

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы-интерната

О.В. Седова

Понедельник. Возрастная категория 7-11 лет. Неделя первая

№ рецептур	Масса порций	Наименование блюда		Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)						Энергетическая ценность
		Прием пищи		Б	Ж	У	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
305	250	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		
	50	Батон	3	1,2	20,6	104,8	0,03	0	0	0,8	9,66	32	6	0,44		
42	12	Сыр порциями	5,2	5,3	0,7	71,7	0,02	0,5	0,7	0	264	120	10,5	0,3		
41	25	Масло сливочное (порциями)	0	12,3	0,15	112,5	0	0	0,8	0,5	3,6	3	0	0		
			17,52	32,86	101,02	779	0,21	0,5	1,78	1,6	580,96	334,6	62,4	2,2		
Обед																
75		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		Фрукты (яблоки)	0,4	0,4	9,6	47	0,01	13	0	0	16	11	9	13,4		
209	300/40	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		
397	100/50	Биточки рыбные в томатном соусе	12,6	1,6	7,4	100	0,05	0	0	1,4	51	126,75	36	2,8		
688	150	Макароны 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		
859	200	Компот из свежих яблок	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8		
100		Хлеб пшеничный	2,9	1,2	20,5	100	0,04	-	-	0,8	8	26	5,6	0,4		
70		Хлеб ржаной	2,97	0,32	19,81	93,98	0,08	-	-	0,35	5,22	44,44	18,62	0,35		
			31,92	13,4	123,10	769,73	0,47	2,2	0,6	3,37	139,85	384,73	132,85	20,60		
Полдник																
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		
			9,7	8,06	33,5	246	0,24	2,6	0,2	0,2	251,3	180	28	0,93		
Ужин I																
679	200/50	Рагу 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		
50		Хлеб украинский	2,97	0,32	19,81	93,98	0,08	-	-	0,35	5,22	44,44	18,62	0,35		
			26,67	14,02	88,83	435,28	0,35	31,5	0,3	1,15	41,18	190,03	68,21	2,88		
Ужин II																
30		Печенье	1,5	2,4	1,5	84	0,08	0	0	0	2	0,1	1,3	0,1		
200		Ряженка	3,0	6,0	4,1	85	0,06	1,8	0,4	0,01	241	186	30	0,2		
			4,5	8,4	5,6	169	0,14	1,8	0,4	0,01	243	186,1	31,3	0,3		
Итого за день:			90,31	76,74	361,85	2246,91	1,41	38,6	3,28	5,33	1256,29	1275,46	322,76	24,91		

УТВЕРЖДЕНО
 Директор школы-интерната
 О.В. Седова

Вторник. Возрастная категория 7-11 лет. Неделя первая

№ рецептуры	Масса порций	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)							Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
469	100/50/10	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							
424	40	Батон	3,79	0,42	25,29	120	0,02	0	0	1	6,66	0	0	0,44							
	1шт.	Яйцо 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							
			40,25	39,04	83,63	720,3	0,18	2,04	1,24	5,56	555,76	514,71	67,72	2,84							
Обед																					
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	100	Фрукты (бананы)	1,26	0,09	17,54	86	0,04	8,35	0	0	6,68	0	0	0,5							
	400	Рассольник «Петербургский»	1,68	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03	0	1,14	21,16	57,56	20,72	0,78							
301	100/50	Грудки из птицы тушеные в соусе	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0,3	0,5	0,5	68,13	166,13	25,38	2,03							
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							
			34,89	34,41	145,48	1030,56	0,63	54,76	0,8	4,37	154,8	456,32	124,81	6,42							
Полдник																					
	200	Молоко кипяченое	5,8	5	9,6	107	0,2	2,6	0,2	0	240	180	28	0,2							
	20	Печенье	1,5	2,4	15	84	0,08	0	0	0	2	0,1	1,3	0,1							
			7,3	7,4	24,6	191	0,28	2,6	0,2	0	242	180,1	29,3	0,3							
Ужин I																					
245	80/50	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	150	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							
	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							
	70	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	137,09	5,23							
Ужин II																					
	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							
			9,3	7,99	45,5	297	0,1	1,8	0,4	0,03	252,3	186	30	0,93							
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							



Среда. Возрастная категория 7-11 лет. Неделя первая

№ рецептуры	Масса порций	Наименование блюда						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Mg	Fe
		Прием пищи							B1	C	A	E	Ca	P		
1	2	Б	Ж	У	7	8	9	10							11	12
Завтрак																
311	250 /10	5,6	8,1	28,2	213	0,12	-	-	0,84	54	84	22,5	1,1			
		Каша жидкая геркулесовая со слив. маслом и курагой														
951	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	0	245	450	7	0			
	50	Кофе на молоке														
	20	3	1,2	20,6	104,8	0,03	0	0	0,08	9,66	32	6	0,44			
42	20	5,2	5,3	0,7	71,7	0,02	0,5	0,7	0	264	120	10,5	0,3			
41	2	0	12,3	0,15	112,5	0	0	0,8	0,5	3,6	3	0	0			
		Масло сливочное (порциями)														
		15,2	28,9	72,05	618	0,19	0,5	1,58	1,42	576,26	484,3	48,88	4,83			
Обед																
71	50/5	1,15	0,5	3,95	24,6	0,03	5,04	-	-	21	-	-	-			
	100	Салат «Чиполино»														
97	300/40	6,08	5,77	15,03	146,9	0,07	56,6	0	0	37,74	-	-	0,33			
		Фрукты апельсины														
608	100	11,67	8,67	11,78	171,57	0,08	0,12	0,2	0	32,82	124,79	24,09	1,13			
		Суп картофельный с клецками и говядиной														
679	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,5	0,3	0	21,96	119,59	43,99	1,73			
859	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8			
	100	2,9	1,2	20,5	100	0,04	-	-	0,8	8	26	5,6	0,4			
	70	2,97	0,32	19,81	93,98	0,08	-	-	0,35	5,22	44,44	18,62	0,35			
		28,75	23,34	136,88	903,58	-	93,76	-	-	169,21	-	-	-			
Полдник																
	100	3,9	3,06	23,9	139	0,04	0	0	0,2	11,3	0	0	0,73			
	200	5,8	5	9,6	107	0,2	2,6	0,2	0	240	180	28	0,2			
		9,7	8,06	33,5	246	0,24	2,6	0,2	0,2	251,3	180	28	0,93			
Ужин I																
	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	0,2	0,76	4,86	37,17	21,12	1,11			
		Макароны отварные со сливочным маслом														
100	100	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0,3	0,5	0,5	68,13	166,13	25,38	2,03			
200/15	200/15	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4			
100	100	2,9	1,2	20,5	100	0,04	-	-	0,8	8	26	5,6	0,4			
70	70	2,97	0,32	19,81	93,98	0,08	-	-	0,35	5,22	44,44	18,62	0,35			
		33,65	24,27	86,64	666,68	0,24	0,3	0,7	2,41	102,21	286,61	68,72	4,92			
Ужин II																
200	200	5,4	4,93	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,01	241	186	30	0,2			
30	30	4,39	29,73	61,96	321	0,04	0	0	0	1	0,1	1,1	0,1			
		9,79	34,66	83,56	479	0,1	1,8	0,4	0,01	242	186,1	31,1	0,3			
		07 00	110 72	417 53	2013 26	0 77	08 06	2 29	1 04	1340 08	1127 01	176 7	10 08			

Итого за день

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы-интерната

О.В. Седова

Четверг. Возрастная категория 7-11 лет. Неделя первая

№ рецептур	Масса порций	Наименование блюда		Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
		Прием пищи		Б	Ж	У	7	8	9	А	Е	Сa	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
168	250	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (рисовая)		2,32	3,96	28,97	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	0,04	1,3	0,01	0,44	245	90	14	0,56					
	40	Батон		3,79	0,42	25,29	0,02	0	0	1	6,66	0	0	0,44					
42	12	Сыр порциями		5,2	5,3	0,7	0,02	0,5	0,7	0	264	120	10,5	0,3					
41	25	Масло сливочное (порциями)		0	12,3	0,15	0	0	0,8	0,5	3,6	3	0	0					
			14,83	25,7	80,6	610,4	0,1	1,8	1,71	2,04	523,96	263,6	40,9	1,66					
Обед																			
75	75	Огурцы свежие порция		1,5	0,6	3,45	0,09	7,5	0	0,78	17,25	39	10,5	0,45					
100	100	Фрукты (бананы)		1,26	0,09	17,54	0,04	8,35	0	0	6,68	0	0	0,5					
206	300	Суп картофельный с бобовыми (горох) и говядиной		7,62	6,32	13,06	0,19	0,5	0	0	34,21	92,74	31,99	1,82					
245	100	Рыба припущенная		25,35	0,97	0,46	0,09	0,84	0,2	0	21,37	225,94	16,87	0,76					
694	150	Картофельное пюре		3,06	4,8	20,45	0,14	4	0,2	0,3	36,98	86,6	27,75	1,01					
	200	Сок натуральный		1	-	21,2	0,02	0,7	0	0	14,4	16,2	9	0,4					
	100	Хлеб пшеничный		2,9	1,2	20,5	0,04	-	-	0,8	8	26	5,6	0,4					
	70	Хлеб ржаной		2,97	0,32	19,81	0,08	-	-	0,35	5,22	44,44	18,62	0,35					
			36,78	7,89	85,87	563,23	0,46	13,04	0,4	2,23	103,22	438,18	88,34	3,37					
Полдник																			
	100	Булочка молочная		3,9	3,06	23,9	0,04	0	0	0	11,3	0	0	0,73					
	200	Кипяченое молоко		5,8	5	9,6	0,2	2,6	0,2	0	240	180	28	0,2					
			9,7	8,06	33,5	146	0,24	2,6	0,2	0	251,3	180	28	0,93					
Ужин I																			
	100	Курица порционная		12,6	11,76	20,4	0,03	0,84	0	0,07	21,6	99,6	13,2	1,32					
	150/50	Пшено с соусом		2,1	0,5	12,5	0,12	-	-	0,84	54	84	22,5	1,1					
	200/15	Чай с сахаром		0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0,4					
	100	Хлеб пшеничный		2,9	1,2	20,5	0,04	-	-	0,8	8	26	5,6	0,4					
	70	Хлеб ржаной		2,97	0,32	19,81	0,08	-	-	0,35	5,22	44,44	18,62	0,35					
			20,77	13,78	87,21	525,58	0,15	0,84	0	1,22	40,82	170,04	37,42	2,47					
Ужин II																			
	200	Ряженка		5,4	4,93	21,6	0,06	1,8	0,4	0,01	241	186	30	0,2					
	30	Печенье		1,5	2,4	15	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	1,09	20,08	2,71	5,5	1162,30	1237,92	225,96	8,73					

УТВЕРЖДЕНО
 Директор школы-интерната
 О.В. Седова



Пятница. Возрастная категория 7-11 лет. Неделя первая

№ рецептуры	Масса порций	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		А	Б	Ж	У	В	С		А	Е	Сa	P	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
536	250	Каша молочная из пшена 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	0,8	9,66	32	6	0,44						
	2	Масло сливочное (порциями)	0	12,3	0,15	112,5	0	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						
		Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,3	25	76,8	4,8	1						
Обед			17,22	29,92	74,74	638,5	0,22	1,3	1,01	1,8	214,26	285,8	47,3	3,1						
75		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		Яблоки свежие	0,4	-	11,3	46	0,01	13	-	0,45	16	11	9	2,2						
300		Борщ с капустой, картофелем и говяжьей котлетой	4,68	6,03	100,2	113,5	0,05	8,23	0	0,24	39,25	65,58	24,75	1,15						
281	100	Котлеты рубленные, 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	250	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						
100		Хлеб пшеничный	2,9	1,2	20,5	100	0,04	-	-	0,8	8	26	5,6	0,4						
70		Хлеб ржаной	2,97	0,32	19,81	93,98	0,08	-	-	0,35	5,22	44,44	18,62	0,35						
Полдник			28,38	27,32	232,07	911,82	0,39	30,09	0,1	5,37	179,79	338,96	93,8	6,28						
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			9,3	7,99	45,5	297	0,1	1,8	0,4	0,01	252,3	186	30	0,93						
100/50		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						
150		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						
200/15		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						
70		Хлеб украинский	2,97	0,32	19,81	93,98	0,08	-	-	0,35	5,22	44,44	18,62	0,35						
Ужин II			34,48	7,29	75,22	471,73	0,35	4,84	0,4	1,45	77,57	382,98	68,84	2,92						
200		Снежок	5,4	4,93	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,01	241	186	30	0,2						
1/100		Плюшка «Московская»	3,9	3,06	23,9	139	0,04	0	0	0	11,3	0	0	0,73						
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						



УТВЕРЖДЕНО
 Директор диетолог-интерната
 О.В. Седова

Понедельник. Возрастная категория 7-11 лет. Неделя вторая

№ рецептуры	Масса порций	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В	С	А		Е	В1	С	Р	Са	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
168	250	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	40	Батон	3,79	0,42	25,29	120	0,02	0	-	1	6,66	0	0	0,44							
41	1шт	Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,3	25	76,8	4,8	1							
	25	Масло сливочное (порциями)	0	12,3	0,15	112,5	0	0	0,8	0,5	3,6	3	0	0							
			16,5	24,6	80,93	614,5	0,22	0	1,18	2,66	292,46	271,9	109,9	4,76							
Обед																					
	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							
	100	Яблоки свежие	0,4	-	11,3	46	0,01	13	0	2,2	16	11	9	2,2							
170	300	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							
437	80	Гуляш	23,25	15,15	15,45	297	0,06	0	0	0,3	13,5	84	13,5	1,65							
688	150	Макаронные отварные со сливочным маслом	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	0,2	0,76	4,86	37,17	21,12	1,11							
868	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							
	70	Хлеб ржаной	2,97	0,32	19,81	93,98	0,08	-	-	0,35	5,22	44,44	18,62	0,35							
			40,96	31,22	227,67	983,13	0,4	29,81	0,2	5,5	110,48	310,79	103,09	7,49							
Полдник																					
	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							
			9,7	8,06	33,5	246	0,24	2,6	0,2	0,2	251,3	180	28	0,93							
Ужин I																					
	100/50	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							
	150	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							
	70	Хлеб ржаной	2,97	0,32	19,81	93,98	0,08	-	-	0,35	5,22	44,44	18,62	0,35							
			34,02	6,29	81,27	489,48	0,35	1,34	0,5	2,8	62,55	415,97	85,08	3,64							
Ужин II																					
	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							
			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							
Итого за день:																					

УТВЕРЖДЕНО
 Директор школы-интерната
 О.В. Седова

Вторник. Возрастная категория 7-11 лет. Неделя вторая

№ рецеп-туры	Масса порций	Наименование блюда						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Прием пищи							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
		Б	Ж	У	4	5	6										8	9
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
305	250/10	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	40	Батон	3,79	0,42	25,29	120	0,02	0	-	1	6,66	0	0	0,44				
41	20	Сыр порциями	5,2	5,3	0,7	71,7	0,02	0,5	0,7	0	264	120	10,5	0,3				
	2	Масло сливочное (порциями)	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	Огурцы 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	150/50	Рагу овощное из грудки 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	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	Хлеб ржаной	2,97	0,32	19,81	93,98	0,08	-	-	0,35	5,22	44,44	18,62	0,35				
Полдник			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:			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 7-11 лет. Неделя вторая

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

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы-интерната

О.В. Седова

Четверг. Возрастная категория 7-11 лет. Неделя вторая

№ рецептуры	Масса порций	Наименование блюда Прием пищи	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	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	0,09	0,74	0,33	3,32	344,91	275,5	48,92	0,84								
636	200	Напиток кофейный	0,8	-	45,8	0	12	0	0	12	18	6	0,2								
424	40	Батон	3	1,2	20,6	0,03	0	0	0,08	9,66	32	6	0,44								
	1шт	Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	0,03	0	0,1	0,3	76,8	4,8	1									
	100	Фрукты бананы	1,26	0,09	17,54	0,04	8,35	-	-	6,68	-	-	0,5								
			38	23,89	116,64	0,19	21,09	0,43	3,7	465,71	334,84	65,72	2,98								
Обед																					
71	100	Помидоры свежие порциями	1,5	0,6	3,45	0,09	7,5	0	2,2	17,25	39	10,5	0,45								
202	400	Суп с яичными хлопьями и с говядиной	4,91	8,08	9,35	0,12	6,8	0	1,15	0	0	43,6	1								
307	110	Котлета рыбная	11,78	12,91	14,9	0,07	1,13	0,5	0	57,8	106,7	28,4	1,27								
336	150	Гороховое пюре	6	6	2,2	0,19	0,5	0	0	34,91	32,74	31,99	1,82								
868	200	Компот из сухофруктов	0,04	0	24,76	0,01	1,08	-	1,01	6,4	3,6	0	0,18								
	150	Хлеб пшеничный	2,9	1,2	20,5	0,04	-	-	0,8	8	26	5,6	0,4								
	75	Хлеб ржаной	2,97	0,32	19,81	0,08	-	-	0,35	5,22	44,44	18,62	0,35								
			30,1	29,1	94,97	0,6	17,01	0,5	5,51	82,42	246,59	118,72	5,47								
Полдник																					
50	50	Булка школьная	3,9	3,06	23,9	0,04	0	0	0,2	11,3	0	0	0,73								
200	200	Кипяченое молоко	5,8	5	9,6	0,2	2,6	0,2	0	240	180	28	0,2								
			9,7	8,06	33,5	0,24	2,6	0,2	0,2	251,3	180	28	0,93								
Ужин I																					
943	150/50	Плов с курицей	3,69	5,59	38,53	0,04	-	-	0,35	5,84	-	-	0,53								
	200	Чай с сахаром	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0,4								
	100	Хлеб пшеничный	2,9	1,2	20,5	0,04	-	-	0,8	8	26	5,6	0,4								
	70	Хлеб ржаной	2,97	0,32	19,81	0,08	-	-	0,35	5,22	44,44	18,62	0,35								
	100	Свекла порционная	1,2	4,0	9,2	0,09	7,5	0	0,78	17,25	39	10,5	0,45								
			7,27	5,52	63,51	0,21	7,5	0	1,93	36,47	109,44	34,72	1,6								
Ужин II																					
30	30	Печенье	2,1	5,4	19,5	0	0	0	0	0	0	0	0								
200	200	Кефир	5,4	4,93	21,6	0,06	1,8	0,4	0,01	241	186	30	0,2								
			7,5	10,33	41,1	0,06	1,8	0,4	0,01	241	186	30	0,2								
Итого за день:			92,57	76,91	349,72	1,3	50	1,33	7,49	946,03	1187,74	277,16	11,18								

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы-интерната

О.В. Седова

Пятница. Возрастная категория 7-11 лет

№ рецептуры	Масса порций	Наименование блюда		Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
		Прием пищи		Б	Ж	У	8	9	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
168	250/5		3,4	3,96	27,83	161	0,03	0	0,2	0,84	8,6	29,4	5,9	0,36					
	45		5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,3	25	76,8	4,8	1					
	50		3	1,2	20,6	104,8	0,03	0	0	0,08	9,66	32	6	0,44					
42	12		5,2	5,3	0,7	71,7	0,02	0,5	0,7	0	264	120	10,5	0,3					
41	20		0	12,3	0,15	112,5	0	0	0,8	0,5	3,6	3	0	0					
959	200		3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56					
			20,22	31,08	75,07	658,2	0,15	1,8	1,81	1,72	432,86	3512	41,2	2,66					
Обед																			
847	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	010	75,8	0	2,2					
71	75		1,5	0,6	3,45	31,5	0,09	7,5	0	0,78	17,25	39	10,5	0,45					
142	300		6	5,3	14,8	131	0	12	0	0,3	0	43,6	1	0,07					
608	100		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	150		4,8	7,8	34,32	227,04	0,14	32,68	0,2	0,5	27	86,6	49,5	1,8					
	200		1	0	21,2	88	0,02	3,6	0	1,27	14,4	16,2	9	0,4					
	100		2,9	1,2	20,5	100	0,04	-	-	0,8	8	26	5,6	0,4					
	70		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					
Полдник																			
	200		5,8	5	9,6	107	0,2	2,6	0,2	0	240	180	28	0,2					
	50		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																			
	100/50		25,35	0,97	0,46	112,5	0,09	0,84	0,2	0	21,37	225,94	16,87	0,76					
168	150		6,21	5,28	32,79	203	0,15	0	0,2	0,56	12,2	147,1	98,1	3,32					
943	200		0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4					
	100		2,9	1,2	20,5	100	0,04	-	-	0,8	8	26	5,6	0,4					
	70		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		1,5	2,4	15	84	0,08	0	0	0	2	0,1	1,3	0,1					
	200		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					

