

СОГЛАСОВАНО
 Начальником Управления образования
 администрации МО «Жигаловский район».

Богатова Юлия Леонидовна
 " " 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ Рудовской СОШ

Кристина Оксана Андреевна
 "11" августа 2019 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)	рецептур
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		

1 день, Возрастная категория: Интернат 12-18 лет

Завтрак 1																		
Омлет натуральный	250	21,17	31,67	5	395	186,52	73,52	61,92	7,08	45,93	0,05	29,65	1,17	0,08	0,03	0,63	1,5	210
Чай с лимоном	200	0,48	0,13	8,85	37,31	3,7	3,32	13,75	11	2,87	1,91	0,12	0,81	1,08	0,78	0,67	0,83	377
Бутерброд с джемом	40	2,42	3,87	29,19	161	151,6	45	10,6	5,2	22,6	0,36	20	18	14	9	2	4	2
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,29	2,29	15,1	83,4	0	0	8,69	6	27	0,6	0	0	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	30	1,6	0,34	14,3	64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	550	27,96	38,3	72,44	740,71	341,82	121,84	94,96	29,28	98,4	2,92	49,77	19,98	15,16	9,81	3,3	6,33	

Обед

Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10	10	14	160,7	253,1	28,8	27,7	0,4	0,5	0,14	0,24	0,5	0,17	0,38	0,15	45
Суп гороховый	250	38,75	240	78,75	103,75	28,75	15	26,25	17,5	47,5	12,5	2,63	0,28	0,18	0,11	1,75	1,13	82
Тфтели 1-й вариант	100	7,27	13,64	10,91	199,09	0,15	0,85	1,27	0,86	0,07	0,51	0,91	2,36	1,73	0	1,91	0	278
Макаронные изделия отварные	200	5,38	7,71	40,69	235,31	5,1	7,03	14,48	8,32	56,26	0,69	1,24	0,14	1,79	0	0,97	0,83	202
Хлеб пшеничный	60	6,32	0,8	39	187,04	0	0	18,4	26,4	68	0,88	0	0,08	0	0	0	1,04	ПП
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,71	24,76	94,2	0,43	0,61	6,4	0,09	3,6	0,18	1,3	0,01	0,89	0	1,08	0	349
Итого	910	60,26	272,86	204,11	833,39	195,13	276,59	95,6	80,87	175,83	15,26	6,22	3,11	5,09	0,28	6,09	3,15	

Подливки

Суп с изюмом	250	1,62	3,65	5,76	61,9	0	0	6,69	6,11	33,68	0,81	0	0,01	0,01	1,12	1,23	0,05	111
Макаронные изделия на бульоне																		
Чай с сахаром	200	45	9,7	6	59,84	7,5	34,5	46,9	0,97	5,8	6,8	0,86	0,92	0,45	5,1	0,05	0,64	375

Хлеб пшеничный	60	6,32	0,8	39	187,04	0	0	18,4	26,4	68	0,88	0	0,08	0	0	0	1,04	ПП
Итого	510	52,94	14,15	50,76	308,78	7,5	34,5	71,99	33,48	107,48	8,49	0,86	1,01	0,46	6,22	1,28	1,73	

Ужин 1

Плов из отварной курицы	200	34,52	42,09	38,12	693,61	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	11,2	0,94	14,38	72	15,2	95,8	59	108,8	29	157,8	0,5	0,6	0,6	6,5	30	3,5	
Хлеб пшеничный	60	6,32	0,8	39	187,04	0	0	18,4	26,4	68	0,88	0	0,08	0	0	0	1,04	ПП
Итого	460	52,04	43,83	91,5	952,65	15,2	95,8	77,4	135,2	97	158,68	0,5	0,68	0,6	6,5	30	4,54	

Ужин 2

Чай с сахаром (копий)	200	45	9,7	6	59,84	7,5	34,5	46,9	0,97	5,8	6,8	0,86	0,92	0,45	5,1	0,05	0,64	375
Булочка "Молочная" (копия)	100	91,17	149,67	57,67	206,33	9,5	9	64,17	39,33	0,35	0,53	0,75	0,98	2,42	4,22	1,7	0,38	434
Итого	300	136,2	159,37	63,67	266,17	17	43,5	111,07	40,3	6,15	7,33	1,61	1,9	2,87	9,32	1,75	1,02	
Итого за 1 день	2730	329,4	528,51	482,48	3101,7	576,65	572,23	451,02	319,13	484,86	192,68	58,96	26,68	24,18	32,13	42,42	16,77	

2 день, Возрастная категория: Интернат 12-18 лет

Завтрак 1

Каша пшенная молочная	250	9,06	9,75	35,88	269,09	1,13	2,63	3,75	1,16	0	0	1,2	1,88	2,5	0	0,5	0	26
Кофейный напиток	200	3,48	3,83	17,62	119,87	0,8	1,3	0,96	0,72	0	1,12	0,74	0,9	1,6	0	0,89	0	379
Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	15,19	137,1	1	0,3	13	27	2,3	3	15	0,89	5,7	2,1	0,45	0,56	1
Пряник	30	2,33	4,8	18,78	127,79	0,99	0,18	1,44	1,5	0,03	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	30	1,6	0,34	14,3	64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	550	18,87	26,22	101,77	717,85	3,92	4,41	19,15	30,38	2,33	4,12	16,94	3,67	9,8	2,1	1,84	0,56	

Обед

Салат из моркови с растительным маслом	100	1,21	7,09	9,68	105,91	24,9	21,4	47,49	35,34	51,15	0,66	6	0,05	0,07	0,93	3,25	0	15
Борщ с капустой и картофелем	250	5,5	7,5	14,17	155	317,58	465,58	54,18	34,42	99,5	1,73	0,16	0,1	0,06	0,73	6,7	0	82
Гуляш из говядины	100	17,26	17,64	7,11	256,59	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,94	0	246
Рис отварной	200	5,33	7,2	49,39	277,33	1,05	0,69	2,27	2,8	0	0	0,13	0,63	2,53	3,07	0,79	0,11	304
Хлеб пшеничный	60	6,32	0,8	39	187,04	0	0	18,4	26,4	68	0,88	0	0,08	0	0	0	1,04	ПП
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	1,02	1,5	3	7,6	1,4	2,4	0	1,94	1,12	0	48	0	389
Итого	910	36,62	40,43	139,55	1073,87	344,55	489,17	125,34	106,56	220,05	5,67	6,29	2,8	3,78	4,73	62,68	1,15	

Подлинник																			
Макаронные изделия отварные	200	5,38	7,71	40,69	235,31	5,1	7,03	14,48	8,32	56,26	0,69	1,24	0,14	1,79	0	0,97	0,83	202	
Терфлеги 1-й вариант	80	5,82	10,91	8,73	159,27	0,12	0,68	1,02	0,69	0,06	0,41	0,73	1,89	1,38	0	1,53	0	278	
Компот из кураги	200	1,02	0	26,94	107,44	47,4	0	41,12	22,94	29,2	0,68	1,2	1,8	0,02	0,6	0,8	0	122	
Хлеб пшеничный	60	6,32	0,8	39	187,04	0	0	18,4	26,4	68	0,88	0	0,08	0	0	0	1,04	ПП	
Итого	540	18,54	19,42	115,36	689,06	52,62	7,71	75,02	58,35	153,52	2,66	3,17	3,91	3,19	0,6	3,3	1,87		

Ужин 1																			
Суп рыбный	250	9,31	8,93	18,31	191,42	2,3	33,6	65,9	87,4	39,4	11,3	0,1	0,34	0,44	0,93	8	0,03	30	
Чай с сахаром	200	45	9,7	6	59,84	7,5	34,5	46,9	0,97	5,8	6,8	0,86	0,92	0,45	5,1	0,05	0,64	375	
Хлеб пшеничный	60	6,32	0,8	39	187,04	0	0	18,4	26,4	68	0,88	0	0,08	0	0	0	1,04	ПП	
Итого	510	60,63	19,43	63,31	438,3	9,8	68,1	131,2	114,77	113,2	18,98	0,96	1,34	0,89	6,03	8,05	1,71		

Ужин 2																			
Чай с сахаром	200	45	9,7	6	59,84	7,5	34,5	46,9	0,97	5,8	6,8	0,86	0,92	0,45	5,1	0,05	0,64	375	
Вафли	60	2	17,6	37,58	308,38	1,34	2,6	1,2	0,42	1,08	1,8	0,84	1,34	1,04	0,18	1,42	0,32		
Итого	260	47	27,3	43,58	368,22	8,84	37,1	48,1	1,39	6,88	8,6	1,7	2,26	1,49	5,28	1,47	0,96		
Итого за: 2 день	2770	181,7	132,8	463,57	3287,3	419,73	606,49	398,81	311,45	495,98	40,03	29,06	13,98	19,15	18,74	77,34	6,25		

3 день, Возрастная категория: Интернат 12-18 лет																			
Завтрак 1																			
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,5	6,25	18,75	150	35	21883	163	26,7	136,88	0,65	33	0,09	0,13	0,5	0,83	3,75	120	
Какао с молоком	200	4	3	24	132	6,1	37	11	0,98	0	0,93	0,76	0,04	0,14	0	1,16	0	382	
Бутерброд с сыром	40	4,29	8,29	7,05	124,89	0,52	104	128,7	6,67	81,99	0,29	0,07	0,01	0,63	0,35	0,47	0,37	3	
Хлеб ржаной	30	1,6	0,34	14,3	64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Вафли	30	1	8,8	18,79	154,19	0,67	1,3	0,6	0,21	0,54	0,9	0,42	0,67	0,52	0,09	0,71	0,16		
Итого	550	18,39	26,68	82,89	625,08	42,29	22025	303,3	34,56	219,41	2,77	34,25	0,81	1,42	0,94	3,17	4,28		

Обед																			
Салат из свежих крупно	100	0,54	3,71	1,01	61,3	0,95	3,88	0,95	1,81	3,1	2,13	0,98	1,16	0,83	2,38	0,59	0	52	
Суп крестьянский с крупно	250	2,38	5,75	11,62	107,5	1,8	23	25,85	7,6	0,89	0,54	0,54	0,02	0,02	0	6	0	98	
Котлета мясная	80	8,07	21,82	0,36	238,55	587,64	161,45	26,18	14,55	117,82	0	1,43	1,11	2,47	0,93	0	1,29	243	
Щоре картофельное	200	4	8	26	190	21,8	42,9	43,7	14,06	102,3	1,29	0,78	0,2	0,97	11,3	12,89	0,3	240	
Компот из кураги	200	1,02	0	26,94	107,44	47,4	0	41,12	22,94	29,2	0,68	1,2	1,8	0,02	0,6	0,8	0	122	
Хлеб пшеничный	60	6,32	0,8	39	187,04	0	0	18,4	26,4	68	0,88	0	0,08	0	0	0	1,04	ПП	
Итого	890	22,33	40,08	104,93	891,83	659,59	231,23	156,2	155,76	321,31	5,52	4,93	4,37	4,31	15,21	20,28	2,63		

Курлица тушёная с ОВОЩАМИ	80	8,07	21,82	0,36	238,55	587,64	161,45	26,18	14,55	117,82	0	1,43	1,11	2,47	0,93	0	1,29	243
Кисель витаминизированный из концентрата промышленного	200	11,2	0,94	14,38	72	15,2	95,8	59	108,8	29	157,8	0,5	0,6	0,6	6,5	30	3,5	
ПРОДОВОЛСТВА Хлеб пшеничный	60	6,32	0,8	39	187,04	0	0	18,4	26,4	68	0,888	0	0,08	0	0	0	1,04	ПП
Итого	540	30,64	28,61	78,54	664,92	602,84	257,25	103,58	149,75	214,82	158,68	1,93	1,79	3,07	7,43	30	5,83	

Ужин 1																			
Сул-лапша домашняя (копий)	250	12,5	27,5	66,25	165	29,88	13,86	66,38	0,44	2,1	0,33	0,68	0,36	1,93	4,63	3,47	8,46	114	
Чай с сахаром (копий)	200	45	9,7	6	59,84	7,5	34,5	46,9	0,97	5,8	6,8	0,86	0,92	0,45	5,1	0,05	0,64	375	
Хлеб пшеничный (копий)	60	6,32	0,8	39	187,04	0	0	18,4	26,4	68	0,888	0	0,08	0	0	0	1,04	ПП	
Итого	510	63,82	38	111,25	411,88	37,38	48,36	131,68	27,81	75,9	8,01	1,54	1,36	2,38	9,73	3,52	10,14		

Ужин 2																			
Чай с сахаром	200	45	9,7	6	59,84	7,5	34,5	46,9	0,97	5,8	6,8	0,86	0,92	0,45	5,1	0,05	0,64	375	
Пряник	60	4,65	9,6	37,56	255,57	1,98	0,36	2,88	3	0,06	0	0	0	0	0	0	0		
Итого	260	49,65	19,3	43,56	315,41	9,48	34,86	49,78	3,97	5,86	6,8	0,86	0,92	0,45	5,1	0,05	0,64		
Итого за: 4 день	2670	243	137,77	470,93	2826,98	1035,32	1464,4	664,74	315,4	713,26	185,37	98,02	23,63	26,86	38,68	62,79	22,58		

5 день, Возрастная категория: Интенрат 12-18 лет

Завтрак 1																			
Каша рисовая молочная	250	8,68	9,04	37,15	266,28	0,95	56,63	1,36	4,63	8,63	7,88	0,68	4,7	5,1	0,68	4	0,54	303	
Чай с лимоном	200	0,48	0,13	8,85	37,31	3,7	3,32	13,75	11	2,87	1,91	0,12	0,81	1,08	0,78	0,67	0,83	377	
Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	15,19	137,1	1	0,3	13	27	2,3	3	15	0,89	5,7	2,1	0,45	0,56	1	
Хлеб ржаной	30	1,6	0,34	14,3	64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Пряник	30	2,33	4,8	18,78	127,79	0,99	0,18	1,44	1,5	0,03	0	0	0	0	0	0	0		
Итого	550	15,49	21,81	94,27	632,48	6,64	60,43	29,55	44,13	13,83	12,79	15,8	6,4	11,88	3,56	5,12	1,93		

Обед

Салат из свеклы	100	0,54	3,71	1,01	61,3	0,95	3,88	0,95	1,81	3,1	2,13	0,98	1,16	0,83	2,38	0,59	0	52
Суп рыбный	250	9,31	8,93	18,31	191,42	2,3	33,6	65,9	87,4	39,4	11,3	0,1	0,34	0,44	0,93	8	0,03	30
Плов из отварной курицы	200	4,21	5,66	16,11	140,44	36,56	7,22	44,11	13,89	0,99	1,49	2,2	0,6	0,39	0,06	0,3	0,37	

Кисель	200	11,2	0,94	14,38	72	15,2	95,8	59	108,8	29	157,8	0,5	0,6	0,6	6,5	30	3,5	
Витаминизированный из концентрата промышленного производства																		
Хлеб пшеничный	60	6,32	0,8	39	187,04	0	0	18,4	26,4	68	0,88	0	0,08	0	0	0	1,04	ПР
Итого	810	31,58	20,04	88,81	652,2	55,01	140,5	188,36	238,3	140,49	173,6	3,78	2,78	2,26	9,87	38,89	4,94	

Подлин:

Суп крестьянский с крупой	250	2,38	5,75	11,62	107,5	1,8	23	25,85	76	0,89	0,54	0,54	0,02	0,02	0	6	0	98
Чай с сахаром	200	45	9,7	6	59,84	7,5	34,5	46,9	0,97	5,8	6,8	0,86	0,92	0,45	5,1	0,05	0,64	375
Хлеб пшеничный	60	6,32	0,8	39	187,04	0	0	18,4	26,4	68	0,88	0	0,08	0	0	0	1,04	ПР
Итого	510	53,7	16,25	56,62	354,38	9,3	57,5	91,15	103,37	74,69	8,22	1,4	1,02	0,47	5,1	6,05	1,68	

Ужин 1

Макаронные изделия отварные	200	5,38	7,71	40,69	235,31	5,1	7,03	14,48	8,32	56,26	0,69	1,24	0,14	1,79	0	0,97	0,83	202
Котлета мясная	80	15,92	8,67	4,87	149,6	499,38	19,74	19,66	17,3	96,41	0,91	0,38	0,02	0,08	2,39	0,66	1,2	454
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	23,2	95,59	34,5	78,9	12,6	17	3,5	78,9	24,8	5,89	6,2	0,35	1,6	1,7	372
Хлеб пшеничный	60	6,32	0,8	39	187,04	0	0	18,4	26,4	68	0,88	0	0,08	0	0	0	1,04	ПР
Итого	540	27,82	17,38	107,76	667,54	538,98	105,67	65,14	69,02	224,17	81,38	26,42	6,13	8,07	2,74	3,23	4,77	

Ужин 2

Чай с сахаром	200	45	9,7	6	59,84	7,5	34,5	46,9	0,97	5,8	6,8	0,86	0,92	0,45	5,1	0,05	0,64	375
ПЕЧЕНЬЕ	60	4,58	4,58	30,2	166,8	0	0	17,38	12	54	1,2	0	0	0	0	0	0	
Итого	260	49,58	14,28	36,2	226,64	7,5	34,5	64,28	12,97	59,8	8	0,86	0,92	0,45	5,1	0,05	0,64	
Итого за: 5 день	2670	178,2	89,76	383,66	2533,24	617,43	398,6	438,48	467,79	512,98	283,99	48,26	17,25	23,13	26,37	53,34	13,96	

6 день, Возрастная категория: Интенсив 12-18 лет

Завтрак 1

Каша молочная «Дружба»	250	8,21	9,32	37,28	267,4	40,38	84,88	43,13	27,38	60,63	83,88	0,69	0,98	0,84	2,06	2	2,63	303
Кофейный напиток (копья)	200	3,48	3,83	17,62	119,87	0,8	1,3	0,96	0,72	0	1,12	0,74	0,9	1,6	0	0,89	0	379
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	5,19	7,09	17,5	156	0	0	93,19	15,19	81,8	0,8	0	0,1	0	0	0	1	413
Хлеб ржаной	30	1,6	0,34	14,3	64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Вафли	30	1	8,8	18,79	154,19	0,67	1,3	0,6	0,21	0,54	0,9	0,42	0,67	0,52	0,09	0,71	0,16	
Итого	560	19,48	29,38	105,49	761,46	41,85	87,48	137,88	43,5	142,97	86,7	1,85	2,65	2,96	2,15	3,6	3,79	

Обед

Салат из свежих помидоров	100	0,96	6,25	3,75	71,25	1011,25	33,63	417,5	227,5	70,75	10,96	0,71	0,04	4,76	0,45	37,38	5,88	23
Пицца с капустой и картофелем	250	5,5	7,5	14,17	155	317,58	465,58	54,18	34,42	99,5	1,73	0,16	0,1	0,06	0,73	6,7	0	82
Котлета мясная	80	15,92	8,67	4,87	149,6	499,38	19,74	19,66	17,3	96,41	0,91	0,38	0,02	0,08	2,39	0,66	1,2	454
Макаронные изделия отварные	200	5,38	7,71	40,69	235,31	5,1	7,03	14,48	8,32	56,26	0,69	1,24	0,14	1,79	0	0,97	0,83	202
Напиток из шиповника	200	3	1	103	44	11	51	106	17	17	45,7	65,7	38,9	40,6	29,8	50	3,5	388
Хлеб пшеничный	60	6,32	0,8	39	187,04	0	0	18,4	26,4	68	0,88	0	0,08	0	0	0	1,04	ПП
Итого	890	37,08	31,93	205,48	842,2	1844,31	576,98	630,22	330,94	407,92	60,87	68,19	39,28	47,29	33,37	95,71	12,45	

Подлинк

Плов из отварной курицы	200	34,52	42,09	38,12	693,61	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,71	24,76	94,2	0,43	0,61	6,4	0,09	3,6	0,18	1,3	0,01	0,89	0	1,08	0	349
Хлеб пшеничный	60	6,32	0,8	39	187,04	0	0	18,4	26,4	68	0,88	0	0,08	0	0	0	1,04	ПП
Итого	460	40,88	43,6	101,88	974,85	0,43	0,61	24,8	26,49	71,6	1,06	1,3	0,09	0,89		1,08	1,04	

Ужин 1

Суп с фрикадельками	250	4,5	2,5	7,25	71,5	11,43	6,85	2,23	0,11	0,32	0,85	0,17	0,06	0,64	1,4	0,66	0,47	478
Чай с сахаром	200	45	9,7	6	59,84	7,5	34,5	46,9	0,97	5,8	6,8	0,86	0,92	0,45	5,1	0,05	0,64	375
Хлеб пшеничный	60	6,32	0,8	39	187,04	0	0	18,4	26,4	68	0,88	0	0,08	0	0	0	1,04	ПП
Итого	510	55,82	13	52,25	318,38	18,93	41,35	67,53	27,48	74,12	8,53	1,03	1,06	1,09	6,5	0,71	2,15	

Ужин 2

Чай с сахаром	200	45	9,7	6	59,84	7,5	34,5	46,9	0,97	5,8	6,8	0,86	0,92	0,45	5,1	0,05	0,64	375
Пирог с повидлом	100	0,97	5,65	18,33	125,75	9,71	35,96	7,08	2,21	15,63	0,45	32,97	0	0,03	0,03	0,09	0	
Итого	300	45,97	15,35	24,33	185,59	17,21	70,46	53,98	3,18	21,43	7,25	33,83	0,92	0,48	5,13	0,14	0,64	
Итого за: 6 День	2720	199,2	133,26	489,43	3082,48	1922,73	776,88	914,41	431,59	718,04	164,41	106,2	44	52,71	47,15	101,2	20,07	

7 день, Возрастная категория: Интернат 12-18 лет

Завтрак 1

Запеканка рисовая	250	5,4	15,45	52,69	371,43	135,24	191,98	44,36	35,74	106,48	1	64,29	0,05	0,07	0,86	6,9	106,4	185
Чай с лимоном	200	0,48	0,13	8,85	37,31	3,7	3,32	13,75	11	2,87	1,91	0,12	0,81	1,08	0,78	0,67	0,83	377
Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	15,19	137,1	1	0,3	13	27	2,3	3	15	0,89	5,7	2,1	0,45	0,56	1
Булочка "Молочная"	60	54,7	89,8	34,6	123,8	5,7	5,4	38,5	23,6	0,21	0,32	0,45	0,59	1,45	2,53	1,02	0,23	434
Итого	550	62,98	112,88	111,33	669,64	145,64	201	109,61	97,34	111,86	6,23	79,86	2,34	8,3	6,27	9,04	108,1	

Обед

Салат из свежей капусты	100	0,93	10,67	8,65	133,48	19,17	0	30,83	9,83	5,17	0,47	11,5	0,02	0,02	8,37	2,5	1,78	48
Суп-лапша домашняя	250	12,5	27,5	66,25	165	29,88	13,86	66,38	0,44	2,1	0,33	0,68	0,36	1,93	4,63	3,47	8,46	114

Рыба тушеная в томате с овощами	80	4,71	3,72	5,06	84,14	4,18	11,47	5,04	3,54	50,49	11,47	0,6	6,8	3,07	0,69	3,08	2,16	
Капша гречневая	200	5,05	5,05	24,8	167,33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
рассыпчатая																		
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	23,2	95,59	34,5	78,9	12,6	17	3,5	78,9	24,8	5,89	6,2	0,35	1,6	1,7	372
Хлеб пшеничный	60	6,32	0,8	39	187,04	0	0	18,4	26,4	68	0,88	0	0,08	0	0	0	1,04	ПП
Итого	890	29,71	47,94	166,96	832,58	87,73	104,23	133,25	57,21	129,26	92,05	37,58	13,15	11,22	14,04	10,65	15,14	

Подлинник

Шпа с капустой и картофелем	250	38,75	240	78,75	103,75	28,75	15	26,25	17,5	47,5	12,5	2,63	0,28	0,18	0,11	1,75	1,13	82
Напиток из шиповника	200	3	1	103	44	11	51	106	17	17	45,7	65,7	38,9	40,6	29,8	50	3,5	388
Хлеб пшеничный	60	6,32	0,8	39	187,04	0	0	18,4	26,4	68	0,88	0	0,08	0	0	0	1,04	ПП
Итого	510	48,07	241,8	220,75	334,79	39,75	66	150,65	60,9	132,5	59,08	68,33	39,26	40,78	29,91	51,75	5,67	

Ужин 1

Шюре картофельное	200	4	8	26	190	21,8	42,9	43,7	14,06	102,3	1,29	0,78	0,2	0,97	11,3	12,89	0,3	240
Тедрегли 1-й вариант	80	5,82	10,91	8,73	159,27	0,12	0,68	1,02	0,69	0,06	0,41	0,73	1,89	1,38	0	1,53	0	278
Компот из кураги	200	1,02	0	26,94	107,44	47,4	0	41,12	22,94	29,2	0,68	1,2	1,8	0,02	0,6	0,8	0	122
Хлеб пшеничный	60	6,32	0,8	39	187,04	0	0	18,4	26,4	68	0,88	0	0,08	0	0	0	1,04	ПП
Итого	540	17,16	19,71	100,67	643,75	69,32	43,58	104,24	64,09	199,56	3,26	2,71	3,97	2,37	11,9	15,22	1,34	

Ужин 2

Чай с сахаром	200	45	9,7	6	59,84	7,5	34,5	46,9	0,97	5,8	6,8	0,86	0,92	0,45	5,1	0,05	0,64	375
ПЕЧЕНЬЕ	60	4,58	4,58	30,2	166,8	0	0	17,38	12	54	1,2	0	0	0	0	0	0	
Итого	260	49,58	14,28	36,2	226,64	7,5	34,5	64,28	12,97	59,8	8	0,86	0,92	0,45	5,1	0,05	0,64	
Итого за: 7 день	2750	207,5	436,61	635,91	2707,4	349,94	449,31	562,03	292,51	632,98	168,62	189,3	59,64	63,12	67,22	86,71	130,8	

8 день, Возрастная категория: Интернат 12-18 лет

Завтрак 1

Макаронн с сыром	250	9,1	9,93	47,67	302,2	58	39,83	30,5	39,17	1,08	2,4	0,93	7,5	8,5	0,77	1,3	4,82	258
Какао с молоком	200	4	3	24	132	6,1	37	11	0,98	0	0,93	0,76	0,04	0,14	0	1,16	0	382
Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	15,19	137,1	1	0,3	13	27	2,3	3	15	0,89	5,7	2,1	0,45	0,56	1
Хлеб ржаной	30	1,6	0,34	14,3	64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,29	2,29	15,1	83,4	0	0	8,69	6	27	0,6	0	0	0	0	0	0	
Итого	550	19,39	23,06	116,26	718,7	65,1	77,13	63,19	73,15	30,38	6,93	16,69	8,43	14,34	2,87	2,91	5,38	

Обед

Салат из моркови с растительным маслом	100	1,21	7,09	9,68	105,91	24,9	21,4	47,49	35,34	51,15	0,66	6	0,05	0,07	0,93	3,25	0	15
Суп с фрикадельками	250	4,5	2,5	7,25	71,5	11,43	6,85	2,23	0,11	0,32	0,85	0,17	0,06	0,64	1,4	0,66	0,47	478

Жаркое по домашнему	200	23,77	27,89	20,88	430	8,77	27,78	77,04	27,67	74,56	6,92	0,71	0,62	0,21	4,06	10,89	5,19	259	
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,71	24,76	94,2	0,43	0,61	6,4	0,09	3,6	0,18	1,3	0,01	0,89	0	1,08	0	349	
Хлеб пшеничный	60	6,32	0,8	39	187,04	0	0	18,4	26,4	68	0,88	0	0,08	0	0	0	0	1,04	ПП
Итого	810	35,84	38,99	101,57	888,65	45,53	56,64	151,56	89,61	197,63	9,49	8,18	0,82	1,81	6,39	15,88	6,7		

Подливки

Овощное рагу с мясом	200	4,21	5,66	16,11	140,44	36,56	7,22	44,11	13,89	0,99	1,49	2,2	0,6	0,39	0,06	0,3	0,37		
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	1,02	1,5	3	7,6	1,4	2,4	0	1,94	1,12	0	48	0	389	
Хлеб пшеничный	60	6,32	0,8	39	187,04	0	0	18,4	26,4	68	0,88	0	0,08	0	0	0	0	1,04	ПП
Итого	460	11,53	6,66	75,31	419,48	37,58	8,72	65,51	47,89	70,39	4,77	2,2	2,62	1,51	0,06	48,3	1,41		

Ужин 1

Рассольник	250	2	5	10,85	105	17,25	189	30,45	35,23	154,65	4,68	3,9	0,13	0,13	1,53	7,73	0,28	96	
Ленинградский																			
Чай с сахаром	200	45	9,7	6	59,84	7,5	34,5	46,9	0,97	5,8	6,8	0,86	0,92	0,45	5,1	0,05	0,64	375	
Хлеб пшеничный	60	6,32	0,8	39	187,04	0	0	18,4	26,4	68	0,88	0	0,08	0	0	0	0	1,04	ПП
Итого	510	53,32	15,5	55,85	351,88	24,75	223,5	95,75	62,6	228,45	12,36	4,76	1,13	0,58	6,63	7,78	1,96		

Ужин 2

Чай с сахаром	200	45	9,7	6	59,84	7,5	34,5	46,9	0,97	5,8	6,8	0,86	0,92	0,45	5,1	0,05	0,64	375
Вафли	60	2	17,6	37,58	308,38	1,34	2,6	1,2	0,42	1,08	1,8	0,84	1,34	1,04	0,18	1,42	0,32	
Итого	260	47	27,3	43,58	368,22	8,84	37,1	48,1	1,39	6,88	8,6	1,7	2,26	1,49	5,28	1,47	0,96	
Итого за: 8 день	2590	167,1	111,51	392,57	2746,93	181,8	403,09	424,11	274,64	533,73	42,15	33,53	15,26	19,73	21,23	76,34	16,41	

9 день, Возрастная категория: Интернат 12-18 лет

Завтрак 1

Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,5	6,25	18,75	150	35	21883	163	26,7	136,88	0,65	33	0,09	0,13	0,5	0,83	3,75	120
Кофейный напиток	200	3,48	3,83	17,62	119,87	0,8	1,3	0,96	0,72	0	1,12	0,74	0,9	1,6	0	0,89	0	379
Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	15,19	137,1	1	0,3	13	27	2,3	3	15	0,89	5,7	2,1	0,45	0,56	1
Хлеб ржаной	30	1,6	0,34	14,3	64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Трапезки	30	2,33	4,8	18,78	127,79	0,99	0,18	1,44	1,5	0,03	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	550	17,31	22,72	84,64	598,76	37,79	21884	178,4	55,92	139,21	4,77	48,74	1,88	7,43	2,6	2,17	4,31	

Обед

Салат из свежих огурцов	100	0,75	6	2,37	66,6	2,35	0,09	0,51	0,36	0,79	0,37	0,03	0,16	0,2	0,75	0,1	0,14	58
Суп с клецками	250	3,81	3,17	24,37	142,5	56,8	2,9	44	4,23	6,9	1,29	0,23	0,1	0,1	0,05	5,3	0,12	108
Курочка тушеная с овощами	80	9,05	8,2	4,95	117,6	3,12	9,84	15,14	15,83	44,6	1				2,28	4,26	4,64	

