73	0,29	6,25	72,91	66,61	282,74	18,16						
Ужин 2																			
РЯЖЕНКА 4%	200	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0,1	0	0,1	0						
ПЕЧЕНЬЕ МИНУТКА	20	1,5	1,9	14,5	80,9	0	0	0	0	5,2	3,6	16,2	0,4		2008				
Итого за прием пищи:	220	1,5	1,9	14,5	81,0	0	0	0	0	5,3	3,6	16,3	0,4						
Всего за день:		86,12	93,69	313,43	2445,85	0,57	43,82	0,95	19,66	557,45	215,74	1003,0	29,69						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г		Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
		4,8	0,2													
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (МАСЛО СЛИВОЧНОЕ)	250	4,6	4,8	19,5	140,2	0,1	0,6	0	0,1	134,5	22,1	110,6	0,3	113	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,6	0,2	9,5	46,2	0	0	4,1	0	6,1	16	0,4				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,32	0,11	16,42	66,96	0	3,24	0	0	8,64	5,4	10,8	1,08	431	2008	
Итого за прием пищи:	470	6,52	5,11	45,42	253,36	0,1	3,84	0	0,1	147,24	33,6	137,4	1,78			
Обед																
САЛАТ "СТОЛИЧНЫЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	4,9	10,3	3,6	126,1	0	2,2	0,2	2,7	13,9	11,3	57,3	0,9	30	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,9	2,8	20,0	121	0,11	8	0,20	0,3	23	25	64	1,0	100	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,6	172,9	0,2	12,5	0	0,3	42,6	34,9	100,9	1,4	336	2008	
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	120	23,5	1,4	1,2	111,5	0,2	0,8	0,2	0,4	60,3	78,5	334,7	1,3	229	2008	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	8	38,8	0	0	0	0	5,2	8,5	27	0,7			
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4			
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
Итого за прием пищи:	850	39,9	21,2	88,3	702,3	0,51	27,5	0,60	4,1	163,1	172,1	613,0	8,5			
Полдник																
ОЛАДЫ	150	10,77	18,18	58,69	440,57	0,18	1,45	0,12	4,36	117,64	26,21	154,84	1,93	444	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	433	2008	
Итого за прием пищи:	350	14,57	21,18	83,19	581,67	0,18	1,95	0,12	4,36	229,14	53,71	250,44	2,83			
Ужин																
ГОЛУБЦЫ	150	10,1	21,6	10,7	289,1	0	14,5	0,2	5,4	65,6	28,3	118,3	2,0	305	2008	
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4			
КИСЕЛЬ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008	
Итого за прием пищи:	370	11,6	21,7	48,6	447,9	0	14,5	0,2	5,8	81,3	36,1	137,7	2,4			
Ужин 2																
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	435	2008	
КРУАСАН	80	4,07	11,24	43,98	291,04	0,08	12,84	0,09	0,75	17,12	8,56	37,45	0	453	2008	
Итого за прием пищи:	280	9,87	16,24	51,96	397,04	0,16	14,24	0,19	0,85	257,12	36,56	227,45	0,2			
Всего за день:	82,46	85,43	317,49	2382,27	0,95	62,03	1,11	15,21	877,90	332,07	1365,9	15,71				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	7,99	10,18	33,12	256,45	0,17	1,29	0,06	0,28	140,47	68,3	224,23	2,58	184	2008		
ХЛЕБ КОМПЛЕКСНЫЙ	20	1,59	0,4	10,53	53,47	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2008		
СЫР (ТОРПЛЯМ)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	433	2008		
Итого за прием пищи:	450	20,28	22,48	68,25	560,02	0,18	1,79	0,15	0,46	515,97	106,8	469,83	3,78				
Обед																	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0	1	5,6	0	4	0	0	0,2	0,3	44,0	23,1	46,7	1,2	76	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	4,9	12,7	104,9	0	8,0	0,2	0,3	22,0	30,5	183,3	3,1	272	2008		
КОТЛЕТЫ	120	18,1	20,1	19,6	331,7	0	0,8	0	0,3	16,8	37,3	94,9	1,6	333	2008		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,5	5,6	28,4	178,0	0,2	14,4	0	0,3	7,8	12,7	40,5	1,1				
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,9	0,3	11,9	58,2	0,1	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5			
ХЛЕБ КОМПЛЕКСНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	58,9	0	0	0	0,4	5	2	3	1	438	2008		
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	36,40	108	0,01	3	0	0,4	5	2	3	1				
Итого за прием пищи:	850	27,9	31,2	124,60	855,3	0,31	30,2	0,2	5,1	111,0	120,1	407,9	8,9				
Полдник																	
ШАНГА СО СМЕТАНОЙ	92	6,3	8	40,9	262,4	0,1	0	0	2,3	18,2	27,4	70,4	1,6	410	2011		
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	1	0	14,2	60,1	0	137,6	0	1,6	144	136	72	1,4	KIK	2008		
Итого за прием пищи:	292	7,3	8	55,1	322,5	0,1	137,6	0	3,9	162,2	163,4	142,4	3,0				
Всего за день:		55,48	61,68	247,95	1737,82	0,59	169,59	0,35	9,46	789,17	380,3	1020,1	3				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г													
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,8	9,1	4,8	103,2	0	2,2	0	3,9	20,6	10,9	21,8	0,7	48	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,1	8,8	92,3	0	12,0	0,2	0,2	44,8	20,3	43,7	1,0	84	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,31	5,5	45,06	246,22	0,04	0	0,04	0,36	13,15	31,08	93,23	0,72	323	2008	
КОТЛЕТЫ	100	12,7	22,2	11,8	287,9	0,1	0,8	0	2,8	17,5	26,3	140,7	2,2	272	2008	
ХЛЕБ ДАРИЦКИЙ	30	1,9	0,3	11,9	58,2	0,1	0	0	0	7,8	12,7	40,5	1,1		2008	
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	30	0,45	0,03	3	14,21	0,01	0	0	0,12	1,38	1,98	5,04	0,12		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,32	0,11	16,42	66,96	0	3,24	0	0	8,64	5,4	10,8	1,08	431	2008	
Итого за прием пищи:	850	22,38	42,34	101,78	878,99	0,25	18,24	0,24	7,38	113,97	108,66	355,77	6,92			
Полдник																
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	80	7,4	8,7	31,2	207,2	0,1	0	0	2	15,8	23,8	61,2	1,4		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	433	2008	
Итого за прием пищи:	280	11,2	11,7	55,7	348,3	0,1	0,5	0	2	127,3	51,3	156,8	2,3			
Ужин																
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	180	4,6	6,5	46,5	262,0	0,1	0,8	0	0,4	15,2	32,1	90,4	0,6	327	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	7,8	5,2	8,7	111,8	0	0,1	0	2,1	19,7	28,6	113,4	1,0	239	2008	
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	30	0,45	0,03	3	14,21	0,01	0	0	0,12	1,38	1,98	5,04	0,12		2008	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008	
Итого за прием пищи:	470	13,45	11,83	89,9	519,01	0,13	0,9	0,01	3,12	57,28	78,68	231,84	2,42			
Ужин 2																
КЕФИР С САХАРОМ	200	5,8	5	19,1	150,3	0,1	1,4	0,1	0,1	240,2	28	190	0,2	435	2008	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	421	2011	
Итого за прием пищи:	280	5,8	5	19,1	150,3	0,1	1,4	0,1	0,1	240,2	28	190	0,2			
Всего за день:		52,83	70,87	266,48	1896,60	0,58	21,04	0,35	12,60	538,75	266,64	934,41	11,84			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецеп-тур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё1, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250	5,68	4,88	21,61	154,38	0,08	1	0,03	0,3	148,4	18,92	123,5	1,49	112	2008
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	70	4,08	7,79	42,46	258,66	0,06	0	0,05	0,56	15,76	5,56	37,08	0,47	483	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,5	0	16,7	68,5	0	0,1	0	0	19,6	11,5	17,6	1,8	430	2008
Итого за прием пищи:	520	10,26	12,67	80,77	481,54	0,14	1,1	0,08	0,86	183,76	35,98	178,18	3,76		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЮ	60	3,18	5,82	3	78	0,02	6,6	0,11	2,28	28,8	14,4	57	0,6	52	2008
СУП КРЕСТЯНСКИЙ С КРУПой	250	2,1	6,0	14,3	122,8	0	8,0	0,2	2,2	36,9	21,1	48,3	0,9	94	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	120	33,62	8,59	0,96	216,98	0,11	21,46	0,13	0,48	69,14	40,52	257,52	2,39	307	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4,7	4,7	48,8	255,9	0,1	0	0	0,4	12,1	31,0	94,0	0,7	325	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,9	0,3	11,9	58,2	0,1	0	0	0	7,8	12,7	40,5	1,1		2008
ХЛЕБ КОМПЛЕКСИВНЫЙ	30	0,45	0,03	3	14,21	0,01	0	0	0,12	1,38	1,98	5,04	0,12		
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0	32,20	119	0,02	1	0,09	0,9	29	18	28	1	440	2008
Итого за прием пищи:	875	46,95	25,44	114,16	865,09	0,36	37,06	0,53	6,38	185,12	139,70	530,36	6,81		
Полдник															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	28,7	21,2	30,7	432,8	0,1	0,3	0,1	3,3	219,6	31,2	287,2	0,8	219	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,7	25,9	126,4	0	0,1	0	0	65,4	17,9	61,4	0,6	432	2008
Итого за прием пищи:	350	31,0	22,9	56,6	559,2	0,1	0,4	0,1	3,3	285,0	49,1	348,6	1,4		
Ужин															
КНЕДЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	100	19,9	23,3	6,2	313,3	0,1	0,8	0,1	0,6	51,9	21,1	188,5	1,8	319	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	3,71	6,46	24,28	166,53	0,17	5,98	0,05	0,24	56,17	34,66	101,59	1,32	335	2008
ХЛЕБ КОМПЛЕКСИВНЫЙ	30	0,45	0,03	3	14,21	0,01	0	0	0,12	1,38	1,98	5,04	0,12		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	23,8	98,1	0	2,6	0	0	14,9	3,6	3,2	0,2	436	2008
Итого за прием пищи:	515	24,16	29,79	57,26	594,14	0,28	9,38	0,15	0,96	124,35	61,34	298,33	3,44		
Ужин 2															
МОГУРТ СО ЗАКАМКИ 2,5%	200	5,4	4,9	8,1	147,4	0,1	0,6	0,1	0	20,4	22,4	152	0		
ПРЯНИКИ ПОДМОСКОВНЫЕ	40	3,0	1,1	31,0	145,8	0,1	0	0	0,8	31,5	11,2	41,1	0,4	453	2011
Итого за прием пищи:	240	8,4	6,0	39,1	293,2	0,2	0,6	0,1	0,6	23,5	33,6	193,1	0,4		
Всего за день:		120,77	96,80	347,89	2793,17	1,08	48,94	0,96	12,10	1013,7	319,72	1548,5	15,81		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		7,22	8,98												
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,22	8,98	31,41	235,63	0,16	1,29	0,06	0,13	141,64	46,35	177,69	2,58	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,5	8,6	14,8	146,2	0	0	0,1	0,2	8,1	10,2	28,6	0,6	1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	12,1	14	90	1	433	2008
Итого за прием пищи:	440	12,62	19,98	71,01	515,83	0,20	2,29	0,17	0,33	270,74	70,55	296,29	4,18		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКочанной КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	3,1	6,6	58,1	0	14,5	0,2	1,5	21,0	9,3	16,9	0,7	46	2011
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	3,28	4,28	14,24	108,56	0,1	11,98	0,2	0,2	33,88	27,89	65,74	1,1	90	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	20,9	24,3	18,5	377,0	0,2	10,3	0,1	2,5	28,9	42,2	220,6	2,7	258	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	8	38,8	0	0	0	0	5,2	8,5	27	0,7		2008
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	0,3	0,02	2,01	9,52	0,01	0	0	0,08	0,92	1,33	3,38	0,08		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	33,70	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
Итого за прием пищи:	750	27,09	32,00	83,05	722,98	0,33	36,75	0,51	4,78	110,98	105,22	356,62	5,98		
Полдник															
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КОНФИТЮРОМ	75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	406	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,5	0	16,8	70,5	0	1,3	0	0	18,5	10,8	17,5	1,7	431	2008
Итого за прием пищи:	275	0,5	0	16,8	70,5	0	1,3	0	0	18,5	10,8	17,5	1,7		
Ужин															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	7,5	45,9	291,0	0,3	0	0	5,6	27,0	150,7	224,2	5,3	323	2008
ГУЛЯШ	50/50	14,9	20,9	5,5	270,5	0,1	1,6	0,1	3,2	19,8	17,2	130,3	1,4	259	2008
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	0,3	0,02	2,01	9,52	0,01	0	0	0,08	0,92	1,33	3,38	0,08		2008
КИСЕЛЬ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
Итого за прием пищи:	500	25,3	28,42	81,61	683,82	0,41	1,6	0,1	8,88	59,32	171,13	362,18	6,78		
Ужин 2															
РЯЖЕНКА 4%	200	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0,1	0	0,1	0	0	
Итого за прием пищи:	200	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0,1	0	0,1	0		
Всего за день:		65,51	80,40	252,47	1993,23	0,94	41,94	0,78	13,99	459,54	357,70	1032,6	18,64	9	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,6	7,9	37,0	242,2	0	0,5	0	0,3	107,0	30,6	128,0	0,5	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,1	8,4	7,5	110	0,02	0	0,07	0,4	4	2	12	0,2	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011
Итого за прием пищи:	435	7,0	16,3	56,0	399,3	0,02	0,6	0,07	0,7	132,9	42,5	152,6	2,0		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	120	1,92	6,12	9,24	99,6	0,02	32,4	0,04	2,76	58,8	18	33,6	0,64	40	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,59	4,18	15,54	114,54	0,04	1	0,21	0,4	17,93	8,96	30,88	0,6	105	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,81	18,22	36,84	406,98	0,11	14,63	0,29	5,85	49,21	49,21	250,04	15,96	311	2008
ХЛЕБ КОМПЛЕКТНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	8	38,9	0	0	0	0	5,2	8,5	27	0,7		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	820	33,82	29,12	104,42	814,82	0,17	52,03	0,54	9,61	151,34	101,67	378,22	21,40		
Полдник															
ШАНЬГА С О СМЕТАНОЙ	92	6,3	8	40,9	262,4	0,1	0	0	2,3	18,2	27,4	70,4	1,6	479	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110	0,1	1,1	0,1	0	214,2	23,5	151,2	0,2	434	2008
Итого за прием пищи:	292	12,2	13,1	50,7	372,4	0,2	1,1	0,1	2,3	232,4	50,9	221,6	1,8		
Ужин															
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ БРУСЧКАМИ, ДОРЬКАМИ, КУБИКАМИ ИЛИ ПОМТИКАМИ	150	2,9	10,5	23,4	199,5	0,2	11,8	0	4,4	13,3	30,6	77,4	1,4	147	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	36,9	37,3	0,2	483,5	0,1	1,6	0,2	0,4	30,8	34,2	311,8	3	288	2011
ХЛЕБ КОМПЛЕКТНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,7	25,9	126,4	0	0,1	0	0	65,4	17,9	61,4	0,6	432	2008
Итого за прием пищи:	460	44,3	49,7	64,1	878,3	0,3	13,5	0,2	5,4	115,7	91,6	473,3	5,5		
Ужин 2															
КЕФИР С САХАРОМ	200	5,8	5	19,1	150,3	0,1	1,4	0,1	0,1	240,2	28	190	0,2	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ МИНУТКА	20	1,5	1,9	14,5	80,9	0	0	0	0	5,2	3,6	16,2	0,4		2008
Итого за прием пищи:	220	7,3	6,9	33,6	231,2	0,1	1,4	0,1	0,1	245,4	31,6	206,2	0,6		
Всего за день:		104,62	115,12	308,82	2696,02	0,79	68,63	1,01	18,11	877,74	318,17	1431,9	2	31,30	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод.ы, г	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак														
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8,2	13,0	30,2	269,8	0,1	0,1	1,1	120,8	10,5	96,0	1,0	210	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ и МАСЛОМ	40	1,3	4,3	22,0	129,9	0	0	0,1	8,5	7,9	17,6	0,4	2	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	36,40	108	0,01	0	0,4	5	2	3	1	438	2008
Итого за прием пищи:	390	9,6	17,4	88,60	507,7	0,11	0,1	1,6	134,3	20,4	116,6	2,4		
Обед														
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0	1	5,6	0	0	0	9,2	5,6	16,8	0,4		2008
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250	9,25	4,63	13,84	127,64	0,04	1	0,01	0,2	15,08	17,09	85,43	1,2	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	80	2,02	2,3	5,23	49,66	0,02	14,42	0,06	0,16	48,07	15,49	31,5	0,64	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	2,0	4,7	13,8	106,3	0,1	6,7	0	0,2	23,8	18,9	55,1	0,7	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	120	15,4	25,4	12,5	340,8	0,1	1,1	0	0,4	19,8	26,2	151,6	2,1	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	8	38,8	0	0	0	5,2	8,5	27	0,7		2008
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	0,3	0,02	2,01	9,52	0,01	0	0	0,08	0,92	1,33	3,38	0,08	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	29,70	106	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	2008
Итого за прием пищи:	835	30,77	37,25	86,08	783,32	0,28	40,22	0,07	1,14	129,67	96,11	375,81	5,82	
Полдник														
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	6,6	5,2	45,9	256,9	0,1	0	0	1,2	14,9	9,8	53,5	0,6	2008
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	1	0	14,2	60,1	0	137,6	0	1,6	144	126	72	1,4	2008
БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6	2008
Итого за прием пищи:	380	9,1	5,7	81,1	413,0	0,1	147,6	0	2,8	166,9	177,8	153,5	2,6	
Всего за день:	49,47	60,35	255,78	1704,02	0,49	198,82	0,17	5,54	430,87	294,31	645,91	10,82		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Итого за весь период	790,5	851,3	2861,7	22337,8	8,1	863,3	7,6	136,0	7124,4	3191,1	11566,3	176,7		
Среднее значение за период	79,05	85,13	286,17	2233,78	0,81	86,33	0,76	13,60	712,44	319,11	1156,63	17,67		
Содержание белков, жиров, углеводов в Меню за период в % от калорийности	14,16	34,30	51,54											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
12-18 лет интернат	357	839	304	413	209

