

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Роспотребнадзора

Утверждаю

Директор МБОУ «И-ИСОО с. Уэльа»
Титаренко М.Б.



Плановое примерное меню

День: 1 день

Возрастная Интернат (12-18 лет)

категория:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1					613,07								
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	DOO	1,08	1,68
303	Каша гречневая вязкая	200	11,40	12,94	56,70	440,84	0,28	0,80	0,02	0,42	223,60	3D700	125,40	3,58
153.1	Бутерброды с маслом	65	263	6,45	18,42	130,51	0,07	0,00	0,00	0,75	13,55	63,05	18,53	150
	ЗАВТРАК 2					276,24								
153.2	Бутерброды с маслом и вареньем	105	4,27	6,19	26,25	234,52	0,11	0,00	0,00	1,21	20,37	1D1 85	29,93	2,39
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	D,00	1,08	1,68
	ОБЕД					821,31								
774	Суп картофельный с бобовыми	250	10,75	7,95	27,85	199,38	0,30	13,00	0,40	0,28	48,85	133,55	47,03	2,68
198-23	Макароны с тушёной из оленины	220	10,00	12,73	65,07	299,00	0,04	4,18	0,13	1,34	53,06	38,06	29,92	1,72
652.1	салат из белокочанной капусты с зелёным горошком	11u	4,14	4,72	13,69	90,41	0,12	35,75	0,22	2,55	54,29	33,22	17,27	1 62
353	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,20	12,56	80,52	0,02	3,80	0,12	1,22	48,24	34,60	27,20	1,56
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	DOO	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	1163	0,36

	УЖИН 1					621,59								
103	Птица или кролик, тушенные в соусе	120	615	12 24	10,00	160,56	0,04	0,80	0,04	287	7,16	74,03	8,06	0,72
194	Рис отварной	230	5,93	6 ,20	51,46	304,31	0,07	000	0,00	032	961	124,20	4140	0,85
864	Чай с сахаром	200	0,40	0 00	10,06	41 72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
878	Хлеб пшеничный	40	410	0,70	0 65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	210
879	Хлеб ржаной	40	330	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	5056	11,63	036
445. 1	Ватрушки с творогом	80	729	3,91	2830	84,36	0,11	0,11	0,02	1,28	51,70	10634	1560	0,86
385	Напиток кисломолочный	200	348	6,2В	7,84	66 02	0,06	1,20	0,00	0,00	220,80	0,00	0,00	018
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		93,63	93,98	372,67	2745,67	1,74	78,97	1,07	16,84	1089,61	1429,27	450,06	29,62

День: 2 день
Возрастная категория: Интернат (12-18 лет)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1					556,93								
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
305	Каша рисовая вязкая	200	4,20	11,74	61,02	384,70	0,10	0,80	0,00	0,20	218,96	224,60	48,00	0,66
153.1	Бутерброды с маслом	65	2,63	6,45	18,42	130,51	0,07	0,00	0,00	0,75	13,55	63,05	18,53	1,50
	ЗАВТРАК 2					276,24								
153.2	Бутерброды с маслом и вареньем	105	4,27	619	26,25	234,52	0,11	0,00	0,00	1,21	20,37	101,85	29,93	2,39
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
	ОБЕД					862,40								
136	Борщ с капустой и картофелем	300	9,16	7,73	12,31	187,26	0,12	13,68	0,00	0,00	52,53	0,00	0,00	3,21
84.2	Котлеты рыбные с соусом	120	11,51	8,00	18,19	166,52	0,00	1,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
19	Макароны отварные	230	7,38	11,85	56,42	285,49	0,14	0,00	0,02	1,20	25,99	85,33	13,69	1,75
652.2	Салат из зелёного горошка с луком	120	10,14	4,19	26,17	90,61	0,38	0,72	0,00	1,60	57,43	4,25	1,01	4,57
353	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,20	12,56	80,52	0,02	3,80	0,12	1,22	48,24	34,60	27,20	1,56
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	ПОЛДНИК					400,23								
240	Какао с молоком	200	2,30	1,10	11,30	158,78	0,06	0,88	0,04	0,10	234,84	200,00	45,18	1,06
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
58	Икра овощная	250	2,85	11,75	13,47	170,95	0,12	28,64	0,00	0,00	59,63	0,00	0,00	1,67
	УЖИН 1					406,00								

День: 3 день
Возрастная категория: Интернат (12-18 лет)

695	Солянка сборная мясная	250	12,52	13,22	10,62	212,28	0,08	3,00	0,05	0,18	44,55	284,08	36,03	4,20
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	УЖИН 2					215,02								
245	Пирог открытый	60	5,86	4,18	64,56	149,00	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
385	Напиток кисломолочный	200	3,48	6,28	7,84	66,02	0,06	1,20	0,00	0,00	220,80	0,00	0,00	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		92,80	93,08	372,41	2716,82	1,68	72,82	0,28	8,56	1094,45	1149,43	257,68	33,05

День: 4 день

Возрастная категория: Интернат (12-18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1					611,55								
153.1	Бутерброды с маслом	65	2,63	6,45	18,42	130,51	0,07	0,00	0,00	0,75	13,55	63,05	18,53	1,50
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
309	Каша манная вязкая	240	5,26	15,24	70,22	439,32	0,07	0,00	0,00	0,72	26,50	40,80	10,61	0,67
	ЗАВТРАК 2					276,24								
153.2	Бутерброды с маслом и вареньем	105	4,27	619	26,25	234,52	0,11	0,00	0,00	1,21	20,37	101,85	29,93	2,39
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
	ОБЕД					826,91								
628	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	8,50	8,26	28,44	243,68	0,10	9,95	0,00	0,00	25,91	0,00	0,00	3,44
523	Гуляш	100	15,58	6,45	21,44	86,02	0,02	0,55	0,00	0,15	4,63	58,85	7,73	0,85
296	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,26	15,44	74,70	306,42	0,42	0,00	0,00	0,76	31,24	283,70	191,82	6,44
658	Салат из свеклы	60	0,96	0,96	16,02	56,27	0,03	4,24	0,20	2,76	37,85	30,22	15,70	0,53
353	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,20	12,56	80,52	0,02	3,80	0,12	1,22	48,24	34,60	27,20	1,56
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	ПОЛДНИК					471,76								
240	Какао с молоком	200	2,30	1,10	11,30	158,78	0,06	0,88	0,04	0,10	234,84	200,00	45,18	1,06
357	Плов с изюмом	200	4,92	10,02	30,50	312,98	0,12	9,16	0,00	0,00	46,16	0,00	0,00	1,64
	УЖИН 1					441,17								
522	Жаркое по-домашнему	250	12,85	10,55	35,95	295,45	0,25	35,50	0,00	0,48	28,00	231,55	55,73	3,43

День: 5 день
Возрастная категория: Интернат (12-18 лет)

864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	УЖИН 2					173,38								
609	Печенье	50	6,00	5,84	39,52	107,36	0,06	0,00	0,00	0,00	23,20	0,00	0,00	1,68
385	Напиток кисломолочный	200	3,48	6,28	7,84	66,02	0,06	1,20	0,00	0,00	220,80	0,00	0,00	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		92,21	95,58	400,84	2801,01	1,76	77,33	0,39	9,55	852,39	1145,74	428,91	35,32

День: 6 день
Возрастная категория: Интернат (12-18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1					573,04								
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
129	Запеканка из творога	250	15,68	9,68	60,25	531,32	0,13	1,20	0,25	0,45	380,40	522,45	54,98	1,55
	ЗАВТРАК 2					276,24								
153.2	Бутерброды с маслом и вареньем	105	4,27	6,19	2625	234,52	0,11	0,00	0,00	1,21	20,37	101,85	29,93	2,39
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
	ОБЕД					856,69								
769	Суп крестьянский с крупой	250	8,72	11,82	43,60	227,75	0,15	20,15	0,10	0,15	47,83	271,88	58,20	4,53
531	Плов	200	11,80	18,68	51,74	373,36	0,46	1,40	0,24	0,28	14,04	174,64	43,10	1,44
665	Винегрет овощной	100	10,06	9,11	46,00	111,06	0,04	11,25	0,25	4,20	28,70	31,23	16,50	0,70
353	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,20	12,56	80,52	0,02	3,80	0,12	1,22	48,24	34,60	27,20	1,56
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	ПОЛДНИК					346,61								
153	Бутерброды с маслом и сыром	75	4,91	8,11	14,66	187,83	0,00	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
240	Какао с молоком	200	2,30	1,10	11,30	158,78	0,06	0,88	0,04	0,10	234,84	200,00	45,18	1,06
	УЖИН 1					582,55								
625.1	Рыба тушеная в томате с овощами	120	10,42	9,95	21,18	117,52	0,00	2,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
194	Рис отварной	230	5,93	6,20	51,46	304,31	0,07	0,00	0,00	0,32	9,61	124,20	41,40	0,85
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68

День: 7 день
Возрастная категория: Интернат (12-18 лет)

878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	УЖИН 2					173,86								
445.2	Ватрушки с повидлом	60	5,78	4,80	47,08	107,84	0,14	0,00	0,01	1,75	18,69	75,65	13,65	1,04
385	Напиток кисломолочный	200	3,48	6,28	7,84	66,02	0,06	1,20	0,00	0,00	220,80	0,00	0,00	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		93,55	94,72	396,60	2808,99	1,60	54,50	1,04	11,09	1114,62	1637,61	356,63	25,25

День: 8 день
Возрастная категория: Интернат (12-18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1					613,07								
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
303	Каша гречневая вязкая	200	11,40	12,94	56,70	440,84	0,28	0,80	0,02	0,42	223,60	307,00	125,40	3,58
153.1	Бутерброды с маслом	65	2,63	6,45	18,42	130,51	0,07	0,00	0,00	0,75	13,55	63,05	18,53	1,50
	ЗАВТРАК 2					276,24								
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
153.2	Бутерброды с маслом и вареньем	105	4,27	6,19	26,25	234,52	0,11	0,00	0,00	1,21	20,37	101,85	29,93	2,39
	ОБЕД					874,73								
871	Щи из свежей капусты с картофелем	300	12,14	13,23	22,39	210,12	0,12	37,80	0,51	0,24	66,12	117,00	40,68	1,77
67.1	Котлеты с соусом	120	4,21	13,82	14,38	258,77	0,02	1,30	0,04	5,39	7,81	13,39	4,48	0,73
174	Пюре картофельное	180	7,52	8,98	32,27	241,09	0,23	31,50	0,04	0,23	205,24	231,46	58,61	1,49
637	Салат из солёных огурцов с луком	100	2,45	4,03	10,27	74,99	0,01	1,50	0,00	1,79	24,65	24,78	2,10	1,08
350	Компот из яблок	200	0,16	0,16	17,88	79,76	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	ПОЛДНИК					395,08								
610	Пряники	100	7,60	8,40	64,80	236,30	0,06	0,00	0,00	0,00	7,20	32,80	0,00	0,48
240	Какао с молоком	200	2,30	1,10	11,30	158,78	0,06	0,88	0,04	0,10	234,84	200,00	45,18	1,06
	УЖИН 1					480,27								
524	Печень тушёная в соусе	120	6,25	3,68	42,78	89,60	0,11	11,24	2,86	1,39	3,41	108,72	6,77	2,38

День: 9 день
Возрастная категория: Интернат (12-18 лет)

290	Капуста тушёная	250	15,35	9,30	42,55	196,95	0,00	129,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	УЖИН 2					150,02								
0001	Яблоки свежие	120	0,80	0,80	19,60	84,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
385	Напиток кисломолочный	200	3,48	6,28	7,84	66,02	0,06	1,20	0,00	0,00	220,80	0,00	0,00	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		93,56	94,46	366,11	2789,41	1,50	251,77	3,53	12,93	1118,69	1301,17	358,16	26,59

День: 10 день
Возрастная категория: Интернат (12-18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1					611,55								
153.1	Бутерброды с маслом	65	2,63	6,45	18,42	130,51	0,07	0,00	0,00	0,75	13,55	63,05	18,53	1,50
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
309	Каша манная вязкая	240	5,26	15,24	70,22	439,32	0,07	0,00	0,00	0,72	26,50	40,80	10,61	0,67
	ЗАВТРАК 2					276,24								
153.2	Бутерброды с маслом и вареньем	105	4,27	619	26,25	234,52	0,11	0,00	0,00	1,21	20,37	101,85	29,93	2,39
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
	ОБЕД					856,08								
770	Суп из овощей	250	10,12	10,40	32,65	199,17	0,13	22,75	0,43	2,40	43,18	101,93	34,75	1,50
84.1	Котлеты или биточки рыбные	120	13,60	7,25	6,55	157,20	0,07	0,29	0,01	1,84	27,80	74,64	13,14	0,38
570.1	Картофель отварной с маслом	180	3,64	4,05	29,20	188,10	0,22	35,73	0,00	0,18	19,42	103,59	41,08	1,62
652	Салат из белокочанной капусты	100	1,46	6,08	4,39	79,09	0,03	32,50	0,20	2,76	37,85	30,22	15,70	0,53
353	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,20	12,56	80,52	0,02	3,80	0,12	1,22	48,24	34,60	27,20	1,56
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	ПОЛДНИК					307,78								
240	Какао с молоком	200	2,30	1,10	11,30	158,78	0,06	0,88	0,04	0,10	234,84	200,00	45,18	1,06
245	Пирог открытый	60	5,86	4,18	64,56	149,00	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН 1					553,68								
68.1	Биточки (особые) с соусом	150	11,99	6,04	2,98	74,47	0,00	2,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

День: 11 день
Возрастная категория: Интернат (12-18 лет)

19	Макароны отварные	230	7,38	11,85	56,42	285,49	0,14	0,00	0,02	1,20	25,99	85,33	13,69	1,75
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	УЖИН 2					150,38								
445.1	Ватрушки с творогом	80	7,29	3,91	18,30	84,36	0,11	0,11	0,02	1,28	51,70	106,34	15,60	0,86
385	Напиток кисломолочный	200	3,48	6,28	7,84	66,02	0,06	1,20	0,00	0,00	220,80	0,00	0,00	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		93,48	91,82	394,32	2755,71	1,45	112,93	0,87	15,06	861,34	1043,47	291,89	23,96

День: 12 день
Возрастная категория: Интернат (12-18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1					556,93								
153.1	Бутерброды с маслом	65	2,63	6,45	18,42	130,51	0,07	0,00	0,00	0,75	13,55	63,05	18,53	1,50
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
305	Каша рисовая вязкая	200	4,20	11,74	61,02	384,70	0,10	0,80	0,00	0,20	218,96	224,60	48,00	0,66
	ЗАВТРАК 2					276,24								
153.2	Бутерброды с маслом и вареньем	105	4,27	619	26,25	234,52	0,11	0,00	0,00	1,21	20,37	101,85	29,93	2,39
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
	ОБЕД					827,92								
628	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	8,50	8,26	28,44	243,68	0,10	9,95	0,00	0,00	25,91	0,00	0,00	3,44
522	Жаркое по-домашнему	250	12,85	10,55	35,95	295,45	0,25	35,50	0,00	0,48	28,00	231,55	55,73	3,43
658	Салат из свеклы	60	0,96	0,96	16,02	56,27	0,03	4,24	0,20	2,76	37,85	30,22	15,70	0,53
353	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,20	12,56	80,52	0,02	3,80	0,12	1,22	48,24	34,60	27,20	1,56
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	ПОЛДНИК					346,61								
153	Бутерброды с маслом и сыром	75	4,91	8,11	14,66	187,83	0,00	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
240	Какао с молоком	200	2,30	1,10	11,30	158,78	0,06	0,88	0,04	0,10	234,84	200,00	45,18	1,06
	УЖИН 1					586,16								
523	Гуляш	100	15,58	6,45	21,44	86,02	0,02	0,55	0,00	0,15	4,63	58,85	7,73	0,85
296	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,26	15,44	74,70	306,42	0,42	0,00	0,00	0,76	31,24	283,70	191,82	6,44

День: 13 день
Возрастная категория: Интернат (12-18 лет)

864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	УЖИН 2					173,86								
445.2	Ватрушки с повидлом	60	5,78	4,80	47,08	107,84	0,14	0,00	0,01	1,75	18,69	75,65	13,65	1,04
385	Напиток кисломолочный	200	3,48	6,28	7,84	66,02	0,06	1,20	0,00	0,00	220,80	0,00	0,00	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		93,12	89,13	390,86	2767,72	1,74	69,28	0,40	10,78	994,18	1405,19	479,95	33,02

День: 14 день
 Возрастная категория: Интернат (12-18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1					572,21								
153.1	Бутерброды с маслом	65	2,63	6,45	18,42	130,51	0,07	0,00	0,00	0,75	13,55	63,05	18,53	1,50
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
781	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,50	11,90	57,52	399,98	0,08	0,81	0,00	0,00	147,26	0,00	0,00	3,02
	ЗАВТРАК 2					276,24								
153.2	Бутерброды с маслом и вареньем	105	4,27	619	26,25	234,52	0,11	0,00	0,00	1,21	20,37	101,85	29,93	2,39
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
	ОБЕД					910,05								
774	Рассольник	250	8,73	10,95	74,97	254,30	0,30	13,00	0,40	0,28	48,85	133,55	47,03	2,68
575.1	Пюре гороховое	230	15,42	8,75	62,30	346,80	0,07	0,00	0,00	0,32	9,61	124,20	41,40	0,85
523	Гуляш	100	15,58	6,45	21,44	86,02	0,02	0,55	0,00	0,15	4,63	58,85	7,73	0,85
652.1	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	110	4,14	4,72	13,69	90,41	0,12	35,75	0,22	2,55	54,29	33,22	17,27	1,62
353	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,20	12,56	80,52	0,02	3,80	0,12	1,22	48,24	34,60	27,20	1,56
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	ПОЛДНИК					374,08								
240	Какао с молоком	200	2,30	1,10	11,30	158,78	0,06	0,88	0,04	0,10	234,84	200,00	45,18	1,06
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
52	Паштет из печени	100	6,79	9,87	9,95	133,80	0,03	0,67	0,03	2,39	5,97	61,69	6,72	0,60
	УЖИН 1					487,43								

День: 15 день
Возрастная категория: Интернат (12-18 лет)

103	Птица или кролик, тушенные в соусе	120	6,15	12,24	10,00	160,56	0,04	0,80	0,04	2,87	7,16	74,03	8,06	0,72
188.1	Рагу овощное (1-и вариант)	180	1,60	7,42	9,83	133,15	0,00	17,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	УЖИН 2					173,38								
609	Печенье	50	6,00	5,84	39,52	107,36	0,06	0,00	0,00	0,00	23,20	0,00	0,00	1,68
385	Напиток кисломолочный	200	3,48	6,28	7,84	66,02	0,06	1,20	0,00	0,00	220,80	0,00	0,00	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		105,89	101,66	408,92	2793,39	1,51	87,14	0,88	13,24	946,38	986,16	275,54	30,75

День: 16 день
 Возрастная категория: Интернат (12-18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1					556,48								
153.1	Бутерброды с маслом	65	2,63	6,45	18,42	130,51	0,07	0,00	0,00	0,75	13,55	63,05	18,53	1,50
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
304	Каша пшениная вязкая	250	10,25	8,30	76,35	384,25	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ЗАВТРАК 2					276,24								
153.2	Бутерброды с маслом и вареньем	105	4,27	619	26,25	234,52	0,11	0,00	0,00	1,21	20,37	101,85	29,93	2,39
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
	ОБЕД					813,40								
136	Борщ с капустой и картофелем	300	9,16	7,73	12,31	187,26	0,12	13,68	0,00	0,00	52,53	0,00	0,00	3,21
625.1	Рыба тушёная в томате с овощами	120	10,42	9,95	21,18	117,52	0,00	2,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
19	Макароны отварные	230	7,38	11,85	56,42	285,49	0,14	0,00	0,02	1,20	25,99	85,33	13,69	1,75
652.2	Салат из зелёного горошка с луком	120	10,14	4,19	26,17	90,61	0,38	0,72	0,00	1,60	57,43	4,25	1,01	4,57
353	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,20	12,56	80,52	0,02	3,80	0,12	1,22	48,24	34,60	27,20	1,56
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	ПОЛДНИК					400,23								
240	Какао с молоком	200	2,30	1,10	11,30	158,78	0,06	0,88	0,04	0,10	234,84	200,00	45,18	1,06
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
58	Икра овощная	250	2,85	11,75	13,47	170,95	0,12	28,64	0,00	0,00	59,63	0,00	0,00	1,67
	УЖИН 1					587,63								

День: 17 день
Возрастная категория: Интернат (12-18 лет)

524	Печень тушёная в соусе	120	6,25	3,68	42,78	89,60	0,11	11,24	2,86	1,39	3,41	108,72	6,77	2,38
194	Рис отварной	230	5,93	6,20	51,46	304,31	0,07	0,00	0,00	0,32	9,61	124,20	41,40	0,85
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	УЖИН 2					227,02								
501	Булочка с изюмом	120	7,08	7,91	15,67	161,00	0,07	0,00	0,12	0,37	38,11	127,72	11,99	1,60
385	Напиток кисломолочный	200	3,48	6,28	7,84	66,02	0,06	1,20	0,00	0,00	220,80	0,00	0,00	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		92,64	92,98	382,46	2861,00	1,76	81,20	3,20	10,27	882,08	1001,39	233,81	33,02

День: 18 день
Возрастная категория: Интернат (12-18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1					611,55								
153.1	Бутерброды с маслом	65	2,63	6,45	18,42	130,51	0,07	0,00	0,00	0,75	13,55	63,05	18,53	1,50
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
309	Каша манная вязкая	240	5,26	15,24	70,22	439,32	0,07	0,00	0,00	0,72	26,50	40,80	10,61	0,67
	ЗАВТРАК 2					276,24								
153.2	Бутерброды с маслом и вареньем	105	4,27	619	26,25	234,52	0,11	0,00	0,00	1,21	20,37	101,85	29,93	2,39
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
	ОБЕД					861,46								
628	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	8,50	8,26	28,44	243,68	0,10	9,95	0,00	0,00	25,91	0,00	0,00	3,44
73.2	Тефтели 2 вариант	120	13,97	10,06	13,82	67,78	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
296	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,26	15,44	74,70	306,42	0,42	0,00	0,00	0,76	31,24	283,70	191,82	6,44
665	Винегрет овощной	100	10,06	9,11	46,00	111,06	0,04	11,25	0,25	4,20	28,70	31,23	16,50	0,70
353	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,20	12,56	80,52	0,02	3,80	0,12	1,22	48,24	34,60	27,20	1,56
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	ПОЛДНИК					346,61								
240	Какао с молоком	200	2,30	1,10	11,30	158,78	0,06	0,88	0,04	0,10	234,84	200,00	45,18	1,06
153	Бутерброды с маслом и сыром	75	4,91	8,11	14,66	187,83	0,00	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН 1					489,17								
522	Жаркое по-домашнему	250	12,85	10,55	35,95	295,45	0,25	35,50	0,00	0,48	28,00	231,55	55,73	3,43

День: 19 день
Возрастная категория: Интернат (12-18 лет)

864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	УЖИН 2					252,10								
610	Пряники	50	3,84	5,24	32,16	108,64	0,06	0,00	0,00	0,00	7,20	32,80	0,00	0,48
556	Напиток из кураги	200	1,66	0,08	32,98	143,46	0,03	1,62	0,00	0,00	48,30	0,00	0,00	1,10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		91,71	92,63	400,14	2813,13	1,60	75,54	0,44	10,84	603,95	1120,70	421,98	32,71

День: 20 день
Возрастная категория: Интернат (12-18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1					573,04								
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
129	Запеканка из творога	250	15,68	9,68	60,25	531,32	0,13	1,20	0,25	0,45	380,40	522,45	54,98	1,55
	ЗАВТРАК 2					276,24								
153.2	Бутерброды с маслом и вареньем	105	4,27	6,19	2625	234,52	0,11	0,00	0,00	1,21	20,37	101,85	29,93	2,39
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
	ОБЕД					933,77								
630	Суп с крупой	250	15,40	11,45	86,00	248,80	0,10	1,95	0,13	0,13	35,05	288,98	42,28	4,08
531	Плов	200	11,80	18,68	51,74	373,36	0,46	1,40	0,24	0,28	14,04	174,64	43,10	1,44
652	Салат из белокочанной капусты	100	1,46	6,08	14,39	79,09	0,03	32,50	0,20	2,76	37,85	30,22	15,70	0,53
353	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,20	12,56	80,52	0,02	3,80	0,12	1,22	48,24	34,60	27,20	1,56
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	ПОЛДНИК					363,08								
240	Какао с молоком	200	2,30	1,10	11,30	158,78	0,06	0,88	0,04	0,10	234,84	200,00	45,18	1,06
52	Паштет из печени	100	6,79	9,87	9,95	133,80	0,03	0,67	0,03	2,39	5,97	61,69	6,72	0,60
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	УЖИН 1					487,43								
103	Птица или кролик, тушенные в соусе	120	6,15	12,24	10,00	160,56	0,04	0,80	0,04	2,87	7,16	74,03	8,06	0,72

День: 21 день
Возрастная категория: Интернат (12-18 лет)

188.1	Рагу овощное (1-й вариант)	180	1,60	7,42	9,83	133,15	0,00	17,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	УЖИН 2					173,86								
445.2	Ватрушки с повидлом	60	5,78	2,80	47,08	107,84	0,14	0,00	0,01	1,75	18,69	75,65	13,65	1,04
385	Напиток кисломолочный	200	3,48	6,28	7,84	66,02	0,06	1,20	0,00	0,00	220,80	0,00	0,00	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		92,21	95,19	380,47	2807,42	1,61	79,80	1,09	15,27	1120,97	1715,78	324,92	25,45

День: 22 день
Возрастная категория: Интернат (12-18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1					613,07								
303	Каша гречневая вязкая	200	11,40	12,94	56,70	440,84	0,28	0,80	0,02	0,42	223,60	307,00	125,40	3,58
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
153.1	Бутерброды с маслом	65	2,63	6,45	18,42	130,51	0,07	0,00	0,00	0,75	13,55	63,05	18,53	1,50
	ЗАВТРАК 2					276,24								
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
153.2	Бутерброды с маслом и вареньем	105	4,27	7,19	26,25	234,52	0,11	0,00	0,00	1,21	20,37	101,85	29,93	2,39
	ОБЕД					918,03								
871	Щи из свежей капусты с картофелем	300	12,14	13,23	22,39	210,12	0,12	37,80	0,51	0,24	66,12	117,00	40,68	1,77
67.1	Котлеты с соусом	120	4,21	13,82	14,38	258,77	0,02	1,30	0,04	5,39	7,81	13,39	4,48	0,73
174	Пюре картофельное	180	7,52	8,98	32,27	241,09	0,23	31,50	0,04	0,23	205,24	231,46	58,61	1,49
637	Салат из соленных огурцов с луком	100	2,45	4,03	10,27	74,99	0,01	1,50	0,00	1,79	24,65	24,78	2,10	1,08
350	Компот из яблок	200	0,16	0,16	17,88	79,76	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	ПОЛДНИК					318,78								
240	Какао с молоком	200	2,30	1,10	11,30	158,78	0,06	0,88	0,04	0,10	234,84	200,00	45,18	1,06
445.1	Ватрушки с творогом	160	10,00	5,91	28,30	160,00	0,11	0,11	0,02	1,28	51,70	106,34	15,60	0,86
	УЖИН 1					480,27								

День: 23 день
Возрастная категория: Интернат (12-18 лет)

524	Печень тушенная в соусе	120	6,25	3,68	42,78	89,60	0,11	11,24	2,86	1,39	3,41	108,72	6,77	2,38
290	Капуста тушенная	250	15,35	9,30	42,55	196,95	0,00	129,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	УЖИН 2					150,02								
0001	Яблоки свежие	120	0,80	0,80	19,60	84,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
385	Напиток кисломолочный	200	3,48	6,28	7,84	66,02	0,06	1,20	0,00	0,00	220,80	0,00	0,00	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		93,96	92,47	383,61	2756,41	1,55	251,88	3,55	14,21	1163,19	1374,72	373,76	26,98

День: 24 день
Возрастная категория: Интернат (12-18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1					526,93								
305	Каша рисовая вязкая	200	5,20	10,74	61,02	354,70	0,10	0,80	0,00	0,20	218,96	224,60	48,00	0,66
153.1	Бутерброды с маслом	65	2,63	6,45	18,42	130,51	0,07	0,00	0,00	0,75	13,55	63,05	18,53	1,50
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
	ЗАВТРАК 2					276,24								
153.2	Бутерброды с маслом и вареньем	105	4,27	619	26,25	234,52	0,11	0,00	0,00	1,21	20,37	101,85	29,93	2,39
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
	ОБЕД					858,04								
87	Суп с рыбными консервами	200	4,88	6,72	11,46	273,80	0,08	7,28	0,00	0,00	36,24	0,00	0,00	1,02
522	Жаркое по-домашнему	250	12,85	10,55	35,95	295,45	0,25	35,50	0,00	0,48	28,00	231,55	55,73	3,43
658	Салат из свеклы	60	0,96	0,96	16,02	56,27	0,00	4,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
353	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,20	12,56	80,52	0,02	3,80	0,12	1,22	48,24	34,60	27,20	1,56
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	ПОЛДНИК					471,76								
240	Какао с молоком	200	2,30	1,10	11,30	158,78	0,06	0,88	0,04	0,10	234,84	200,00	45,18	1,06
357	Плов с изюмом	200	4,92	10,02	30,50	312,98	0,12	9,16	0,00	0,00	46,16	0,00	0,00	1,64
	УЖИН 1					586,16								
523		100	15,58	6,45	21,44	86,02	0,02	0,55	0,00	0,15	4,63	58,85	7,73	0,85

День: 25 день
Возрастная категория: Интернат (12-18 лет)

296	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,26	15,44	74,70	306,42	0,42	0,00	0,00	0,76	31,24	283,70	191,82	6,44
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	УЖИН 2					227,02								
501	Булочка с изюмом	120	7,08	7,91	15,67	161,00	0,07	0,00	0,12	0,37	38,11	127,72	11,99	1,60
385	Напиток кисломолочный	200	3,48	6,28	7,84	66,02	0,06	1,20	0,00	0,00	220,80	0,00	0,00	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		93,61	91,61	375,81	2746,15	1,74	75,46	0,31	6,64	1032,25	1427,04	462,59	32,27

День: 26 день
Возрастная категория: Интернат (12-18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1					611,55								
153.1	Бутерброды с маслом	65	2,63	6,45	18,42	130,51	0,07	0,00	0,00	0,75	13,55	63,05	18,53	1,50
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
309	Каша манная вязкая	240	5,26	15,24	70,22	439,32	0,07	0,00	0,00	0,72	26,50	40,80	10,61	0,67
	ЗАВТРАК 2					276,24								
153.2	Бутерброды с маслом и вареньем	105	4,27	7,19	26,25	234,52	0,11	0,00	0,00	1,21	20,37	101,85	29,93	2,39
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
	ОБЕД					888,05								
770	Суп из овощей	250	10,12	10,40	32,65	199,17	0,13	22,75	0,43	2,40	43,18	101,93	34,75	1,50
84.1	Котлеты или биточки рыбные	120	13,60	7,25	6,55	157,20	0,07	0,29	0,01	1,84	27,80	74,64	13,14	0,38
570.1	Картофель отварной с маслом	180	3,64	4,05	29,20	188,10	0,22	35,73	0,00	0,18	19,42	103,59	41,08	1,62
665	Винегрет овощной	100	4,06	9,11	16,00	111,06	0,04	11,25	0,25	4,20	28,70	31,23	16,50	0,70
353	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,20	12,56	80,52	0,02	3,80	0,12	1,22	48,24	34,60	27,20	1,56
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	ПОЛДНИК					309,28								
240	Какао с молоком	200	2,30	1,10	11,30	158,78	0,06	0,88	0,04	0,10	234,84	200,00	45,18	1,06
0002	Апельсины свежие	100	3,15	0,70	28,35	150,50	0,14	210,00	0,03	0,70	119,00	80,50	45,50	1,05
	УЖИН 1					496,58								

День: 27 день
Возрастная категория: Интернат (12-18 лет)

531	Плов	200	11,80	18,68	51,74	373,36	0,46	1,40	0,24	0,28	14,04	174,64	43,10	1,44
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	УЖИН 2					173,38								
609	Печенье	50	6,00	5,84	39,52	107,36	0,06	0,00	0,00	0,00	23,20	0,00	0,00	1,68
385	Напиток кисломолочный	200	3,48	6,28	7,84	66,02	0,06	1,20	0,00	0,00	220,80	0,00	0,00	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		87,51	95,09	383,28	2755,08	1,87	299,35	1,15	15,00	930,74	1107,95	352,00	25,69

Среднесуточный химический состав за плановый период		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		93,56	93,89	386,32	2779,85	1,65	119,14	1,30	12,16	986,06	1274,69	362,01	29,55

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575886

Владелец Титаренко Марина Борисовна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022