

Понедельник. Возрастная категория 12-18 лет. Неделя первая. Сезон осенне-зимний

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы-интерната

О.В. Седова



№ речен-туры	Масса порций	Наименование блюда						Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витаминный (мг)										
		Прием пищи								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																				
305	300	Каша «Дружба»	4,64	12,06	57,17	222,91	0,14	0	0,2	0,1	58,7	134,6	38,9	1,46						
951	200	Кофе на молоке	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	0	245	45	7	0						
42	50	Батон	3	1,2	20,6	104,8	0,03	0	0	0,8	9,66	32	6	0,44						
41	12	Сыр порциями	5,2	5,3	0,7	71,7	0,02	0,5	0,7	0	264	120	10,5	0,3						
	25	Масло сливочное (порциями)	0	12,3	0,15	112,5	0	0	0,8	0,5	3,6	3	0	0						
Обед																				
100	100	Помидоры свежие порционные	1,5	0,6	3,45	31,5	0,09	7,5	0	2,2	17,25	39	10,5	0,45						
209	150	Фрукты (яблоки)	0,4	0,4	9,6	47	0,01	13	0	0	16	11	9	13,4						
397	400/50	Суп картофельный с курицей	5,83	4,56	13,59	118,8	0,12	1,5	0,4	0,48	25,52	103,97	32,01	1,29						
688	110/50	Биточки рыбные в томатном соусе	12,6	1,6	7,4	100	0,05	0	0	1,4	51	126,75	36	2,8						
859	200	Макаронны отварные со сливочном масле	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	0,2	0,34	4,86	37,17	21,12	1,11						
	150	Компот из свежих яблок	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0,8	12	2,4	0	0,8						
	75	Хлеб пшеничный	2,9	1,2	20,5	100	0,04	-	-	0,35	8	26	5,6	0,4						
	75	Хлеб ржаной	2,97	0,32	19,81	93,98	0,08	-	-	0,35	5,22	44,44	18,62	0,35						
Подник																				
100	100	Булочка молочная	3,9	3,06	23,9	139	0,04	0	0	0,2	11,3	0	0	0,73						
	200	Кипяченое молоко	5,8	5	9,6	107	0,2	2,6	0,2	0	240	180	28	0,2						
Ужин I																				
679	200/50	Рату овощное с мясом	20,6	12,5	34,52	213,3	0,23	31,5	0,3	0	21,96	119,59	43,99	1,73						
943	200/15	Чай с сахаром	0,2	0	14	28	0	-	-	0	6	0	0	0,4						
	100	Хлеб пшеничный	2,9	1,2	20,5	100	0,04	-	-	0,8	8	26	5,6	0,4						
	75	Хлеб украинский	2,97	0,32	19,81	93,98	0,08	-	-	0,35	5,22	44,44	18,62	0,35						
Ужин II																				
30	30	Печенье	1,5	2,4	1,5	84	0,08	0	0	0	2	0,1	1,3	0,1						
	200	Раженка	3,0	6,0	4,1	85	0,06	1,8	0,4	0,01	241	186	30	0,2						
Итого за день:			4,5	8,4	5,6	169	0,14	1,8	0,4	0,01	243	186,1	31,3	0,3						
			90,31	76,74	361,85	2246,91	1,41	38,6	3,28	5,33	1256,29	1275,46	322,76	24,91						

Вторник. Возрастная категория 12-18 лет. Неделя первая. Сезон осенне-зимний

№ речен-туры	Масса порций	Наименование блюда			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							
		Прием пищи			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5				6								
Завтрак																
469	150/50/10	Запеканка из творога с изюмом со сметанным соусом			27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	3,32	275,5	344,91	48,92	0,84
943	25	Масло сливочное (порциями)			0	12,3	0,15	112,5	0	0	0,8	0,5	3,6	3	0	0
	50	Батон			3,79	0,42	25,29	120	0,02	0	0	1	6,66	0	0	0,44
424	1шт.	Йогурт вареное			5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,3	25	76,8	4,8	1
	200	Какао с молоком			3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0,44	245	90	14	0,56
Обед					40,25	39,04	83,63	720,3	0,18	2,04	1,24	5,56	555,76	514,71	67,72	2,84
71	100	Свекла тушеная			1,2	4	9,2	70	0,09	7,5	0	0,78	17,25	39	10,5	0,45
197	400	Фрукты (бананы) Рассольник «Петербургский»			1,26	0,09	17,54	86	0,04	8,35	0	0	6,68	0	0	0,5
301	110/50	Грудки из птицы тушеные в соусе			1,68	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03	0	1,14	21,16	57,56	20,72	0,78
336	200	Каша пшеничная отварная			2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,5	0,3	0	21,96	119,59	43,99	1,73
868	200	Компот из сухофруктов			0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0,8	6,4	3,6	0	0,18
	150	Хлеб пшеничный			2,9	1,2	20,5	100	0,04	-	-	0,8	8	26	5,6	0,4
	75	Хлеб ржаной			2,97	0,32	19,81	93,98	0,08	-	-	0,35	5,22	44,44	18,62	0,35
Полдник					34,89	34,41	145,48	1030,56	0,63	54,76	0,8	4,37	154,8	456,32	124,81	6,42
	200	Молоко кипяченое			5,8	5	9,6	107	0,2	2,6	0,2	0	240	180	28	0,2
	30	Печенье			1,5	2,4	15	84	0,08	0	0	0	2	0,1	1,3	0,1
Ужин I					7,3	7,4	24,6	191	0,28	2,6	0,2	0	242	180,1	29,3	0,3
245	110/50	Рыба припущенная с овощами			25,35	0,97	0,46	112,5	0,09	0,84	0,2	0	21,37	225,94	16,87	0,76
168	200	Речка отварная со сливочным маслом			6,21	5,28	32,79	203	0,15	0	0,2	0,56	12,2	147,1	98,1	3,32
	200/15	Чай с сахаром			0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	100	Хлеб пшеничный			2,9	1,2	20,5	100	0,04	-	-	0,8	8	26	5,6	0,4
	75	Хлеб ржаной			2,97	0,32	19,81	93,98	0,08	-	-	0,35	5,22	44,44	18,62	0,35
Ужин II					37,63	7,77	87,56	537,48	0,36	0,84	0,4	1,71	52,79	443,48	137,09	5,23
	200	Снежок			5,4	4,93	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,01	241	186	30	0,2
	100	Булочка школьная			3,9	3,06	23,9	139	0,04	0	0	0,2	11,3	0	0	0,73
Итого за день:					129,37	96,61	386,77	2776,34	146,09	62,04	3,04	11,67	1257,65	1780,61	388,92	15,72



Четверг. Возрастная категория 12-18 лет. Неделя первая. Сезон осенне-зимний

УТВЕРЖДЕНО

Директор ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА

О.В. Седова



№ рецептур	Масса порций	Наименование блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)														
		Прием пищи		Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15											
Завтрак																									
168	300	Каша вязкая с маслом и сахаром, Молочная (рисовая)	2,32	3,96	28,97	161	0,02	0	0,2	0,1	4,7	50,6	16,4	0,36											
959	200	Какао с молоком	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0,44	245	90	14	0,56											
	50	Батон	3,79	0,42	25,29	120	0,02	0	0	1	6,66	0	0	0,44											
42	20	Сыр порциями	5,2	5,3	0,7	71,7	0,02	0,5	0,7	0	264	120	10,5	0,3											
41	2	Масло сливочное (порциями)	0	12,3	0,15	112,5	0	0	0,8	0,5	3,6	3	0	0											
Обед			14,83	25,7	80,6	610,4	0,1	1,8	1,71	2,04	523,96	263,6	40,9	1,66											
71	100	Огурцы свежие порция	1,5	0,6	3,45	31,5	0,09	7,5	0	0,78	17,25	39	10,5	0,45											
	100	Фрукты (бананы)	1,26	0,09	17,54	86	0,04	8,35	0	0	6,68	0	0	0,5											
206	400	Суп картофельный с бобовыми (горох) и говядиной	7,62	6,32	13,06	139,3	0,19	0,5	0	0	34,21	92,74	31,99	1,82											
245	110	Рыба припущенная	25,35	0,97	0,46	112,5	0,09	0,84	0,2	0	21,37	225,94	16,87	0,76											
694	200	Картофельное пюре	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	4	0,2	0,3	36,98	86,6	27,75	1,01											
	200	Сок натуральный	1	-	21,2	88	0,02	0,7	0	0	14,4	16,2	9	0,4											
	150	Хлеб пшеничный	2,9	1,2	20,5	100	0,04	-	-	0,8	8	26	5,6	0,4											
	75	Хлеб ржаной	2,97	0,32	19,81	93,98	0,08	-	-	0,35	5,22	44,44	18,62	0,35											
Подлинка			36,78	7,89	85,87	563,23	0,46	13,04	0,4	2,23	103,22	438,18	88,34	3,37											
100	100	Булочка молочная	3,9	3,06	23,9	139	0,04	0	0	0	11,3	0	0	0,73											
	200	Кипяченое молоко	5,8	5	9,6	107	0,2	2,6	0,2	0	240	180	28	0,2											
Ужин I			9,7	8,06	33,5	146	0,24	2,6	0,2	0	251,3	180	28	0,93											
100	100	Куринца порционная	12,6	11,76	20,4	243,6	0,03	0,84	0	0,07	21,6	99,6	13,2	1,32											
	200/50	Пшено с соусом	2,1	0,5	12,5	60	0,12	-	-	0,84	54	84	22,5	1,1											
	200/15	Чай с сахаром	0,2	0	0	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4											
	100	Хлеб пшеничный	2,9	1,2	20,5	100	0,04	-	-	0,8	8	26	5,6	0,4											
	75	Хлеб ржаной	2,97	0,32	19,81	93,98	0,08	-	-	0,35	5,22	44,44	18,62	0,35											
Ужин II			20,77	13,78	87,21	525,58	0,15	0,84	0	1,22	40,82	170,04	37,42	2,47											
200	200	Ряженка	5,4	4,93	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,01	241	186	30	0,2											
	30	Печенье	1,5	2,4	15	84	0,08	0	0	0	2	0,1	1,3	0,1											
			6,9	7,33	36,6	242	0,14	1,8	0,4	0,01	243	186,1	31,3	0,3											
Итого за день:			88,98	62,76	323,78	2087,21	1,09	20,08	2,71	5,5	1162,30	1237,92	225,96	8,73											

Пятигница. Возрастная категория 12-18 лет. Неделя первая. Сезон осенне-зимний



№ речен-туры	Масса порций	Наименование блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)										
		Принем пищи		Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
1	2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																					
536	300	Каша молочная из пшени с маслом и сахаром		5,6	8,1	28,2	213	0,12	0	0	0,2	54	84	22,5	1,1						
	50	Батон		3	1,2	20,6	104,8	0,03	0	0,8	9,66	32	6	0,44							
	2	Масло сливочное (порциями)		0	12,3	0,15	112,5	0	0,8	0,5	3,6	3	0	0							
424	1шт	Какао с молоком		3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56						
		Ййшо вареное		5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,3	25	76,8	4,8	1						
				17,22	29,92	74,74	638,5	0,22	1,3	1,01	1,8	214,26	285,8	47,3	3,1						
Обед																					
100	100	Помидоры свежие порционные		1,5	0,6	3,45	31,5	0,09	7,5	0	2,2	17,25	39	10,5	0,45						
	100	Яблоко свежие		0,4	-	11,3	46	0,01	13	-	0,45	16	11	9	2,2						
170	400	Борщ с капустой, картофелем и говядиной		4,68	6,03	100,2	113,5	0,05	8,23	0	0,24	39,25	65,58	24,75	1,15						
281	110	Котлеты рубленые, запечен. с молоч. соусом		12,2	13,58	10,52	213,34	0,07	0,28	0,1	0,18	81,83	149,34	25,33	1,02						
513	200	Рис припущенный		3,69	5,59	38,53	219,3	0,04	-	-	0,35	5,84	-	-	0,53						
868	200	Компот из сухофруктов		0,04	0	27,76	94,2	0,01	1,08	0	0,8	6,4	3,6	0	0,18						
	150	Хлеб пшеничный		2,9	1,2	20,5	100	0,04	-	-	0,8	8	26	5,6	0,4						
	75	Хлеб ржаной		2,97	0,32	19,81	93,98	0,08	-	-	0,35	5,22	44,44	18,62	0,35						
				28,38	27,32	232,07	911,82	0,39	30,09	0,1	5,37	179,79	338,96	93,8	6,28						
Полдник																					
100	100	Булочка молочная		3,9	3,06	23,9	139	0,04	0	0	0	11,3	0	0	0,73						
	200	Кипяченое молоко		5,8	5	9,6	107	0,2	2,6	0,2	0	240	180	28	0,2						
				9,3	7,99	45,5	297	0,1	1,8	0,4	0,01	252,3	186	30	0,93						
Ужин I																					
	110/50	Рыба припущенная с овощами		25,35	0,97	0,46	112,5	0,09	0,84	0,2	0	21,37	225,94	16,87	0,76						
	200	Картофельное пюре		3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	4	0,2	0,3	36,98	86,6	27,75	1,01						
943	200/15	Чай с сахаром		0,2	0	14	28	0	-	-	0	6	0	0,4							
	100	Хлеб пшеничный		2,9	1,2	20,5	100	0,04	-	-	0,8	8	26	5,6	0,4						
	75	Хлеб украинский		2,97	0,32	19,81	93,98	0,08	-	-	0,35	5,22	44,44	18,62	0,35						
				34,48	7,29	75,22	471,73	0,35	4,84	0,4	1,45	77,57	382,98	68,84	2,92						
Ужин II																					
	200	Снежок		5,4	4,93	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,01	241	186	30	0,2						
	1/100	Плошка «Московская»		3,9	3,06	23,9	139	0,04	0	0	0	11,3	0	0	0,73						
				14,7	7,99	45,5	297	0,1	1,8	0,4	0,01	252,3	186	30	0,93						
Итого за день:				104,08	80,51	501,23	2829,05	1,16	41,13	2,31	8,94	976,22	1379,74	269,94	14,16						

Понедельник. Возрастная категория 12-18 лет. Неделя вторая. Сезон осенне-зимний

У ЛБЕРЖАДЕНУ
 Директор ЛКОМ-интерната
 О.В. Седова



№ рецеп-туры	Масса порций	Наименование блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)									
		Прием пищи		Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																				
168	300	Каша вязкая с маслом и сахаром, Молочная (гречневая) с курагой		6,21	5,28	32,79	203	0,15	0	0,2	0,56	12,2	147,1	98,1	3,32					
951	200	Кофе на молоке		1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	0,3	245	45	7	0					
424	50	Батон		3,79	0,42	25,29	120	0,02	0	-	1	6,66	0	0	0,44					
41	1шт	Дйцо вареное		5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,3	25	76,8	4,8	1					
	2	Масло сливочное (порциями)		0	12,3	0,15	112,5	0	0	0,8	0,5	3,6	3	0	0					
Обед				16,5	24,6	80,93	614,5	0,22	0	1,18	2,66	292,46	271,9	109,9	4,76					
100	100	Свекла тушеная		1,2	4,0	9,2	70,0	0,09	7,5	0	0,78	17,25	39	10,5	0,45					
170	400	Яблоки свежие		0,4	-	11,3	46	0,01	13	0	2,2	16	11	9	2,2					
437	100	Борщ с капустой, картофелем и говядиной		4,68	6,03	100,2	113,5	0,05	8,23	0	0,3	39,25	65,58	24,75	1,15					
688	200	Гуляш		23,25	15,15	15,45	297	0,06	0	0	0,3	13,5	84	13,5	1,65					
868	200	Макаронны отварные со сливочном маслом		5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	0,2	0,76	4,86	37,17	21,12	1,11					
	200	Компот из сухофруктов		0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	1,01	6,4	3,6	0	0,18					
	150	Хлеб пшеничный		2,9	1,2	20,5	100	0,04	-	-	0,8	8	26	5,6	0,4					
	75	Хлеб ржаной		2,97	0,32	19,81	93,98	0,08	-	-	0,35	5,22	44,44	18,62	0,35					
Подник				40,96	31,22	227,67	983,13	0,4	29,81	0,2	5,5	110,48	310,79	103,09	7,49					
	1/100	Булка школьная		3,9	3,06	23,9	139	0,04	0	0	0,2	11,3	0	0	0,73					
	200	Кипяченое молоко		5,8	5	9,6	107	0,2	2,6	0,2	0	240	180	28	0,2					
Ужин I				9,7	8,06	33,5	246	0,24	2,6	0,2	0,2	251,3	180	28	0,93					
	110/50	Рыба тушеная с овощами		25,35	0,97	0,46	112,5	0,09	0,84	0,2	0	21,37	225,94	16,87	0,76					
	200	Рис отварной		2,6	3,8	26,5	155	0,14	0,5	0,3	1,65	21,96	119,59	43,99	1,73					
	200/15	Чай с сахаром		0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4					
	100	Хлеб пшеничный		2,9	1,2	20,5	100	0,04	-	-	0,8	8	26	5,6	0,4					
	75	Хлеб ржаной		2,97	0,32	19,81	93,98	0,08	-	-	0,35	5,22	44,44	18,62	0,35					
Ужин II				34,02	6,29	81,27	489,48	0,35	1,34	0,5	2,8	62,55	415,97	85,08	3,64					
	200	Кефир		5,4	4,93	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,01	241	186	30	0,2					
	30	Пряник		1,5	2,4	15	84	0,08	0	0	0	2	0,1	1,3	0,1					
Итого за день:				6,9	7,33	36,6	242	0,14	1,8	0,4	0,01	243	186,1	31,3	0,3					
				108,08	77,5	459,97	2575,11	1,35	35,55	2,48	11,17	959,79	1364,76	357,37	17,12					

Вторник. Возрастная категория 12-18 лет. Неделя вторая. Сезон осенне-зимний

№ речен-туры	Масса порций	Наименование блюда			Пищевые вещества						Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)						
		Прием пищи			(г)							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
305	300/10	Каша геркулесовая с изюмом	5,6	8,1	28,2	213	0,12	-	-	0,84	54	84	22,5	1,1				
951	200	Кофе на молоке	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	0,3	245	45	7	0				
42	20	Сыр порциями	3,79	0,42	25,29	120	0,02	0	-	1	6,66	0	0	0,44				
41	2	Масло сливочное (порциями)	5,2	5,3	0,7	71,7	0,02	0,5	0,7	0	264	120	10,5	0,3				
			0	12,3	0,15	112,5	0	0	0,8	0,5	3,6	3	0	0				
Обед			15,99	28,12	76,74	633,2	0,18	0,5	1,58	2,64	573,26	252	40	1,84				
75	75	Огуцы свежие порционные	1,5	0,6	3,45	31,5	0,09	7,5	0	0,78	17,25	39	10,5	0,45				
71	75	Фрукты груши	0,6	0,6	9,8	50	0,01	13	0	0	16	11	10	15,1				
136	400	Суп полевой на м/к бульоне	11,23	6,7	9,9	147,5	0,06	8,2	0	0	45,55	196	31,75	1				
489	200/50	Рагу овощное из грулки птицы	12,6	11,76	20,4	243,6	0,03	0,84	0	0,07	21,6	99,6	13,2	1,32				
200	200	Сок натуральный	1	0	21,2	88	0,02	3,6	0	0	14,4	16,2	9	0,4				
75	75	Хлеб пшеничный	2,9	1,2	20,5	100	0,04	-	-	0,8	8	26	5,6	0,4				
75	75	Хлеб ржаной	2,97	0,32	19,81	93,98	0,08	-	-	0,35	5,22	44,44	18,62	0,35				
Подник			32,8	21,18	105,06	754,58	0,33	33,14	0	2,0	128,02	432,24	98,67	19,02				
50	50	Булка молочная	3,9	3,06	23,9	139	0,04	0	0	0,2	11,3	0	0	0,73				
200	200	Кипяченое молоко	5,8	5	9,6	107	0,2	2,6	0,2	0	240	180	28	0,2				
Ужин I			9,3	7,99	45,5	297	0,1	1,8	0,4	0,21	252,3	186	30	0,93				
110	110	Тефтели из говядины	11,78	12,91	14,9	223	0,07	0,5	0,5	0	157,8	106,7	28,4	1,27				
200	200	Пшеничная каша отварная	9,3	1,1	73,7	324	0,12	0,5	0,3	1,65	20,95	0	43,85	1,25				
200/15	200/15	Чай с сахаром	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4				
100	100	Хлеб пшеничный	2,9	1,2	20,5	100	0,04	-	-	0,8	8	26	5,6	0,4				
75	75	Хлеб ржаной	2,97	0,32	19,81	93,98	0,08	-	-	0,35	5,22	44,44	18,62	0,35				
Ужин II			27,15	15,53	142,91	768,98	0,31	1	0,8	2,8	197,97	177,14	96,47	3,67				
30	30	Печенье	2,1	5,4	19,5	138	0	0	0	0	0	0	0	0				
200	200	Снежок	5,4	4,93	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,01	241	186	30	0,2				
Итого за день:			7,9	10,4	29,1	245	0,2	2,6	0,2	0	240	180	28	0,2				
			93,14	83,22	399,31	2698,76	1,12	39,04	258	53	1297,05	1148,08	291,54	2,6				



Среда. Возрастная категория 12-18 лет. Неделя второй. Сезон осенне-зимний

№ рецептур	Масса порций	Наименование блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)														
		Прямой пищи		Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe									
1	2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15									
Завтрак																									
536	250	Каша молочная (манная) с маслом и сахаром		3,4	3,96	27,83	161	0,03	0	0,2	0,84	8,6	29,1	5,9	0,36										
	110/5	Омлет из двух яиц		5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,33	25	76,8	4,8	1										
	50/20	Батон с маслом и сыром		3	13,5	22,1	217,3	0,03	0	0,8	0,58	13,3	35	6	0,44										
	/30	Какао		3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56										
	200			11,62	21,82	47,89	425,5	0,1	1,3	0,91	0,91	160,3	201,8	24,8	2										
Обед																									
100	100	Морковь порционная		1,3	0,1	7,0	3,3	0,06	5	0	0	51	1,0	0	0,4										
71	100	Фрукты яблоки		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	1	10	75,8	0	2,2										
124	400	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной		11,3	6,6	8	138,5	0	12	0	1,15	0	0	43,6	1										
286	100	Шницель из говядины		15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	0,2	0,45	43,75	116,38	32,13	1,5										
513	200	Рис припущенный		2,6	3,8	26,5	155	0,14	0,5	0,3	1,65	21,96	119,59	43,99	1,73										
699	200	Напиток Виташа		0,1	-	24,2	93	0	12	0	1,11	18	12	6	0,2										
150	150	Хлеб пшеничный		2,9	1,2	20,5	100	0,04	-	-	0,8	8	26	5,6	0,4										
75	75	Хлеб ржаной		2,97	0,32	19,81	93,98	0,08	-	-	0,35	5,22	44,44	18,62	0,35										
				37,12	30,28	131,31	715,03	0,45	39,65	0,6	6,51	157,93	405,88	178,34	7,78										
Подливки																									
	100	Булка молочная		3,9	3,06	23,9	139	0,04	0	0	0,2	11,3	0	0	0,73										
	200	Кипяченое молоко		5,8	5	9,6	107	0,2	2,6	0,2	0	240	180	28	0,2										
				9,3	7,99	45,5	297	0,1	1,8	0,4	0,21	252,3	186	30	0,93										
Ужин I																									
245	110/50	Рыба припущенная с овощами		16,9	0,65	0,31	75	0,06	0,56	0,7	0,84	145,2	150,63	11,25	0,51										
694	200	Картофельное пюре		3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	4	0,5	0	36,98	86,6	27,75	1,01										
943	200	Чай с сахаром		0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4										
	100	Хлеб пшеничный		2,9	1,2	20,5	100	0,04	-	-	0,8	8	26	5,6	0,4										
	75	Хлеб ржаной		2,97	0,32	19,81	93,98	0,08	-	-	0,35	5,22	44,44	18,62	0,35										
	50/5	Салат витаминный		1,8	0	5,4	28	0,06	50	-	0,40	48	0,40	4	0,35										
				27,83	6,97	80,47	462,23	0,38	54,56	1,2	1,99	249,40	308,07	67,22	2,67										
Ужин II																									
	50	Вафли		4,39	29,73	61,96	321	0,04	0	0	0	1	0,1	1,1	0,1										
	200	Ряженка		5,4	4,93	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,01	241	186	30	0,2										
				9,79	34,66	83,56	479	0,1	1,8	0,4	0,01	242	186,1	31,1	0,3										
Итого за день:				95,66	101,72	388,93	1832,18	1,13	99,11	3,51	12,84	1061,93	1288,48	331,46	13,68										



УТВЕРЖДЕНО
 Директор ЦКЭды-интерната
 О.В. Седова

Четверг. Возрастная категория 12-18 лет. Неделя вторака. Сезон осенне-зимний

№ речен-туры	Масса порций	Наименование блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)									
		Прием пищи		Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																				
469	150/50	Запеканка из творога с изюмом со сметанным соусом		27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	3,32	275,5	344,91	48,92	0,84					
636	200	Напиток кофейный		0,8	-	45,8	182	0	12	0	0	18	12	6	0,2					
	50	Батон		3	1,2	20,6	104,8	0,03	0	0,08	9,66	32	32	6	0,44					
424	1шт	Яйцо вареное		5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,3	25	76,8	4,8	1						
	100	Фрукты бананы		1,26	0,09	17,54	86	0,04	8,35	-	6,68	-	-	-	0,5					
Обед				38	23,89	116,64	715,4	0,19	21,09	0,43	3,7	334,84	465,71	65,72	2,98					
71	100	Помидоры свежие порциями		1,5	0,6	3,45	31,5	0,09	7,5	0	2,2	17,25	39	10,5	0,45					
202	400	Суп с мясными хлопьями и с говядиной		4,91	8,08	9,35	129,87	0,12	6,8	0	1,15	0	0	43,6	1					
307	110	Котлета рыбная		11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	0,5	0	57,8	106,7	28,4	1,27					
336	200	Гороховое пюре		6	6	2,2	166	0,19	0,5	0	0	34,91	32,74	31,99	1,82					
868	200	Компот из сухофруктов		0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	-	1,01	6,4	3,6	0	0,18					
	150	Хлеб пшеничный		2,9	1,2	20,5	100	0,04	-	-	0,8	8	26	5,6	0,4					
	75	Хлеб ржаной		2,97	0,32	19,81	93,98	0,08	-	-	0,35	5,22	44,44	18,62	0,35					
Подливка				30,1	29,1	94,97	838,55	0,6	17,01	0,5	5,51	82,42	246,59	118,72	5,47					
	50	Булка школьная		3,9	3,06	23,9	139	0,04	0	0,2	11,3	0	0	0,73						
	200	Кипяченое молоко		5,8	5	9,6	107	0,2	2,6	0,2	0	240	180	28	0,2					
Ужин I				9,7	8,06	33,5	246	0,24	2,6	0,2	0,2	251,3	180	28	0,93					
	200/50	Плов с курицей		3,69	5,59	38,53	219,3	0,04	-	0,35	5,84	-	-	-	0,53					
943	200	Чай с сахаром		0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4						
	100	Хлеб пшеничный		2,9	1,2	20,5	100	0,04	-	0,8	8	26	5,6	0,4						
	75	Хлеб ржаной		2,97	0,32	19,81	93,98	0,08	-	0,35	5,22	44,44	18,62	0,35						
	100	Свекла порционная		1,2	4,0	9,2	70,0	0,09	7,5	0	0,78	17,25	39	10,5	0,45					
Ужин II				7,27	5,52	63,51	291,98	0,21	7,5	0	1,93	36,47	109,44	34,72	1,6					
	30	Печенье		2,1	5,4	19,5	138	0	0	0	0	0	0	0						
	200	Кефир		5,4	4,93	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,01	241	186	30	0,2					
Итого за день:				7,5	10,33	41,1	296	0,06	1,8	0,4	0,01	241	186	30	0,2					
				92,57	76,91	349,72	2387,93	1,3	50	1,33	7,49	946,03	1187,74	277,16	11,18					

Учебно-научный центр
 Директор школы-интерната
 О.В. Селова

Минеральные вещества (мг)

Пятница. Возрастная категория 12-18 лет. Неделя вторая. Сезон осенне-зимний

У Л Б Е Р Ж Д Е Н У
 Директор школы-интерната
 О.В. Седова



№ рецеп-туры	Масса порций	Наименование блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)										
		Прим. пищи		Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																					
168	300/10	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (манная) с изюмом		3,4	3,96	27,83	161	0,03	0	0,2	0,84	8,6	29,4	5,9	0,36						
	50	Батон		3	1,2	20,6	104,8	0,03	0	0	0,08	9,66	32	6	0,44						
42	20	Сыр порционными		5,2	5,3	0,7	71,7	0,02	0,5	0,7	0	264	120	10,5	0,3						
41	2	Масло сливочное (порциями)		0	12,3	0,15	112,5	0	0	0,8	0,5	3,6	3	0	0						
959	200	Какао с молоком		3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56						
				15,12	26,48	74,77	595,2	0,12	1,8	1,71	1,42	407,86	274,4	36,4	1,66						
Обед																					
847	100	Фрукты яблоко		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	010	75,8	0	2,2						
71	100	Огурцы свежие порциями		1,5	0,6	3,45	31,5	0,09	7,5	0	0,78	17,25	39	10,5	0,45						
142	400	Свекольник на м/к бульоне		6	5,3	14,8	131	0	12	0	0,3	0	43,6	1	0,07						
608	100	Биточки из говядины		15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	0,2	0,45	43,75	166,38	32,13	1,5						
694	200	Картофельное пюре		4,8	7,8	34,32	227,04	0,14	32,68	0,2	0,5	27	86,6	49,5	1,8						
	200	Сок натуральный		1	0	21,2	88	0,02	3,6	0	1,27	14,4	16,2	9	0,4						
	150	Хлеб пшеничный		2,9	1,2	20,5	100	0,04	-	-	0,8	8	26	5,6	0,4						
	75	Хлеб ржаной		2,97	0,32	19,81	93,98	0,08	-	-	0,35	5,22	44,44	18,62	0,35						
				35,12	27,17	139,58	947,27	0,5	65,93	0,4	4,45	125,62	498,02	126,35	7,17						
Подливка																					
	200	Кипяченое молоко		5,8	5	9,6	107	0,2	2,6	0,2	0	240	180	28	0,2						
	50	Булочка молочная		3,9	3,06	23,9	139	0,04	0	0	0	11,3	0	0	0,73						
				9,3	7,99	45,5	297	0,1	1,8	0,4	0,01	252,3	186	30	0,93						
Ужин I																					
	110/50	Рыба тушеная с овощами		25,35	0,97	0,46	112,5	0,09	0,84	0,2	0	21,37	225,94	16,87	0,76						
168	200	Гречка отварная со сливочным маслом		6,21	5,28	32,79	203	0,15	0	0,2	0,56	12,2	147,1	98,1	3,32						
943	200	Чай с сахаром		0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4						
	100	Хлеб пшеничный		2,9	1,2	20,5	100	0,04	-	-	0,8	8	26	5,6	0,4						
	75	Хлеб ржаной		2,97	0,32	19,81	93,98	0,08	-	-	0,35	5,22	44,44	18,62	0,35						
				37,63	7,77	87,56	537,48	0,36	0,84	0,4	1,71	52,79	443,48	139,19	5,23						
Ужин II																					
	30	Пряник		1,5	2,4	15	84	0,08	0	0	0	2	0,1	1,3	0,1						
	200	Снежок		5,4	4,93	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,01	241	186	30	0,2						
				7,3	7,4	24,6	191	0,28	2,6	0,2	0	242	180,1	29,3	0,3						
Итого за день:				104,47	76,81	372,01	2567,95	1,36	72,97	3,11	7,59	1080,57	1582,0	361,24	15,29						