

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
"Озерская общеобразовательная школа-интернат "

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

*Н.А. Гладышева*



*Примерное четырнадцатидневное меню  
КГБОУ "Озерская  
общеобразовательная школа-интернат "  
возвратная категория 3-7 лет  
на 2021/2022 учебный год.*

*Сборник рецептур блюд  
и кулинарных изделий  
для предприятий общественного питания.  
2006 год.*

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>1 день</b>													
<b>понедельник</b>													
№390	<b>ЗАВТРАК</b> Каша манная на цельном молоке	200/3	7,8	7,6	24,6	198,3	340,2	29,4	295,0	0,37	0,1	1,3	45,9
№41	Масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
№958	Кофейный напиток на молоке	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
№424	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,30	63,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,03	0,00	0,10
	Хлеб	50	4,37	0,75	19,9	113,0	26,52	13,04	11,70	1,7	0,07	0,00	0,00
	<b>2-й завтрак</b> Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	1,60	2,30	1,40	12,00	2,00	11,00	0,60
	сок	100	0,5	0,10	10,10	43,0	7,00	4,00	7,00	1,4	0,01	2,00	0,00
№197	<b>ОБЕД</b> Рассольник на мясном бульоне	250/10	2,00	5,11	16,93	121,75	24,95	26,40	63,30	0,94	0,10	7,54	0,00
№694	Картофельное пюре	160	3,26	5,12	19,41	146,40	39,44	29,6	92,37	1,07	0,14	19,38	27,20
№592	Печень в сметанном соусе	50/50	17,43	11,64	7,10	162,31	20,40	16,25	241,17	5,10	0,36	25,61	0,04
№867	Компот на кураге	100	0,14	0,04	27,50	110,80	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0,00
	Хлеб	50	4,37	0,75	19,9	113,0	26,52	13,04	11,70	1,7	0,07	0,00	0,00
№43	Салат из белокочанной капусты	150	3,9	7,5	4,7	103,50	6,9	5,6	10,00	6,7	4,00	27,00	15,00
	<b>полдник</b> Творожный десерт	180	8,1	7,6	34,2	237,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
№965	молоко	100	2,9	2,50	4,80	54,0	120,0	14,0	90,0	0,10	0,04	1,30	0,01
№536	<b>УЖИН</b> Сосиски отварные	60	10,40	20,00	21,20	224,00	24,00	20,00	159,00	1,80	0,04	0,00	0,00
№679	Гарнир - рожки	160	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,2	4,73	0,22	0,00	0,02
№41	Масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
№943	Чай с сахаром	100/10	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб	50	4,37	0,75	19,9	113,0	26,52	13,04	11,70	1,7	0,07	0,00	0,00
	лимон	20	0,2	0,00	0,60	6,8	0,8	0,6	0,6	0,7	0,50	8,9	0,00
	<b>2-й ужин</b>	15	1,125	1,47	11,16	62,55	4,35	3,0	13,5	0,32	0,01	0,00	0,00

	Печенье												
	Витаминный напиток	100	0,00	0,00	0,6	5,7	0,00	0,00	0,00	0,00	60,0	44,0	0,00
<b>Итого :</b>			<b>85,515</b>	<b>98,74</b>	<b>324,94</b>	<b>2399,09</b>							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>2 день</b>													
<b>вторник</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>												
№235	Суп лапша молочная	250/3	10,2	7,3	45,3	290,0	263,7	44,3	243,5	1,5	0,25	0,25	42,0
№41	Масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
№959	Какао с молоком	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб	50	4,37	0,75	19,9	113,0	26,52	13,04	11,70	1,7	0,07	0,00	0,00
	<b>2-й завтрак</b>	100	0,5	0,10	10,10	43,0	7,00	4,00	7,00	1,4	0,01	2,00	0,00
	сок												
	Фрукт (апельсин)	90	0,80	0,20	7,3	38,70	3,05	2,95	2,60	1,50	2,40	60,0	0,8
	<b>ОБЕД</b>	250/10	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00
№187	Щи на мясном бульоне												
№618	Тефтели мясные	80/50	11,76	14,72	16,96	159,25	66,0	32,40	161,60	1,44	0,08	1,28	58,32
№711	Гарнир свекла тушон.	160	2,84	5,33	18,31	334,22	163,55	92,44	257,77	5,33	0,00	5,33	0,00
№869	Кисель из свежих ягод	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб	50	4,37	0,75	19,9	113,0	26,52	13,04	11,70	1,7	0,07	0,00	0,00
№1050	<b>ПОЛДНИК</b>												
	Хачапури	60	1,35	0,3	12,15	60,0	5,1	12,0	51,00	0,6	0,45	21,0	0,06
№966	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,0	6,4	80,8	192,64	22,48	144,48	0,32	0,064	1,12	0,008
№683	<b>УЖИН</b>												
	Гарнир – рис припущенный	160	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,02	0,16	21,80	30,60
№486	Запечённая рыба с овощами	100/50	15,03	8,51	7,08	162,50	56,45	64,75	258,33	1,04	0,11	3,63	0,01
№41	Масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
№942	Чай б\с	100	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб	50	4,37	0,75	19,9	113,0	26,52	13,04	11,70	1,7	0,07	0,00	0,00



	<b>2-й ужин</b> Пряник	15	1,1	1,4	10,95	61,05	0,40	1,15	1,6	1,15	1,30	0,00	0,00
	Витаминный напиток	100	0,00	0,00	0,6	5,7	0,00	0,00	0,00	0,00	60,0	44,0	0,00
<b>Итого:</b>			<b>107,40</b>	<b>94,24</b>	<b>330,65</b>	<b>2527,40</b>							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>4 день</b>													
<i>четверг</i>													
№384	<b>ЗАВТРАК</b> Каша пшеничная на цельном молоке	200/3	11,6	7,8	49,6	303,2	238,8	63,5	274	1,6	0,37	1,1	37,0
№41	Масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
№959	Какао на молоке	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб	50	4,37	0,75	19,9	113,0	26,52	13,04	11,70	1,7	0,07	0,00	0,00
	<b>ЗАВТРАК 2Й</b> Фрукт (киви)	100	7,9	9,4	35,5	339,0	31,0	13,0	89,0	1,3	0,11	0	0,18
	сок	100	0,5	0,10	10,10	43,0	7,00	4,00	7,00	1,4	0,01	2,00	0,00
№204	<b>ОБЕД</b> Суп – с гренками на мясном бульоне, ½ яйца	250/20	6,18	3,30	14,65	113,0	24,98	29,45	96,93	1,24	0,11	8,33	0,00
№608	Биточки мясные	80/50	11,76	14,72	16,96	254,80	66,0	32,4	161,6	1,44	0,08	1,29	58,32
№708	Капуста тушеная	180	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,0
	Хлеб	50	4,37	0,75	19,9	113,0	26,52	13,04	11,70	1,7	0,07	0,00	0,00
№859	Морс из свежих ягод	100	0,7	0,02	13,75	55,40	6,99	2,08	3,03	0,7	0,005	0,92	0,00
№55	Огурец свежий кусочком	60	0,48	0,06	0,96	7,78	13,77	8,38	14,37	0,36	0,015	3	0,04
№963	<b>ПОЛДНИК</b> Сырники из творога со сгущенным молоком	100/30	29,6	7,8	31,9	316,00	219,80	32,3	310,00	0,99	0,08	0,3	58,6
№966	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90,9	216,72	25,29	162,54	0,36	0,072	1,26	0,009
№100	<b>УЖИН</b> Винегрет	100	0,91	4,12	5,63	63,2	15,47	1,83	29,98	0,57	0,04	6,83	0,00

№694	Картофельное пюре	160	3,26	5,12	19,41	146,40	39,44	29,6	92,37	1,07	0,14	19,38	27,20
№127	Сельдь сол.	60	10,43	10,28	0,00	134,40	4,35	10,5	17,25	4,65	1,20	0,9	2,03
№41	Масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
№942	Чай б\с	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб	50	4,37	0,75	19,9	113,0	26,52	13,04	11,70	1,7	0,07	0,00	0,00
	Барни	30	1,8	4,5	17,4	90,00	5,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>2-й ужин</b> Печенье	15	0,38	0,38	9,19	42,19	15,0	8,44	10,3	2,06	0,026	9,37	0,003
№965	Молоко	100	0,005	0,00	11,73	47,13	8,02	5,06	0,505	0,2	0,015	2,00	0,005
<b>Итого:</b>			<b>111,395</b>	<b>96,45</b>	<b>368,18</b>	<b>2806,85</b>							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А
<b>5 день</b>													
<b>пятница</b>													
№236	<b>ЗАВТРАК</b> Суп молочный рисовый на цельном молоке	250/3	4,56	3,7	28,1	189,1	152,5	29,0	264,2	0,4	0,1	0,8	0,02
№41	Масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
№958	Кофейный напиток на молоке	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб	50	4,37	0,75	19,9	113,0	26,52	13,04	11,70	1,7	0,07	0,00	0,00
	<b>ЗАВТРАК 2й</b> Фрукт (груша)1/2	90	2,26	2,11	23,28	132,22	10,57	34,58	0,66	0,39	0,39	0,005	0,00
	сок	100	0,5	0,10	10,10	43,0	7,00	4,00	7,00	1,4	0,01	2,00	0,00
№170	<b>ОБЕД</b> Борщ на мясном бульоне	250/10	1,81	4,91	12,5	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
№637	Курица в соусе	80/50	16,88	10,88	0,00	165,0	31,2	16,00	114,40	1,44	0,03	0,00	16,00
№679	Гарнир-гречка отварная	160	7,95	5,98	38,22	245,80	13,84	72,0	222,4	4,20	0,20	0,00	0,016
	Хлеб	50	4,37	0,75	19,9	113,0	26,52	13,04	11,70	1,7	0,07	0,00	0,00
№867	Компот из кураги	100	0,02	0,00	12,358	47,10	3,2	0,00	1,8	0,09	0,005	0,54	0,00
№55	Томат свежий кусочком	60	0,48	0,06	0,96	7,80	13,80	8,40	14,40	0,36	0,01	3,00	0,02

	<b>ПОЛДНИК</b> Творожный десерт	180	0,64	0,64	15,68	75,20	16,00	0,00	121,28	3,52	0,05	16,00	0,00
№944	Чай с молоком	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	10,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
№511	<b>УЖИН</b> Шницель натуральный рыбный/соус	100/50	12,58	4,08	8,55	120,83	40,53	30,11	171,46	0,91	0,08	2,73	12,5
№694	Картофельное пюре	160	3,26	5,12	19,41	146,40	39,44	29,6	92,37	1,07	0,14	19,38	27,20
№41	Масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	
№942	Чай б\с	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб	50	4,37	0,75	19,9	113,0	26,52	13,04	11,70	1,7	0,07	0,00	0,00
	Конфета шоколадная	1шт.	1,6	10,5	23,7	196,4	1,10	10,0	4,75	6,5	0,8	0,00	0,00
	<b>2-й ужин</b> Барни	30	1,8	4,5	17,4	90,00	5,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Витаминный напиток	100	0,00	0,00	0,6	5,7	0,00	0,00	0,00	0,00	60,0	44,0	0,00
<b>Итого:</b>			<b>68,65</b>	<b>70,91</b>	<b>323,258</b>	<b>2197,15</b>							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>6 день</b>													
<i>суббота</i>													
№384	<b>ЗАВТРАК</b> Каша полтавская на цельном молоке	200/3	11,6	11,5	48,8	334	245,5	53,5	288,6	2,25	0,25	1,1	59,1
№41	Масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	
№424	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10
№959	Какао на молоке	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб	50	4,37	0,75	19,9	113,0	26,52	13,04	11,70	1,7	0,07	0,00	0,00
	<b>ЗАВТРАК 2й</b> фрукт (апельсин)1/2	90	1,9	1,1	26,05	140,0	24,0	0,00	16,40	0,02	0,03	0,00	0,00
№208	<b>ОБЕД</b> Суп лапша на курином бульоне	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,9	0,11	8,25	0,00
№59	Салат из свежих овощей	160	2,2	6,6	5,3	91,20	6,20	6,40	7,60	6,20	4,30	23,00	22,00
№637	Курица отварн.	80	16,88	10,88	0,00	165,0	31,2	16,0	114,40	1,44	0,032	0,00	0,016
№708	Капуста тушон.	180	3,6	5,94	16,56	135,00	10,8	9,00	9,00	8,01	3,6	34,2	10,8



	Печенье	40	1,00	1,00	24,5	112,5	40,00	22,5	27,5	5,5	0,07	25	0,01
№966	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,75	180,6	21,32	135,45	0,3	0,06	1,05	0,0075
№127	<b>УЖИН</b> Сельдь соленая кусочком/зел.горошек	60/30	10,2	5,1	0,00	87,0	48,0	24,0	162,0	0,66	0,012	0,00	12,0
№41	Масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	
№942	Чай б\сахара	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб	50	4,37	0,75	19,9	113,0	26,52	13,04	11,70	1,7	0,07	0,00	0,00
№694	Картофельное пюре	160	3,26	5,12	19,41	146,40	39,44	29,6	92,37	1,07	0,14	19,38	27,20
	Творожный десерт	180	8,1	7,60	34,2	237,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>2-й ужин</b> Барни	30	1,8	4,5	17,4	90,00	5,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№965	Молоко	100	0,5	0,00	11,73	47,13	8,02	5,06	0,50	0,2	0,015	2,00	0,005
<b>Итого:</b>			<b>129,87</b>	<b>116,05</b>	<b>301,74</b>	<b>2756,75</b>							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>8 день</b>													
<b>понедельник</b>													
№384	<b>ЗАВТРАК</b> Каша рисовая на цельном молоке	200/3	8,7	7,1	43,8	263,8	340,6	45	230,2	0,6	0,1	1,1	38,7
№41	Масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№959	Какао с молоком	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб	50	4,37	0,75	19,9	113,0	26,52	13,04	11,70	1,7	0,07	0,00	0,00
	<b>ЗАВТРАК 2й</b> Фрукт (груша)1/2	90	3,35	3,75	23,1	141,10	45,65	8,20	54,75	0,3	0,05	0,02	0,01
	сок	100	0,5	0,10	10,10	43,0	7,00	4,00	7,00	1,4	0,01	2,00	0,00
№204	<b>ОБЕД</b> Суп с гренками на мясном бульоне ½ яйц	250/20	2,34	2,83	16,64	101,25	25,85	31,13	76,80	1,18	0,14	12,00	0,00
№679	Гарнир-гречка отварная	160	7,95	5,98	38,22	245,80	13,84	72,0	222,4	4,20	0,20	0,00	0,016
№617	Рулет мясной с яйцом	100	17,5	9,9	11,5	207,0	29,4	38,0	202,0	2,1	0,20	4,1	0
№867	Компот из кураги	200	0,14	0,04	27,50	110,80	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0,00

	Хлеб	50	4,37	0,75	19,9	113,0	26,52	13,04	11,70	1,7	0,07	0,00	0,00
№1054	<b>ПОЛДНИК</b>												
	Плюшка	40	1,69	0,16	6,48	32,0	2,72	1,04	27,2	0,24	0,032	11,2	0,032
№965	Молоко	100	0,5	0,00	11,73	47,13	8,02	5,06	0,50	0,2	0,015	2,00	0,005
№420	<b>УЖИН</b>												0,00
	Макароны запечённые с яйцом/с сыром	240/30	9,2	16,6	29,6	304,0	72,0	16,0	122,0	1,6	0,08	0,00	
№41	Масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№943	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб	50	4,37	0,75	19,9	113,0	26,52	13,04	11,70	1,7	0,07	0,00	0,00
	лимон	20	0,2	0,00	0,60	6,80	0,80	0,60	0,60	0,70	0,50	0,00	0,00
	<b>2-й ужин</b>	15	1,1	1,4	10,95	61,05	0,40	1,15	1,6	1,15	1,30	0,00	0,00
	Пряник												
	Витаминный напиток	100	0,00	0,00	0,6	5,7	0,00	0,00	0,00	0,00	60,0	44,0	0,00
<b>Итого:</b>			<b>66,68</b>	<b>66,51</b>	<b>318,72</b>	<b>2114,43</b>							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>9 день</b>													
<i>вторник</i>													
№384	<b>ЗАВТРАК</b>												
	Каша ячневая на цельном молоке	200/3	7,1	6,5	23,55	181,5	302,0	30,1	172,3	0,6	0,12	1,1	4,5
№41	Масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	
№958	Кофейный напиток на молоке	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб	50	4,37	0,75	19,9	113,0	26,52	13,04	11,70	1,7	0,07	0,00	0,00
№424	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,30	63,0	22,00	4,80	76,80	1,00	0,03	0,00	0,10
	<b>ЗАВТРАК фрукт</b>												
	Фрукт (яблоко)	130	7,0	6,2	37,9	237	60,28	24,0	64,0	0,74	0,09	1,31	0
	сок	100	0,5	0,10	10,10	43,0	7,00	4,00	7,00	1,4	0,01	2,00	0,00
№225	<b>ОБЕД</b>												
	Суп с клецками	250	7,29	5,70	16,99	148,50	31,90	40,01	129,96	1,61	0,15	12,34	4,95
№586	Гуляш	80	11,84	4,48	0,16	88,0	7,20	12,8	111,2	1,20	0,032	0,00	0,00

№694	Картофельное пюре	160	3,26	5,12	19,41	146,40	39,44	29,6	92,37	1,07	0,14	19,38	27,20
	Хлеб	50	4,37	0,75	19,9	113,0	26,52	13,04	11,70	1,7	0,07	0,00	0,00
№859	Морс	200	0,14	0,04	27,50	110,80	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0,00
№59	Салат из свежих овощей	160	1,0	6,2	3,5	73,00	17,5	16,3	30,6	0,72	0,05	13,4	0,00
№1054	<b>ПОЛДНИК</b> Гребешок с повидлом	60	4,74	5,64	33,3	203,4	12,0	7,8	53,4	0,78	0,06	0,00	10,8
№966	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,0	75,75	180,6	21,07	135,45	0,3	0,06	1,05	0,007
№510	<b>УЖИН</b> Рыбная котлета	100	11,8	6,1	2,7	112,80	2,6	5,7	16,0	3,9	4,7	0,6	6,7
№683	Рис припуш.	160	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,02	0,16	21,80	30,60
№41	Масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№942	Чай б/с	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб	50	4,37	0,75	19,9	113,0	26,52	13,04	11,70	1,7	0,07	0,00	0,00
	Молоко сгущ.	40	4,4	0,24	17,6	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>2-й ужин</b> Вафли	40	2,2	2,6	13,96	84,36	0,03	0,27	32,0	0,44	26,36	4,84	0,28
	Витаминный напиток	100	0,00	0,00	0,6	5,7	0,00	0,00	0,00	0,00	60,0	44,0	0,00
<b>Итого:</b>			<b>81,97</b>	<b>80,98</b>	<b>311,44</b>	<b>2276,34</b>							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>10 день</b>													
<i>среда</i>													
№384	<b>ЗАВТРАК</b> Каша геркулес. на цельном молоке	200/3	14,1	12,8	46,7	352,5	381,3	30,7	199,2	1,2	0,1	1,1	44,00
№41	Масло порционное/сыр	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	
№959	Какао с молоком	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб	50	4,37	0,75	19,9	113,0	26,52	13,04	11,70	1,7	0,07	0,00	0,00
№424	Яйцо варен.	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10
	<b>ЗАВТРАК 2й</b> Фрукт (груша) 1/2	90	0,35	0,23	9,25	42,3	1,7	2,7	1,8	11,5	1,2	5,0	0,2
	сок	100	0,5	0,10	10,10	43,0	7,00	4,00	7,00	1,4	0,01	2,00	0,00
№206	<b>ОБЕД</b> Суп гороховый	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00
№596	Азу по татарски	80	25,12	29,44	4,59	379,2	23,52	17,6	71,2	2,24	0,168	1,27	0,00

№688	Гарнир сложный	90/90	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,072	0,00	25,2
	Хлеб	50	4,37	0,75	19,9	113,0	26,52	13,04	11,70	1,7	0,07	0,00	0,00
№867	Компот из кураги	100	0,02	0,00	12,38	47,1	3,20	0,00	1,80	0,09	0,005	0,54	0,00
№59	Салат из свеж.овощей	160	2,2	6,6	5,3	91,20	6,20	6,40	7,60	6,20	4,30	23,00	22,00
№1054	<b>ПОЛДНИК</b> Пирог с картошкой	80	0,66	0,59	12,54	60,16	12,8	0,00	97,02	2,82	0,04	12,80	0,00
№966	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,0	75,75	180,6	21,07	135,45	0,3	0,06	1,05	0,007
№469	<b>УЖИН</b> Творож.запеканка	240	14,84	16,08	11,93	253,08	45,85	37,38	186,46	1,31	0,17	0,44	0,06
№41	Масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	
№942	Чай б/с	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб	50	4,37	0,75	19,9	113,0	26,52	13,04	11,70	1,7	0,07	0,00	0,00
	Молоко сгущ.	40	4,4	0,24	17,6	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№8	Бутер.с колбасой	60/60	5,6	5,6	20,3	155,00	1,50	4,40	8,70	6,30	7,20	0,00	0,20
	<b>2-й ужин</b> Печенье	15	0,38	0,38	9,19	42,19	15,0	8,44	10,3	2,06	0,026	9,37	0,003
№965	Молоко	100	0,5	0,00	11,73	47,13	8,02	5,06	0,50	0,2	0,015	2,00	0,005
<b>Итого:</b>			<b>100,94</b>	<b>107,32</b>	<b>314,68</b>	<b>2593,5</b>							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>11 день</b>													
<b>четверг</b>													
№384	<b>ЗАВТРАК</b> Каша пшено на цельном молоке	200/3	11,6	11,5	48,8	334	245,5	53,5	288,6	2,25	0,25	1,1	59,1
№41	Масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	
№424	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10
№958	Кофейный напиток на молоке	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб	50	4,37	0,75	19,9	113,0	26,52	13,04	11,70	1,7	0,07	0,00	0,00
	<b>ЗАВТРАК 2й</b> фрукт (груша)1/2	90	0,35	0,25	9,25	42,30	1,7	2,7	1,8	11,5	1,2	5,0	0,4
	сок	100	0,5	0,10	10,10	43,0	7,00	4,00	7,00	1,4	0,01	2,00	0,00

№195	<b>ОБЕД</b> Рассольник со смет.	250/10	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,9	0,11	8,25	0,00
№608	Биточки/соус	80/50	10,37	7,70	10,46	152,50	29,17	21,42	110,92	1,0	0,06	0,10	19,17
№679	Рожки отварн.	160	18,75	12,08	0,00	183,33	34,66	17,77	127,11	1,60	0,03	0,00	0,01
№869	Кисель	100	0,5	0,00	11,73	47,12	8,02	5,06	0,50	0,20	0,015	2,00	0,005
	Хлеб	50	4,37	0,75	19,9	113,0	26,52	13,04	11,70	1,7	0,07	0,00	0,00
№1054	<b>ПОЛДНИК</b> Венская сдоба	60	1,35	0,3	12,15	60,0	5,1	1,95	51,0	0,45	0,06	21,0	0,06
№966	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,0	75,75	180,6	21,07	135,45	0,3	0,06	1,05	0,007
№469	<b>УЖИН</b> Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250/30	30,93	22,89	36,00	310,66	251,55	54,36	383,23	0,93	0,10	0,82	0,03
№41	Масло порционное/сыр	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	
№942	Чай б\с	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб	50	4,37	0,75	19,9	113,0	26,52	13,04	11,70	1,7	0,07	0,00	0,00
	Творожный десерт	180	8,10	7,60	34,20	237,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>2-й ужин</b> Пряник	15	1,1	1,4	10,95	61,05	0,40	1,15	1,6	1,15	1,30	0,00	0,00
	Витаминный напиток	100	0,00	0,00	0,6	5,7	0,00	0,00	0,00	0,00	60,0	44,0	0,00
<b>Итого:</b>			<b>109,7</b>	<b>93,66</b>	<b>306,71</b>	<b>2307,19</b>							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>12 день</b>													
<i>пятница</i>													
№384	<b>ЗАВТРАК</b> Каша «Дружба» на цельном молоке	250/5	11,6	11,5	48,8	334	245,5	53,5	288,6	2,25	0,25	1,1	59,1
№41	Масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	
№424	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10
№959	Какао на молоке	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб	50	4,37	0,75	19,9	113,0	26,52	13,04	11,70	1,7	0,07	0,00	0,00
	<b>ЗАВТРАК 2й</b> фрукт (апельсин)1/2	90	0,85	0,1	8,40	42,30	3,6	2,25	0,9	0,5	5,5	53,0	1,1
	сок	100	0,5	0,10	10,10	43,0	7,00	4,00	7,00	1,4	0,01	2,00	0,00



	фрукт (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,10	2,1	2,9	1,8	16,0	2,6	14,00	0,7
№216	<b>ОБЕД</b> Суп лапша на мясном бульоне	250	2,24	2,36	14,28	97,77	20,5	22,5	55,54	1,58	0,09	6,88	0,00
№694	Картофельное пюре	160	3,26	5,12	19,41	146,40	39,44	29,6	92,37	1,07	0,14	19,38	27,20
№637	Курица отварн.	80	14,06	9,06	0,00	137,50	26,0	13,33	95,34	1,2	0,02	0,00	0,016
	сок	100	0,5	0,10	10,10	43,0	7,00	4,00	7,00	1,4	0,01	2,00	0,00
	Хлеб	50	4,37	0,75	19,9	113,0	26,52	13,04	11,70	1,7	0,07	0,00	0,00
№88	Салат из свеклы	160	2,9	15,5	11,8	204,20	2,9	8,6	8,1	7,3	2,7	2,9	0,8
	<b>ПОЛДНИК</b> Творожный десерт	180	8,1	7,6	34,2	237,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№965	Молоко	100	0,5	0,00	11,73	47,13	8,02	5,06	0,50	0,2	0,015	2,00	0,005
№469	<b>УЖИН</b> Сосиска отварная	100	25,78	19,08	30,0	258,88	209,62	45,3	319,36	0,77	0,08	0,68	0,025
№708	Капуста тушеная	160	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№41	Масло порционное	10	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб	50	4,37	0,75	19,9	113,0	26,52	13,04	11,70	1,7	0,07	0,00	0,00
№942	Чай б\сахара	200	1,40	1,60	16,40	86,0	33,0	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00	0,08
	Шоколад	20	1,4	6,8	10,6	110,0	7,0	3,4	7,7	1,7	1,1	0,00	0,05
	<b>2-й ужин</b> Вафли	40	2,2	2,6	13,96	84,36	0,03	0,27	32,0	0,44	26,36	4,84	0,28
№966	Кисломолочный продукт		7,87	1,35	37,32	203,77	44,74	29,4	21,06	3,15	0,14	0,00	0,00
<b>Итого:</b>			<b>88,13</b>	<b>100,53</b>	<b>332,11</b>	<b>2425,98</b>							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>14 день</b>													
<i>воскресенье</i>													
№384	<b>ЗАВТРАК</b> Каша рисовая на цельном молоке	200/3	11,6	11,5	48,8	334	245,5	53,5	288,6	2,25	0,25	1,1	59,1
№41	Масло порционное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	
№959	Какао с молоком	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00

	Хлеб	50	4,37	0,75	19,9	113,0	26,52	13,04	11,70	1,7	0,07	0,00	0,00
	<b>ЗАВТРАК 2й</b> фрукт (груша)1/2	90	0,35	0,25	9,25	42,3	24,0	2,7	1,8	11,5	1,2	5,00	0,2
№204	<b>ОБЕД</b> Суп с гренками на мясном бульоне, 1\2	250/20	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,9	0,11	8,25	0,00
№601	Плов из птицы	260	20,62	17,26	36,24	382,88	45,81	48,25	202,41	2,21	0,06	1,02	48,75
	сок	100	0,5	0,10	10,10	43,0	7,00	4,00	7,00	1,4	0,01	2,00	0,00
	Хлеб	50	4,37	0,75	19,9	113,0	26,52	13,04	11,70	1,7	0,07	0,00	0,00
№55	Томат свежий кусочком	60	0,5	0,1	1,6	10,8	0,6	1,70	1,80	0,9	1,5	9,1	2,8
	<b>ПОЛДНИК</b> Вафли	40	2,0	5,8	29,1	174,0	1,9	1,4	5,2	5,3	7,3	0,00	0,4
№965	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	108,00	240,0	28,0	180,0	0,20	0,08	2,60	0,02
№471	<b>УЖИН</b> Уха из свеж.рыбы	250	30,93	22,89	36,00	310,66	251,55	54,36	383,23	0,93	0,10	0,82	0,03
№41	Масло порционное	10	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб	50	4,37	0,75	19,9	113,0	26,52	13,04	11,70	1,7	0,07	0,00	0,00
№942	Чай б/с	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00	0,08
	Мёд	60	0,5	0,00	48,2	196,8	0,8	0,5	1,4	2,7	0,4	1,3	0,00
№424	Яйцо варен.	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,0	4,80	76,80	1,00	0,03	0,00	0,10
	<b>2-й ужин</b> Печенье	15	0,38	0,38	9,19	42,19	15,0	8,44	10,3	2,06	0,026	9,37	0,003
№966	Кисломолочный продукт		7,87	1,35	37,32	203,77	44,74	29,4	21,06	3,15	0,14	0,00	0,00
<b>Итого:</b>			<b>96,26</b>	<b>83,15</b>	<b>368,91</b>	<b>2410,57</b>							

Примечание: 1. Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используются хлеб пшеничный йодированный.

2. Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С- витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 С (для компота) и 35С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваю

### Среднее потребление пищевых веществ.

Дни по меню	Пищевые вещества			
	Белки г	Жиры г	Углеводы,г.	Энерг. ценность,ккал.
1	85,515	98,74	324,94	2399,09
2	70,0	77,36	309,38	2306,12
3	107,4	94,24	330,65	2527,4
4	111,395	96,45	368,18	2806,85
5	68,65	70,91	323,258	2197,15
6	98,7	95,35	298,9	2266,16
7	129,87	116,05	301,74	2756,75
8	66,68	66,51	318,72	2114,43
9	81,97	80,98	311,44	2276,34
10	100,94	107,32	314,68	2593,5
Среднее	92,11	90,39	320,19	2424,38

Минеральные вещества,мг				Витамины ,мг		
Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
732,29	278,38	1342,73	42,21	67,77	148,65	205,18
945,95	372,29	1323,72	23,33	66,40	179,95	249,79
770,92	333,53	1192,03	23,39	62,69	106,98	136,15
1010,62	331,26	1351,765	25,26	2,56	55,47	327,68
486,4	307,33	1102,29	27,71	62,11	101,54	113,06
939,27	266,56	1273,83	32,57	70,72	149,39	117,60
976,86	319,6	1602,05	25,62	1,327	86,9	37,57
653,82	265,46	993,21	19,71	62,84	78,25	38,76
808,88	264,76	1057,13	8,66	0,61	100,48	46,09
832,68	234,01	954,18	13,716	91,77	66,82	91,77
815,78	267,30	1219,29	24,22	48,88	107,44	136,36