

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ РМ "Поводимовская школа-интернат"



Ю.Н. Иванов

Иванов Ю.Н.

2024 г.

Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся ГБОУ РМ "Поводимовская школа-интернат" на 2023 - 2024 учебный год

День/неделя: Понедельник - 1 (с 7 до 11)						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600
204	Макароны отварные с сыром	200	13,912	10,988	42,352	325,556
	Хлеб пшеничный	80	6,080	0,720	36,960	176,800
	Масло порционнно	10	0,120	10,875	0,195	99,135
258	Кофейный напиток с молоком	200	3,900	3,000	20,270	119,850
	Итого за Завтрак		25,712	34,583	108,777	857,341
<i>Второй завтрак</i>						
288	Сдоба обыкновенная	60	4,710	3,670	35,300	193,000
255	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250
	Итого за Второй завтрак		5,490	3,730	60,410	298,250
<i>Обед</i>						
	Горошек зелёный	60	2,230	0,144	4,680	28,000
25	Борщ из свежей капусты со сметаной, с говядиной	265	7,238	11,322	14,968	191,670
192	Птица отварная	90	18,220	18,220	0,970	242,680
210	Капуста тушёная	200	6,212	8,340	23,902	199,570
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,450	23,100	110,500
	Хлеб ржанной	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Итого за Обед		41,760	39,196	109,300	958,820
<i>Ужин</i>						
	Яйцо отварное	40	6,350	5,750	0,350	78,500
105	Каша рисовая молочная жидкая	200	7,570	12,238	36,474	287,580
272	Чай	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,315	16,170	77,350
	Хлеб ржанной	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Фрукт	180	0,720	0,720	17,640	84,600
	Итого за Ужин		20,460	19,594	102,953	673,815
<i>Второй ужин</i>						
245	Ряженка, кефир	200	5,600	6,380	8,180	112,520
	Кондитерское изделие	13	0,013		10,322	41,730
	Итого за Второй ужин		5,613	6,380	18,502	154,250
	Всего за Понедельник - 1 (с 7 до 11)		99,035	103,483	399,942	2942,476

День/неделя: Понедельник - 1 (с 11 лет и старше)						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000
204	Макароны отварные с сыром	200	13,912	10,988	42,352	325,556
	Хлеб пшеничный	100	7,600	0,900	46,200	221,000
	Масло порционнно	10	0,120	10,875	0,195	99,135
258	Кофейный напиток с молоком	200	3,900	3,000	20,270	119,850
	Итого за Завтрак		27,232	34,763	118,017	901,541
<i>Второй завтрак</i>						
288	Сдоба обыкновенная	60	4,710	3,670	35,300	193,000
255	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250
	Итого за Второй завтрак		5,490	3,730	60,410	298,250
<i>Обед</i>						
	Горошек зелёный	100	3,720	0,240	7,800	48,000
25	Борщ из свежей капусты со сметаной, с говядиной	315	7,767	12,378	18,050	215,730
192	Птица отварная	100	18,220	18,220	0,970	242,680
210	Капуста тушёная	200	6,212	8,340	23,902	199,570
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000
	Хлеб пшеничный	65	4,940	0,585	30,030	143,650
	Хлеб ржанной	60	4,440	0,780	25,920	126,600
	Итого за Обед		46,399	40,743	372,782	915,455
<i>Ужин</i>						
	Яйцо отварное	40	6,350	5,750	0,350	78,500
105	Каша рисовая молочная жидкая	250	10,179	13,830	52,267	375,900
272	Чай	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,315	16,170	77,350
	Хлеб ржанной	60	4,440	0,780	25,920	126,600
	Фрукт	180	0,720	0,720	17,640	84,600
	Итого за Ужин		24,549	21,446	127,386	804,335
<i>Второй ужин</i>						
245	Ряженка, кефир	200	5,600	6,380	8,180	112,520
	Кондитерское изделие	26	0,026		20,644	83,460
	Итого за Второй ужин		5,626	6,380	28,824	195,980
	Всего за Понедельник - 1 (с 11 лет и старше)		109,296	107,062	707,419	3115,561

День/неделя: Вторник - 1 (с 7 до 11)						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
45	Суп молочный с вермишелью	200	4.800	4.800	17.840	127.200
	Яйцо отварное	40	6.350	5.750	0.350	78.500
	Масло порционно	10	0.080	7.250	0.130	66.090
	Хлеб пшеничный	80	6.080	0.720	36.960	176.800
242	Какао с молоком	200	3.880	3.100	18.182	117.430
Итого за Завтрак			21.190	21.620	73.462	566.020
<i>Второй завтрак</i>						
133	Пудинг из творога	150	25.170	9.010	40.960	147.220
225	Компот из сухофруктов	200	0.780	0.060	25.110	105.250
Итого за Второй завтрак			25.950	9.070	66.070	252.470
<i>Обед</i>						
22	Салат из свеклы отварной	60	1.800	5.115	10.560	95.350
34	Рассольник ленинградский с говядиной	267	7.867	11.647	15.792	200.420
171	Котлеты мясные	90	10.680	11.720	5.740	176.750
216	Картофельное пюре	200	4.920	4.985	36.070	209.395
	Сок	200	1.100	0.200	24.400	102.000
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.450	23.100	110.500
	Хлеб ржанной	40	2.960	0.520	17.280	84.400
Итого за Обед			33.127	34.637	132.942	978.815
<i>Ужин</i>						
1	Винегрет овощной	80	1.260	10.140	8.320	129.260
201	Рис отварной	200	5.180	5.445	53.700	300.240
147	Рыба припущенная в молоке	95	9.330	2.780	4.770	81.360
	Хлеб пшеничный	35	2.660	0.315	16.170	77.350
	Хлеб ржанной	40	2.960	0.520	17.280	84.400
272	Чай	200	0.200	0.051	15.039	61.385
Итого за Ужин			21.590	19.251	115.279	733.995
<i>Второй ужин</i>						
245	Ряженка, кефир	250	5.600	6.380	8.180	112.520
	Фрукт	180	0.720	0.720	17.640	84.600
	Кондитерское изделие	13	0.013		10.322	41.730
Итого за Второй ужин			6.333	7.100	36.142	238.850
Всего за Вторник - 1 (с 7 до 11)			108.190	91.678	423.895	2770.150

День/неделя: Вторник - 1 (с 11 лет и старше)						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
45	Суп молочный с вермишелью	250	5.986	4.960	22.362	159.998
	Яйцо отварное	40	6.350	5.750	0.350	78.500
	Масло порционно	10	0.080	7.250	0.130	66.090
	Хлеб пшеничный	100	7.600	0.900	46.200	221.000
242	Какао с молоком	200	3.880	3.100	20.178	125.410
Итого за Завтрак			23.896	21.960	89.220	650.998
<i>Второй завтрак</i>						
135	Пудинг из творога	150	25.170	9.010	40.960	147.220
225	Компот из сухофруктов	200	0.780	0.060	25.110	105.250
Итого за Второй завтрак			25.950	9.070	66.070	252.470
<i>Обед</i>						
22	Салат из свеклы отварной	100	2.700	8.172	15.840	147.520
34	Рассольник ленинградский с говядиной	315	8.257	12.450	19.047	222.330
171	Котлеты мясные	100	10.680	11.720	5.740	176.750
216	Картофельное пюре	200	4.920	4.985	36.070	209.395
	Сок	200	1.100	0.200	24.400	102.000
	Хлеб пшеничный	65	4.940	0.585	30.030	143.650
	Хлеб ржанной	60	4.440	0.780	25.920	126.600
Итого за Обед			37.037	38.892	157.047	1128.245
<i>Ужин</i>						
1	Винегрет овощной	100	1.260	10.140	8.320	129.260
201	Рис отварной	200	5.180	5.445	53.700	300.240
147	Рыба припущенная в молоке	95	9.330	2.780	4.770	81.360
	Хлеб пшеничный	35	2.660	0.315	16.170	77.350
	Хлеб ржанной	60	4.440	0.780	25.920	126.600
272	Чай	200	0.200	0.051	15.039	61.385
Итого за Ужин			23.070	19.511	370.459	721.100
<i>Второй ужин</i>						
245	Ряженка, кефир	250	5.600	6.380	8.180	112.520
	Фрукт	180	0.720	0.720	17.640	84.600
	Кондитерское изделие	26	0.026		20.644	83.460
Итого за Второй ужин			6.346	7.100	46.464	280.580
Всего за Вторник - 1 (с 11 лет и старше)			116.299	96.533	729.260	3033.393

День/неделя: Среда - 1 (с 7 до 11)						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
93	Каша молочная "Дружба"	205	6.550	8.330	35.090	241.110
	Масло порционно	10	0.080	7.250	0.130	66.090
	Сыр порционный	15	4.160	4.176		54.224
	Хлеб пшеничный	80	6.080	0.720	36.960	176.800
242	Какао с молоком	200	3.880	3.100	20.178	125.410
Итого за Завтрак			20.750	23.576	92.358	663.634
Второй завтрак						
299	Ватрушка с повидлом	75	9.580	5.307	32.084	215.291
225	Компот из сухофруктов	200	0.780	0.060	25.110	105.250
Итого за Второй завтрак			9.820	5.347	49.974	288.541
Обед						
	Помидоры порционные	60	0.726	0.132	2.508	15.840
54	Щи из свежей капусты со сметаной, с говядиной	280	7.198	11.335	12.030	180.370
158	Бефстроганов из отварной говядины	90	10.860	12.555	1.920	162.850
216	Картофельное пюре	200	4.920	4.985	36.070	209.395
	Сок	200	1.100	0.200	24.400	102.000
	Хлеб ржанной	40	2.960	0.520	17.280	84.400
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.450	23.100	110.500
Итого за Обед			31.564	30.177	117.308	865.355
Ужин						
21	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0.760	6.050	4.660	76.080
185	Колбаса отварная	90	8.000	20.500	2.000	239.030
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	10.412	9.956	46.952	318.650
258	Кофейный напиток с молоком	200	3.900	3.000	20.270	119.850
	Хлеб пшеничный	35	2.660	0.315	16.170	77.350
	Хлеб ржанной	40	2.960	0.520	17.280	84.400
Итого за Ужин			28.692	40.341	107.332	915.360
Второй ужин						
260	Молоко кипяченое	200	5.590	6.380	9.380	117.310
	Фрукт	200	1.800	0.400	16.200	86.000
Итого за Второй ужин			7.390	6.780	25.580	203.310
Всего за Среда - 1 (с 7 до 11)			98.216	106.221	392.552	2936.200

День/неделя: Среда - 1 (с 11 лет и старше)						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
93	Каша молочная "Дружба"	205	6.550	8.330	35.090	241.110
	Масло порционно	10	0.080	7.250	0.130	66.090
	Сыр порционный	20	5.460	5.481		71.169
	Хлеб пшеничный	100	7.600	0.900	46.200	221.000
242	Какао с молоком	200	3.880	3.100	20.178	125.410
Итого за Завтрак			23.570	25.061	101.598	724.779
Второй завтрак						
299	Ватрушка с повидлом	75	9.580	5.307	32.084	215.291
225	Компот из сухофруктов	200	0.780	0.060	25.110	105.250
Итого за Второй завтрак			9.820	5.347	49.974	288.541
Обед						
	Помидоры порционные	100	1.045	0.190	3.610	22.800
54	Щи из свежей капусты со сметаной, с говядиной	330	7.676	12.384	14.390	201.420
158	Бефстроганов из отварной говядины	100	10.860	12.555	1.920	162.850
216	Картофельное пюре	200	4.950	4.985	36.070	209.395
	Сок	200	1.100	0.200	24.400	102.000
	Хлеб ржанной	60	4.440	0.780	25.920	126.600
	Хлеб пшеничный	65	4.940	0.585	30.030	143.650
Итого за Обед			35.011	31.679	136.340	968.715
Ужин						
21	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1.260	10.080	7.760	126.800
185	Колбаса отварная	100	8.780	21.330	2.090	239.030
196	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.420	10.220	51.520	343.290
258	Кофейный напиток с молоком	200	3.900	3.000	20.270	119.850
	Хлеб пшеничный	35	2.660	0.315	16.170	77.350
	Хлеб ржанной	60	4.440	0.780	25.920	126.600
Итого за Ужин			32.460	45.725	123.730	1032.920
Второй ужин						
260	Молоко кипяченое	200	5.590	6.380	9.380	117.310
	Фрукт	200	1.800	0.400	16.200	86.000
Итого за Второй ужин			7.390	6.780	25.580	203.310
Всего за Среда - 1 (с 11 лет и старше)			108.251	114.592	437.222	3218.265

День/неделя: Четверг - 1 (с 7 до 11)						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
98	Каша манная жидкая	210	6.200	8.050	31.090	222.020
	Масло порционно	10	0.080	7.250	0.130	66.090
242	Какао с молоком	200	3.880	3.100	20.178	125.410
	Хлеб пшеничный	80	6.080	0.720	36.960	176.800
<i>Итого за Завтрак</i>			16.240	19.120	88.358	590.320
<i>Второй завтрак</i>						
123	Запеканка творожная	150	29.220	12.110	29.100	342.230
225	Компот из сухофруктов	200	0.148	0.068	17.296	69.290
<i>Итого за Второй завтрак</i>			29.368	12.178	46.396	411.520
<i>Обед</i>						
	Огурцы порционные	60	0.441	0.063	1.197	6.930
39	Суп картофельный с вермишелью, с мясом птицы	265	8.590	7.657	23.634	197.570
162	Гуляш из говядины	90	22.540	17.330	22.130	334.080
210	Капуста тушеная	200	4.920	4.985	36.070	209.395
	Сок	200	1.100	0.200	24.400	102.000
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.450	23.100	110.500
	Хлеб ржанной	40	2.960	0.520	17.280	84.400
<i>Итого за Обед</i>			44.351	31.205	147.811	1044.875
<i>Ужин</i>						
	Икра овощная	60	1.020	5.400	5.400	81.600
192	Птица отварная	90	18.000	18.000	0.970	242.000
205	Макароны отварные	200	7.740	4.535	49.415	269.645
272	Чай	200	0.245	0.056	15.189	63.085
	Хлеб пшеничный	35	2.660	0.315	16.170	77.350
	Хлеб ржанной	40	2.960	0.520	17.280	84.400
<i>Итого за Ужин</i>			32.625	28.826	104.424	818.080
<i>Второй ужин</i>						
260	Молоко кипяченое	200	5.590	6.380	9.380	117.310
	Кондитерское изделие	13	0.013		10.322	41.730
<i>Итого за Второй ужин</i>			5.613	5.000	19.722	146.730
Всего за Четверг - 1 (с 7 до 11)			128.197	96.329	406.711	3011.525

День/неделя: Четверг - 1 (с 11 лет и старше)						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
98	Каша манная жидкая	240	6.200	8.050	31.090	222.020
	Масло порционно	10	0.080	7.250	0.130	66.090
242	Какао с молоком	200	3.880	3.100	20.178	125.410
	Хлеб пшеничный	100	7.600	0.900	46.200	221.000
<i>Итого за Завтрак</i>			17.760	19.300	97.598	634.520
<i>Второй завтрак</i>						
296	Запеканка творожная	150	29.220	12.110	29.100	342.230
225	Компот из сухофруктов	200	0.148	0.068	17.296	69.290
<i>Итого за Второй завтрак</i>			29.368	12.178	46.396	411.520
<i>Обед</i>						
	Огурцы порционные	100	0.588	0.084	1.596	9.240
39	Суп картофельный с вермишелью, с мясом птицы	315	9.254	7.758	28.333	220.010
162	Гуляш из говядины	100	22.540	17.330	22.130	334.080
210	Капуста тушеная	200	6.153	6.051	45.125	260.284
	Сок	200	1.100	0.200	24.400	102.000
	Хлеб пшеничный	65	4.940	0.585	30.030	143.650
	Хлеб ржанной	60	4.440	0.780	25.920	126.600
<i>Итого за Обед</i>			49.015	32.788	177.534	1195.864
<i>Ужин</i>						
	Икра овощная	100	1.360	7.200	7.200	108.800
192	Птица отварная	100	18.500	18.500	1.000	242.680
205	Макароны отварные	200	7.740	4.535	49.415	269.645
272	Чай	200	0.245	0.056	15.189	63.085
	Хлеб пшеничный	35	2.660	0.315	16.170	77.350
	Хлеб ржанной	60	4.440	0.780	25.920	126.600
<i>Итого за Ужин</i>			34.945	31.386	114.894	888.160
<i>Второй ужин</i>						
260	Молоко кипяченое	200	5.590	6.380	9.380	117.310
	Кондитерское изделие	26	0.026		20.644	83.460
<i>Итого за Второй ужин</i>			5.626	5.000	30.044	188.460
Всего за Четверг - 1 (с 11 лет и старше)			136.714	100.652	466.466	3318.524

День/неделя: Пятница - 1 (с 7 до 11)						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
100	Каша геркулесовая	205	6.330	8.900	25.490	207.380
	Яйцо отварное	40	6.350	5.750	0.350	78.500
	Масло порционно	10	0.080	7.250	0.130	66.090
258	Кофейный напиток с молоком	200	3.900	3.000	20.270	119.850
	Хлеб пшеничный	80	6.080	0.720	36.960	176.800
Итого за Завтрак			22.740	25.620	83.200	648.620
<i>Второй завтрак</i>						
296	Оладьи с маслом	160	9.350	8.630	81.390	440.630
225	Компот из сухофруктов	200	0.780	0.060	25.110	105.250
Итого за Второй завтрак			10.130	8.690	106.500	545.880
<i>Обед</i>						
7	Салат из кашенной капусты с луком	60	0.960	6.000	2.148	66.100
40	Суп картофельный с мясом	285	9.760	6.820	19.010	175.100
192	Птица отварная	90	18.220	18.220	0.970	242.680
216	Картофельное пюре	200	4.920	4.985	36.070	209.395
	Сок	200	1.100	0.200	24.400	102.000
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.450	23.100	110.500
	Хлеб ржанной	40	2.960	0.520	17.280	84.400
Итого за Обед			41.720	37.195	122.978	990.175
<i>Ужин</i>						
1	Винегрет овощной	80	1.000	8.110	6.660	103.408
167	Запеканка картофельная с мясом	205	25.530	24.780	18.430	400.750
272	Чай	200	0.245	0.056	15.189	63.085
	Хлеб пшеничный	35	2.660	0.315	16.170	77.350
	Хлеб ржанной	40	2.960	0.520	17.280	84.400
Итого за Ужин			32.395	33.781	73.729	728.993
<i>Второй ужин</i>						
260	Молоко кипяченое	200	5.590	6.380	9.380	117.310
	Фрукт	200	1.800	0.400	16.200	86.000
Итого за Второй ужин			7.600	5.400	24.600	194.000
Всего за Пятница - 1 (с 7 до 11)			114.585	110.686	411.007	3107.668

День/неделя: Пятница - 1 (с 11 лет и старше)						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
100	Каша геркулесовая	205	6.330	8.900	25.490	207.380
	Яйцо отварное	40	6.350	5.750	0.350	78.500
	Масло порционно	10	0.080	7.250	0.130	66.090
258	Кофейный напиток с молоком	200	3.900	3.000	20.270	119.850
	Хлеб пшеничный	100	7.600	0.900	46.200	221.000
Итого за Завтрак			24.260	25.800	92.440	692.820
<i>Второй завтрак</i>						
296	Оладьи с маслом	160	9.350	8.630	81.390	440.630
225	Компот из сухофруктов	200	0.780	0.060	25.110	105.250
Итого за Второй завтрак			10.130	8.690	106.500	545.880
<i>Обед</i>						
7	Салат из кашенной капусты с луком	100	1.600	10.000	3.580	110.600
40	Суп картофельный с мясом	285	9.760	6.820	19.010	175.100
192	Птица отварная	100	18.220	18.220	0.970	242.680
216	Картофельное пюре	200	4.920	4.985	36.070	242.680
	Сок	200	1.100	0.200	24.400	102.000
	Хлеб пшеничный	65	4.940	0.585	30.030	143.650
	Хлеб ржанной	60	4.440	0.780	25.920	126.600
Итого за Обед			44.980	41.590	139.980	1143.310
<i>Ужин</i>						
1	Винегрет овощной	100	1.260	10.140	8.320	129.260
167	Запеканка картофельная с мясом	205	25.530	24.780	18.430	400.750
272	Чай	200	0.245	0.056	15.189	63.085
	Хлеб пшеничный	35	2.660	0.315	16.170	77.350
	Хлеб ржанной	90	6.660	1.170	38.880	189.900
Итого за Ужин			36.355	36.461	96.989	860.345
<i>Второй ужин</i>						
260	Молоко кипяченое	200	5.590	6.380	9.380	117.310
	Фрукт	200	1.800	0.400	16.200	86.000
Итого за Второй ужин			7.390	6.780	25.580	203.310
Всего за Пятница - 1 (с 11 лет и старше)			123.115	119.321	461.489	3445.665

День/неделя: Суббота - 1 (с 7 до 11)						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
103	Каша пшеничная молочная	205	6.040	7.270	34.290	227.160
	Яйцо отварное	40	6.350	5.750	0.350	78.500
	Масло порциями	10	0.080	7.250	0.130	66.090
	Сыр порционный	10	2.860	2.871		37.279
	Хлеб пшеничный	80	6.080	0.720	36.960	176.800
242	Какао с молоком	200	3.880	3.100	20.178	125.410
Итого за Завтрак			25.290	26.961	91.908	711.239
<i>Второй завтрак</i>						
117	Омлет натуральный	130	11.640	18.040	3.040	221.080
216	Компот из сухофруктов	200	0.780	0.060	25.110	105.250
	Хлеб ржанной	30	2.220	0.390	12.960	63.300
Итого за Второй завтрак			14.640	18.490	41.110	389.630
<i>Обед</i>						
	Горошек зелёный	60	2.230	0.144	4.680	28.000
43	Суп крестьянский с крупой	260	2.310	7.740	15.430	140.590
191	Плов из отварной птицы	200	23.103	24.651	36.326	457.970
	Сок	200	1.100	0.200	24.400	102.000
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.450	23.100	110.500
	Хлеб ржанной	40	2.960	0.520	17.280	84.400
Итого за Обед			35.503	33.705	121.216	923.460
<i>Ужин</i>						
	Огурцы порционные	60	0.441	0.063	1.197	6.930
148	Рыба запеченная в омлете	95	17.430	10.850	5.240	188.310
128	Картофельное пюре	200	4.920	4.985	36.070	209.395
272	Чай	200	0.245	0.056	15.189	63.085
	Хлеб ржанной	40	2.960	0.520	17.280	84.400
	Хлеб пшеничный	35	2.660	0.315	16.170	77.350
Итого за Ужин			28.656	16.789	91.146	629.470
<i>Второй ужин</i>						
245	Ряженка, кефир	200	5.600	6.380	8.180	112.520
	Фрукт	180	0.720	0.720	17.640	84.600
Итого за Второй ужин			6.520	5.720	26.040	192.600
Всего за Суббота - 1 (с 7 до 11)			110.609	101.665	371.420	2846.399

День/неделя: Суббота - 1 (с 11 лет и старше)						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
103	Каша пшеничная молочная	205	6.040	7.250	34.290	227.160
	Яйцо отварное	40	6.350	5.750	0.350	78.500
	Масло порционно	10	0.080	7.250	0.130	66.090
	Сыр порционный	20	5.460	5.481		71.169
	Хлеб пшеничный	100	7.600	0.900	46.200	221.000
242	Какао с молоком	200	3.880	3.100	20.178	125.410
Итого за Завтрак			29.410	29.731	101.148	789.329
<i>Второй завтрак</i>						
117	Омлет натуральный	130	11.640	18.040	3.040	221.080
216	Компот из сухофруктов	200	0.780	0.060	25.110	105.250
	Хлеб ржанной	30	2.220	0.390	12.960	63.300
Итого за Второй завтрак			14.640	18.490	41.110	389.630
<i>Обед</i>						
	Горошек зелёный	100	3.720	0.240	7.800	48.000
43	Суп крестьянский с крупой	260	2.310	7.740	15.430	140.590
191	Плов из отварной птицы	250	28.970	30.624	45.760	572.530
	Сок	200	1.100	0.200	24.400	102.000
	Хлеб пшеничный	65	4.940	0.585	30.030	143.650
	Хлеб ржанной	60	4.440	0.780	25.920	126.600
Итого за Обед			45.480	40.169	149.340	1133.370
<i>Ужин</i>						
	Огурцы порционные	100	0.588	0.084	1.596	9.240
148	Рыба запеченная с омлете	100	17.430	10.850	5.240	188.310
128	Картофельное пюре	200	4.920	4.985	36.070	209.395
272	Чай	200	0.245	0.056	15.189	63.085
	Хлеб ржанной	90	6.660	1.170	38.880	189.900
	Хлеб пшеничный	35	2.660	0.315	16.170	77.350
Итого за Ужин			39.948	16.285	114.067	761.400
<i>Второй ужин</i>						
245	Ряженка, кефир	200	5.600	6.380	8.180	112.520
	Фрукт	180	0.720	0.720	17.640	84.600
Итого за Второй ужин			6.320	7.100	25.820	197.120
Всего за Суббота - 1 (с 11 лет и старше)			135.798	111.775	431.485	3270.849

День/неделя: Воскресенье - 1 (с 7 до 11)						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
95	Каша гречневая вязкая	205	6.214	5.242	28.044	183.965
	Сыр порционный	15	4.160	4.176		54.224
258	Кофейный напиток с молоком	200	3.900	3.000	20.270	119.850
	Хлеб пшеничный	80	6.080	0.720	36.960	176.800
<i>Итого за Завтрак</i>			20.354	13.138	85.274	534.839
<i>Второй завтрак</i>						
137	Сырники из творога	150	28.670	7.480	39.590	340.360
225	Компот из сухофруктов	200	0.780	0.060	25.110	105.250
<i>Итого за Второй завтрак</i>			29.450	7.540	64.700	445.610
<i>Обед</i>						
19	Салат из свеклы и моркови	100	1.320	10.080	7.680	126.080
37	Суп картофельный с горохом, с говядиной	265	10.908	9.435	21.033	212.980
163	Жаркое по-домашнему	200	16.008	16.223	28.558	324.910
	Сок	200	1.100	0.200	24.400	102.000
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.450	23.100	110.500
	Хлеб ржанной	40	2.960	0.520	17.280	84.400
<i>Итого за Обед</i>			36.210	33.052	128.461	953.740
<i>Ужин</i>						
	Помидоры порционные	60	0.726	0.132	2.508	15.840
185	Колбаса отварная	90	8.000	20.500	2.000	239.030
110	Пюре гороховое с пассированным луком	225	23.620	5.220	54.480	359.380
	Яйцо отварное	40	6.350	5.750	0.350	78.500
272	Чай	200	0.200	0.051	15.039	61.385
	Хлеб пшеничный	35	2.660	0.315	16.170	77.350
	Хлеб ржанной	40	2.960	0.520	17.280	84.400
<i>Итого за Ужин</i>			44.516	31.968	107.827	915.885
<i>Второй ужин</i>						
245	Ряженка, кефир	200	5.600	6.380	8.180	112.520
	Фрукт	180	0.720	0.720	17.640	84.600
<i>Итого за Второй ужин</i>			6.520	5.720	26.040	192.600
Всего за Воскресенье - 1 (с 7 до 11)			137.050	91.418	412.302	3042.674

День/неделя: Воскресенье - 1 (с 11 лет и старше)						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
95	Каша гречневая вязкая	230	6.214	5.242	28.044	183.965
	Сыр порционный	20	5.460	5.481		71.169
258	Кофейный напиток с молоком	200	3.900	3.000	20.270	119.850
	Хлеб пшеничный	100	7.600	0.900	46.200	221.000
<i>Итого за Завтрак</i>			23.174	14.623	94.514	595.984
<i>Второй завтрак</i>						
137	Сырники из творога	150	28.670	7.480	39.590	340.360
225	Компот из сухофруктов	200	0.780	0.060	25.110	105.250
<i>Итого за Второй завтрак</i>			29.450	7.540	64.700	445.610
<i>Обед</i>						
19	Салат из свеклы и моркови	100	1.320	10.080	7.680	126.080
37	Суп картофельный с горохом, с говядиной	315	12.102	10.548	25.052	243.920
163	Жаркое по-домашнему	220	20.184	19.113	36.058	397.880
	Сок	200	1.100	0.200	24.400	102.000
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.270	13.860	66.300
	Хлеб ржанной	60	4.440	0.780	25.920	126.600
<i>Итого за Обед</i>			42.806	39.083	141.130	1084.220
<i>Ужин</i>						
	Помидоры порционные	100	0.968	0.176	3.344	21.120
185	Колбаса отварная	100	8.780	21.330	2.090	239.030
110	Пюре гороховое с пассированным луком	225	23.620	5.220	54.480	359.380
	Яйцо отварное	40	6.350	5.750	0.350	78.500
272	Чай	200	0.200	0.051	15.039	61.385
	Хлеб пшеничный	35	2.660	0.315	16.170	77.350
	Хлеб ржанной	90	6.660	1.170	38.880	189.900
<i>Итого за Ужин</i>			49.238	34.012	130.353	1026.665
<i>Второй ужин</i>						
245	Ряженка, кефир	200	5.600	6.380	8.180	112.520
	Фрукт	180	0.720	0.720	17.640	84.600
<i>Итого за Второй ужин</i>			6.520	5.720	26.040	192.600
Всего за Воскресенье - 1 (с 11 лет и старше)			151.188	100.978	456.737	3345.079

День/неделя: Понедельник - 2 (с 7 до 11)

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
	Яйцо отварное	40	6.350	5.750	0.350	78.500
96	Каша манная с изюмом	205	7.240	7.210	40.740	256.810
	Масло порциями	10	0.080	7.250	0.130	66.090
242	Какао с молоком	200	3.880	3.100	18.182	117.430
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.450	23.100	110.500
Итого за Завтрак			21.350	23.760	82.502	629.330
<i>Второй завтрак</i>						
307	Шанежка с яблоками	100	10.300	3.900	57.750	237.800
225	Компот из сухофруктов	200	0.819	0.063	23.621	99.540
Итого за Второй завтрак			11.119	3.963	81.371	337.340
<i>Обед</i>						
7	Салат из квашеной капусты с луком	100	1.600	10.000	3.580	110.600
38	Суп картофельный с клецками	250	4.782	7.763	4.700	198.713
158	Бефстроганов из отварной говядины	90	10.860	12.555	1.920	162.850
83	Рагу из овощей	200	4.840	11.350	29.590	239.590
	Сок	200	1.100	0.200	24.400	102.000
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.450	23.100	110.500
	Хлеб ржанной	40	2.960	0.520	17.280	84.400
Итого за Обед			29.942	42.838	104.570	1008.653
<i>Ужин</i>						
11	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1.9	10.12	6.26	123.76
147	Рыба припущенная в молоке	95	9.330	2.780	4.770	81.360
128	Картофельное пюре	200	4.920	4.985	36.070	209.395
272	Чай	200	0.200	0.051	15.039	61.385
	Хлеб пшеничный	35	2.660	0.315	16.170	77.350
	Хлеб ржанной	40	2.960	0.520	17.280	84.400
Итого за Ужин			20.070	8.651	89.329	513.890
<i>Второй ужин</i>						
245	Ряженка, кефир	200	5.600	6.380	8.180	112.520
	Фрукт	200	1.800	0.400	16.200	86.000
Итого за Второй ужин			7.400	6.780	24.380	198.520
Всего за Понедельник - 2 (с 7 до 11)			89.881	85.992	382.152	2687.733

День/неделя: Понедельник - 2 (с 11 лет и старше)

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
	Яйцо отварное	40	6.350	5.750	0.350	78.500
96	Каша манная с изюмом	205	7.240	7.210	40.740	256.810
	Масло порционно	20	0.160	14.500	0.260	132.180
242	Какао с молоком	200	3.880	3.100	18.182	117.430
	Хлеб пшеничный	65	4.940	0.585	30.030	143.650
Итого за Завтрак			22.570	31.145	89.562	728.570
<i>Второй завтрак</i>						
307	Шанежка с яблоками	100	10.300	3.900	57.750	237.800
225	Компот из сухофруктов	200	0.819	0.063	23.621	99.540
Итого за Второй завтрак			5.636	2.883	78.896	360.436
<i>Обед</i>						
7	Салат из квашеной капусты с луком	100	1.600	10.000	3.580	110.600
38	Суп картофельный с клецками	300	5.753	9.772	32.759	242.317
158	Бефстроганов из отварной говядины	100	10.860	12.555	1.920	162.850
83	Рагу из овощей	200	4.840	11.350	29.590	239.590
	Сок	200	1.100	0.200	24.400	102.000
	Хлеб пшеничный	65	4.940	0.585	30.030	143.650
	Хлеб ржанной	60	4.440	0.780	25.920	126.600
Итого за Обед			33.533	45.242	148.199	1127.607
<i>Ужин</i>						
11	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1.9	10.12	6.26	123.76
147	Рыба припущенная в молоке	95	9.330	2.780	4.770	81.360
128	Картофельное пюре	200	4.920	4.985	36.070	209.395
272	Чай	200	0.200	0.051	15.039	61.385
	Хлеб пшеничный	35	2.660	0.315	16.170	77.350
	Хлеб ржанной	90	6.660	1.170	38.880	189.900
Итого за Ужин			23.770	9.301	110.929	619.390
<i>Второй ужин</i>						
245	Ряженка, кефир	200	5.600	6.380	8.180	112.520
	Фрукт	200	1.800	0.400	16.200	86.000
Итого за Второй ужин			7.400	6.780	24.380	198.520
Всего за Понедельник - 2 (с 11 лет и старше)			92.909	95.351	451.966	3034.523

День/неделя: Вторник - 2 (с 7 до 11)

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
93	Каша молочная "Дружба"	205	6.550	8.330	35.090	241.110
	Масло порциями	10	0.080	7.250	0.130	66.090
	Яйцо отварное	40	6.350	5.750	0.350	78.500
258	Кофейный напиток с молоком	200	3.900	3.000	18.274	111.870
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.450	23.100	110.500
Итого за Завтрак			20.680	24.780	76.944	608.070
Второй завтрак						
136	Сырники из творога	150	28.670	7.480	39.590	340.360
225	Компот из сухофруктов	200	0.780	0.060	25.110	105.250
Итого за Второй завтрак			29.450	7.540	64.700	445.610
Обед						
1	Винегрет овощной	100	1.924	6.219	9.812	103.700
64	Суп картофельный с рыбой	275	9.139	4.052	23.329	167.205
191	Плов из отварной птицы	200	23.103	24.651	36.326	457.970
	Сок	200	1.100	0.200	24.400	102.000
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.450	23.100	110.500
	Хлеб ржанной	40	2.960	0.520	17.280	84.400
Итого за Обед			42.026	36.092	134.247	1025.775
Ужин						
	Икра овощная	100	1.700	9.000	9.000	136.000
166	Зразы из говядины с рисом	100	8.590	10.590	9.910	169.260
210	Капуста тушёная	200	6.212	3.345	23.902	154.620
272	Чай	200	0.245	0.056	15.189	63.085
	Хлеб пшеничный	35	2.660	0.315	16.170	77.350
	Хлеб ржанной	40	2.960	0.520	17.280	84.400
Итого за Ужин			22.367	23.826	91.451	684.715
Второй ужин						
245	Ряженка, кефир	200	5.600	6.380	8.180	112.520
	Кондитерское изделие	13	0.013		10.322	41.730
Итого за Второй ужин			5.613	5.000	19.722	146.730
Всего за Вторник - 2 (с 7 до 11)			120.136	97.238	387.064	2910.900

День/неделя: Вторник - 2 (с 11 лет и старше)

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
93	Каша молочная "Дружба"	205	6.550	8.330	35.090	241.110
	Масло порционно	10	0.080	7.250	0.130	66.090
	Яйцо отварное	40	6.350	5.750	0.350	78.500
258	Кофейный напиток с молоком	200	3.900	3.000	18.274	111.870
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.450	23.100	110.500
Итого за Завтрак			20.680	24.780	76.944	608.070
Второй завтрак						
136	Сырники из творога	150	28.670	7.480	39.590	340.360
225	Компот из сухофруктов	200	0.780	0.060	25.110	105.250
Итого за Второй завтрак			29.450	7.540	64.700	445.610
Обед						
1	Винегрет овощной	100	1.924	6.219	9.812	103.700
64	Суп картофельный с рыбой	300	8.210	4.113	28.212	182.975
191	Плов из отварной птицы	250	28.970	30.624	45.760	572.530
	Сок	200	1.100	0.200	24.400	102.000
	Хлеб пшеничный	65	4.940	0.585	30.030	143.650
	Хлеб ржанной	60	4.440	0.780	25.920	126.600
Итого за Обед			49.584	42.521	164.134	1231.455
Ужин						
	Икра овощная	100	1.700	9.000	9.000	136.000
166	Зразы из говядины с рисом	100	8.590	10.590	9.910	169.260
210	Капуста тушёная	200	6.212	3.345	23.902	154.620
272	Чай	200	0.245	0.056	15.189	63.085
	Хлеб пшеничный	35	2.660	0.315	16.170	77.350
	Хлеб ржанной	90	6.660	1.170	38.880	189.900
Итого за Ужин			26.067	24.476	113.051	790.215
Второй ужин						
245	Ряженка, кефир	200	5.600	6.380	8.180	112.520
	Кондитерское изделие	26	0.026		20.644	83.460
Итого за Второй ужин			5.626	5.000	30.044	188.460
Всего за Вторник - 2 (с 11 лет и старше)			131.407	104.317	448.873	3263.810

День/неделя: Среда - 2 (с 7 до 11)

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
208	Зеленый горошек	60	3.720	0.240	7.800	48.000
117	Омлет натуральный	130	11.800	18.000	3.000	221.000
	Масло порционно	15	0.120	10.875	0.195	99.135
242	Какао с молоком	200	3.880	3.100	18.182	117.430
	Хлеб пшеничный	100	7.600	0.900	46.200	221.000
Итого за Завтрак			27.120	33.115	75.377	706.565
Второй завтрак						
296	Оладьи с маслом	160	8.300	17.500	8.710	225.540
225	Компот из сухофруктов	200	0.780	0.060	25.110	105.250
Итого за Второй завтрак			9.080	17.560	33.820	330.790
Обед						
	Помидоры порционные	60	0.726	0.132	2.508	15.840
35	Свекольник со сметаной, с говядиной	260	8.250	3.750	21.250	152.500
171	Биточки мясные с томатным соусом	90	10.680	11.720	5.740	176.750
204	Макароны отварные	200	7.740	4.535	49.415	269.645
	Сок	200	1.100	0.200	24.400	102.000
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.450	23.100	110.500
	Хлеб ржанной	40	2.960	0.520	17.280	84.400
Итого за Обед			35.256	21.307	143.693	911.635
Ужин						
44	Суп молочный с крупой	250	6.180	7.580	23.280	185.000
	Сыр порционный	10	2.860	2.871		37.279
258	Кофейный напиток с молоком	200	3.900	3.000	20.270	119.850
	Хлеб пшеничный	35	2.660	0.315	16.170	77.350
	Хлеб ржанной	40	2.960	0.520	17.280	84.400
Итого за Ужин			18.560	14.286	77.000	503.879
Второй ужин						
260	Молоко кипяченое	200	5.590	6.380	9.380	117.310
	Кондитерское изделие	13	0.013		10.322	41.730
	Фрукт	180	0.720	0.720	17.640	84.600
Итого за Второй ужин			6.533	5.720	36.362	234.330
Всего за Среда - 2 (с 7 до 11)			96.549	91.988	366.252	2687.199

День/неделя: Среда - 2 (с 11 лет и старше)

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Зеленый горошек	100	3.720	0.240	7.800	48.000
117	Омлет натуральный	130	11.800	18.000	3.000	221.000
	Масло порционно	15	0.120	10.875	0.195	99.135
242	Какао с молоком	200	3.880	3.100	18.182	117.430
	Хлеб пшеничный	100	7.600	0.900	46.200	221.000
Итого за Завтрак			27.120	33.115	75.377	706.565
Второй завтрак						
296	Оладьи с маслом	160	8.300	17.500	8.710	225.540
225	Компот из сухофруктов	200	0.780	0.060	25.110	105.250
Итого за Второй завтрак			9.080	17.560	33.820	330.790
Обед						
	Помидоры порционные	100	0.968	0.176	3.344	21.120
35	Свекольник со сметаной, с говядиной	260	8.250	3.750	21.250	152.500
171	Биточки мясные с томатным соусом	100	10.680	11.720	5.740	176.750
204	Макароны отварные	200	7.740	4.535	49.415	269.645
	Сок	200	1.100	0.200	24.400	102.000
	Хлеб пшеничный	65	4.940	0.585	30.030	143.650
	Хлеб ржанной	60	4.440	0.780	25.920	126.600
Итого за Обед			38.118	21.746	160.099	992.265
Ужин						
44	Суп молочный с крупой	250	6.180	7.580	23.280	185.000
	Сыр порционный	20	5.460	5.481		71.169
258	Кофейный напиток с молоком	200	3.900	3.000	20.270	119.850
	Хлеб пшеничный	35	2.660	0.315	16.170	77.350
	Хлеб ржанной	60	4.440	0.780	25.920	126.600
Итого за Ужин			22.640	17.156	85.640	579.969
Второй ужин						
260	Молоко кипяченое	200	5.590	6.380	9.380	117.310
	Кондитерское изделие	26	0.026		20.644	83.460
	Фрукт	180	0.720	0.720	17.640	84.600
Итого за Второй ужин			6.546	5.720	46.684	276.060
Всего за Среда - 2 (с 11 лет и старше)			103.504	95.297	401.620	2885.649

День/неделя: Четверг - 2 (с 7 до 11)

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
45	Суп молочный с вермишелью	250	5.986	4.960	22.362	158.998
	Масло порционно	10	0.080	7.250	0.130	66.090
242	Какао с молоком	200	3.880	3.100	18.182	117.430
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.450	23.100	110.500
Итого за Завтрак			13.746	15.760	63.774	453.018
Второй завтрак						
136	Сырник из творога	170	27.120	5.240	44.670	334.320
225	Компот из сухофруктов	200	0.780	0.060	25.110	105.250
Итого за Второй завтрак			27.900	5.300	69.780	439.570
Обед						
	Помидоры порционные	60	0.726	0.132	2.508	15.840
36	Суп из овощей со сметаной	260	1.930	5.860	12.590	115.240
145	Рыба отварная	90	4.330	0.510	0.430	57.320
196	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.420	10.220	51.520	343.290
	Сок	200	1.100	0.200	24.400	102.000
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.450	23.100	110.500
	Хлеб ржанной	40	2.960	0.520	17.280	84.400
Итого за Обед			26.266	17.892	131.828	828.590
Ужин						
	Сельдь с маслом	30	9.048	13.887		161.430
163	Жаркое по-домашнему	200	16.008	16.223	28.558	324.910
272	Чай	200	0.245	0.056	15.189	63.085
	Хлеб пшеничный	35	2.660	0.315	16.170	77.350
	Хлеб ржанной	40	2.960	0.520	17.280	84.400
Итого за Ужин			30.921	31.001	77.197	711.175
Второй ужин						
260	Молоко кипяченое	200	5.590	6.380	9.380	117.310
	Фрукт	180	0.720	0.720	17.640	84.600
Итого за Второй ужин			6.320	5.720	27.040	189.600
Всего за Четверг - 2 (с 7 до 11)			105.153	75.673	369.619	2621.953

День/неделя: Четверг - 2 (с 11 лет и старше)

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
45	Суп молочный с вермишелью	250	6.980	7.650	24.660	195.100
	Масло порционно	10	0.080	7.250	0.130	66.090
242	Какао с молоком	200	3.880	3.100	18.182	117.430
	Хлеб пшеничный	65	4.940	0.585	30.030	143.650
Итого за Завтрак			15.880	18.585	73.002	522.270
Второй завтрак						
136	Сырник из творога	170	27.120	5.240	44.670	334.320
225	Компот из сухофруктов	200	0.780	0.060	25.110	105.250
Итого за Второй завтрак			27.900	5.300	69.780	439.570
Обед						
	Помидоры порционные	100	0.968	0.176	3.344	21.120
25	Суп из овощей со сметаной,	260	1.930	5.860	12.590	115.240
145	Рыба отварная	100	4.330	5.860	0.430	57.320
196	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.420	10.220	51.520	343.290
	Сок	200	1.100	0.200	24.400	102.000
	Хлеб пшеничный	65	4.940	0.585	30.030	143.650
	Хлеб ржанной	60	4.440	0.780	25.920	126.600
Итого за Обед			29.128	23.681	148.234	909.220
Ужин						
	Сельдь с маслом	50	16.356	21.069		255.510
163	Жаркое по-домашнему	220	22.540	17.330	22.130	334.080
272	Чай	200	0.245	0.056	15.189	63.085
	Хлеб пшеничный	35	2.660	0.315	16.170	77.350
	Хлеб ржанной	90	6.660	1.170	38.880	189.900
Итого за Ужин			48.461	39.940	92.369	919.925
Второй ужин						
260	Молоко кипяченое	200	5.590	6.380	9.380	117.310
	Фрукт	180	0.720	0.720	17.640	84.600
Итого за Второй ужин			6.346	5.720	47.684	273.060
Всего за Четверг - 2 (с 11 лет и старше)			127.715	93.226	431.069	3064.045

День/неделя: Пятница - 2 (с 7 до 11)						
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
98	Каша манная молочная	205	6.200	8.050	31.090	222.020
	Яйцо отварное	40	6.350	5.750	0.350	78.500
	Масло порционно	10	0.080	7.250	0.130	66.090
242	Какао с молоком	200	3.880	3.100	18.182	117.430
	Хлеб пшеничный	80	6.080	0.720	36.960	176.800
Итого за Завтрак			22.590	24.870	86.712	660.840
Второй завтрак						
124	Запеканка творожная с повидлом	200	25.299	21.590	39.784	459.661
225	Компот из сухофруктов	200	0.819	0.063	23.621	99.540
Итого за Второй завтрак			26.118	21.653	63.405	559.201
Обед						
208	Горошек зелёный	60	3.720	0.240	7.800	48.000
33	Рассольник домашний со сметаной	250	5.030	11.300	32.380	149.600
192	Куры отварные	90	18.220	18.220	0.970	242.680
196	Картофельное пюре	180	4.920	4.985	36.070	209.395
	Сок	200	1.100	0.200	24.400	102.000
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.450	23.100	110.500
	Хлеб ржанной	40	2.960	0.520	17.280	84.400
Итого за Обед			39.750	35.915	142.000	946.575
Ужин						
	Огурцы порционные	60	0.441	0.063	1.197	6.930
154	Рыба, тушённая с овощами	90	9.440	5.220	4.880	104.190
201	Рис отварной	200	5.180	6.780	53.700	300.240
272	Чай	200	0.245	0.056	15.189	63.085
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.270	13.860	66.300
	Хлеб ржанной	40	2.960	0.520	17.280	84.400
Итого за Ужин			20.546	12.909	106.106	625.145
Второй ужин						
260	Молоко кипяченое	200	5.590	6.380	9.380	117.310
	Фрукт	200	1.800	0.400	16.200	86.000
Итого за Второй ужин			7.400	5.400	25.600	191.000
Всего за Пятница - 2 (с 7 до 11)			116.404	100.747	423.823	2982.761

День/неделя: Пятница - 2 (с 11 лет и старше)						
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
98	Каша манная жидкая	205	6.200	8.050	31.090	222.020
	Яйцо отварное	40	6.350	5.750	0.350	78.500
	Масло порционно	10	0.080	7.250	0.130	66.090
242	Какао с молоком	200	3.880	3.100	18.182	117.430
	Хлеб пшеничный	100	7.600	0.900	46.200	221.000
Итого за Завтрак			24.110	25.050	95.952	705.040
Второй завтрак						
124	Запеканка творожная с повидлом	220	27.925	23.566	42.569	499.641
225	Компот из сухофруктов	200	0.819	0.063	23.621	99.540
Итого за Второй завтрак			28.744	23.629	66.190	599.181
Обед						
208	Горошек зелёный	80	3.348	0.216	7.020	43.200
33	Рассольник домашний со сметаной	250	5.030	11.300	32.380	149.600
192	Куры отварные	100	18.220	4.985	36.070	209.395
196	Картофельное пюре	200	4.920	10.220	51.520	343.290
	Сок	200	1.100	0.200	24.400	102.000
	Хлеб пшеничный	65	4.940	0.585	30.030	143.650
	Хлеб ржанной	60	4.440	0.780	25.920	126.600
Итого за Обед			41.998	28.286	207.340	1117.735
Ужин						
	Огурцы порционные	80	0.588	0.084	1.596	9.240
154	Рыба, тушённая с овощами	100	10.160	5.620	5.260	112.200
201	Рис отварной	200	5.180	6.780	53.700	300.240
272	Чай	200	0.200	0.051	15.039	61.385
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.270	13.860	66.300
	Хлеб ржанной	60	4.440	0.780	25.920	126.600
Итого за Ужин			22.848	13.585	115.375	675.965
Второй ужин						
260	Молоко кипяченое	200	5.590	6.380	9.380	117.310
	Фрукт	200	1.800	0.400	16.200	86.000
Итого за Второй ужин			7.400	5.400	25.600	191.000
Всего за Пятница - 2 (с 11 лет и старше)			125.100	95.950	510.457	3288.921

День/неделя: Суббота - 2 (с 7 до 11)

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
101	Каша перловая	205	6.940	7.200	39.480	250.520
	Сыр порционный	15	4.160	4.176		54.224
258	Кофейный напиток с молоком	200	3.900	3.000	18.274	111.870
	Хлеб пшеничный	80	6.080	0.720	36.960	176.800
Итого за Завтрак			21.080	15.096	94.714	593.414
Второй завтрак						
305	Колбаса запеченная в тесте	100	9.010	16.800	30.300	308.400
225	Компот из сухофруктов	200	0.819	0.063	23.621	99.540
Итого за Второй завтрак			7.222	5.261	67.738	347.238
Обед						
23	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3.040	11.380	10.760	157.000
55	Щи из свежей капусты со сметаной, с говядиной	280	7.198	11.335	12.030	180.370
160	Голубцы ленивые	200	13.120	13.380	9.860	212.420
	Сок	200	1.100	0.200	24.400	102.000
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.450	23.100	110.500
	Хлеб ржанной	40	2.960	0.520	17.280	84.400
Итого за Обед			31.218	37.265	97.430	846.690
Ужин						
22	Салат из свеклы отварной	100	1.800	5.115	10.560	95.350
39	Суп картофельный с вермишелью, с мясом птицы	265	8.590	7.657	23.634	197.570
	Яйцо отварное	40	6.350	5.750	0.350	78.500
272	Чай	200	0.200	0.051	15.039	61.385
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.270	13.860	66.300
	Хлеб ржанной	40	2.960	0.520	17.280	84.400
Итого за Ужин			22.180	19.363	80.723	583.505
Второй ужин						
245	Ряженка, кефир	200	5.600	6.380	8.180	112.520
	Кондитерское изделие	13	0.013		10.322	41.730
Итого за Второй ужин			5.813	5.000	18.722	149.730
Всего за Суббота - 2 (с 7 до 11)			87.513	81.985	359.327	2520.577

День/неделя: Суббота - 2 (с 11 лет и старше)

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
101	Каша перловая	205	6.940	7.200	39.480	250.520
	Сыр порционный	45	12.480	12.528		162.672
258	Кофейный напиток с молоком	200	3.900	3.000	18.274	111.870
	Хлеб пшеничный	100	7.600	0.900	46.200	221.000
Итого за Завтрак			30.920	23.628	103.954	746.062
Второй завтрак						
305	Колбаса запеченная в тесте	100	9.010	16.800	30.300	308.400
225	Компот из сухофруктов	200	0.819	0.063	23.621	99.540
Итого за Второй завтрак			7.222	5.261	67.738	407.940
Обед						
23	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3.040	11.380	10.760	157.000
55	Щи из свежей капусты со сметаной, с говядиной	330	7.754	9.837	14.498	179.310
160	Голубцы ленивые	200	13.120	13.380	9.860	212.420
	Сок	200	1.100	0.200	24.400	102.000
	Хлеб пшеничный	65	4.940	0.585	30.030	143.650
	Хлеб ржанной	60	4.440	0.780	25.920	126.600
Итого за Обед			34.394	36.162	115.468	920.980
Ужин						
22	Салат из свеклы отварной	100	2.700	8.172	15.840	147.520
39	Суп картофельный с вермишелью, с мясом птицы	315	9.254	7.758	28.333	220.010
	Яйцо отварное	40	6.350	5.750	0.350	78.500
272	Чай	200	0.245	0.056	15.189	63.085
	Хлеб пшеничный	35	2.660	0.315	16.170	77.350
	Хлеб ржанной	60	4.440	0.780	25.920	126.600
Итого за Ужин			25.649	22.831	101.802	713.065
Второй ужин						
245	Ряженка, кефир	200	5.600	6.380	8.180	112.520
	Кондитерское изделие	26	0.026		20.644	83.460
Итого за Второй ужин			5.826	5.000	29.044	191.460
Всего за Суббота - 2 (с 11 лет и старше)			104.011	92.882	418.006	2979.507

День/неделя: Воскресенье - 2 (с 7 до 11)						
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
100	Каша геркулесовая	205	6.330	8.900	25.490	207.380
	Масло порционно	20	0.160	14.500	0.260	132.180
242	Какао с молоком	200	3.880	3.100	18.182	117.430
	Хлеб пшеничный	80	6.080	0.720	36.960	176.800
<i>Итого за Завтрак</i>			16.450	27.220	80.892	633.790
<i>Второй завтрак</i>						
136	Сырник из творога	170	27.120	5.240	44.670	334.320
225	Компот из сухофруктов	200	0.819	0.063	23.621	99.540
<i>Итого за Второй завтрак</i>			5.873	3.121	49.328	248.121
<i>Обед</i>						
7	Салат из квашеной капусты с луком	100	1.600	10.000	3.580	110.600
37	Суп картофельный с горохом	250	6.424	5.591	20.870	159.890
173	Плов из отварной говядины	200	17.250	14.930	1.780	210.520
	Сок	200	1.100	0.200	24.400	102.000
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.450	23.100	110.500
	Хлеб ржанной	40	2.960	0.520	17.280	84.400
<i>Итого за Обед</i>			33.134	31.691	91.010	777.910
<i>Ужин</i>						
1	Винегрет овощной	100	1.260	10.140	8.320	129.260
185	Колбаса отварная	90	8.000	20.500	2.000	239.030
210	Капуста тушёная	200	6.212	8.340	23.902	199.570
258	Кофейный напиток с молоком	200	3.900	3.000	20.270	119.850
	Хлеб пшеничный	35	2.660	0.315	16.170	77.350
	Хлеб ржанной	40	2.960	0.520	17.280	84.400
<i>Итого за Ужин</i>			24.992	42.815	87.942	849.460
<i>Второй ужин</i>						
245	Ряженка, кефир	200	5.600	6.380	8.180	112.520
	Кондитерское изделие	13	0.013	10.322	41.730	83.460
	Фрукт	180	0.720	0.720	17.640	84.600
<i>Итого за Второй ужин</i>			10.733	7.320	35.762	257.330
Всего за Воскресенье - 2 (с 7 до 11)			91.182	112.167	344.934	2766.611

День/неделя: Воскресенье - 2 (с 11 лет и старше)						
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
100	Каша геркулесовая	205	6.330	8.900	25.490	207.380
	Масло порционно	20	0.160	14.500	0.260	132.180
242	Какао с молоком	200	3.880	3.100	18.182	117.430
	Хлеб пшеничный	100	7.600	0.900	46.200	221.000
<i>Итого за Завтрак</i>			17.970	27.400	90.132	677.990
<i>Второй завтрак</i>						
136	Сырник из творога	170	27.120	5.240	44.670	334.320
225	Компот из сухофруктов	200	0.819	0.063	23.621	99.540
<i>Итого за Второй завтрак</i>			27.939	3.121	49.328	248.121
<i>Обед</i>						
7	Салат из квашеной капусты с луком	100	1.600	10.000	3.580	110.600
37	Суп картофельный с горохом	300	7.425	6.723	26.034	194.850
173	Плов из отварной говядины	250	17.250	14.930	1.780	210.520
	Сок	200	1.100	0.200	24.400	102.000
	Хлеб пшеничный	65	4.940	0.585	30.030	143.650
	Хлеб ржанной	60	4.440	0.780	25.920	126.600
<i>Итого за Обед</i>			36.755	33.218	111.744	888.220
<i>Ужин</i>						
1	Винегрет овощной	100	1.260	10.140	8.320	129.260
185	Колбаса отварная	100	8.780	21.330	2.090	239.030
210	Капуста тушёная	200	6.212	8.340	23.902	199.570
258	Кофейный напиток с молоком	200	3.900	3.000	20.270	119.850
	Хлеб пшеничный	35	2.660	0.315	16.170	77.350
	Хлеб ржанной	90	6.660	1.170	38.880	189.900
<i>Итого за Ужин</i>			29.472	44.295	109.632	954.960
<i>Второй ужин</i>						
245	Ряженка, кефир	200	5.600	6.380	8.180	112.520
	Кондитерское изделие	26	0.026	20.644	83.460	83.460
	Фрукт	180	0.720	0.720	17.640	84.600
<i>Итого за Второй ужин</i>			10.746	7.320	46.084	299.060
Всего за Воскресенье - 2 (с 11 лет и старше)			122.882	115.354	406.920	3068.351

Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ -интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.
Составители: Л.С. Коровка, И.И. Добросердова и др., Изд. 3-е, Уральский региональный центр питания. Пермь. 2006.

*Горошек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.

*Химико-энергетические характеристики сыра зависят от наименования данного продукта

*ГБОУ РМ "Поводимовская школа-интернат" оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменения стоимости меню (замена в меню осуществляется на равноценные по стоимости и пищевой ценности продукты).

Возрастная группа с 7 до 11				
	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Понедельник - 1	99.035	103.483	399.942	2942.476
Вторник - 1	108.190	91.678	423.895	2770.150
Среда - 1	98.216	106.221	392.552	2936.200
Четверг - 1	128.197	96.329	406.711	3011.525
Пятница - 1	108.235	104.936	410.657	3029.168
Суббота - 1	110.609	101.665	371.420	2846.399
Воскресенье - 1	137.050	91.418	412.302	3042.674
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	112.790	99.390	402.497	2939.799
Понедельник - 2	89.881	85.992	382.152	2687.733
Вторник - 2	120.136	97.238	387.064	2910.900
Среда - 2	96.549	91.988	366.252	2687.199
Четверг - 2	105.153	75.673	369.619	2621.953
Пятница - 2	116.404	100.747	423.823	2982.761
Суббота - 2	83.433	85.059	359.457	2532.443
Воскресенье - 2	91.182	112.167	344.934	2766.611
СРЕДНЕЕ за 2неделю	100.391	92.695	376.186	2741.371
ИТОГО среднее за 2 недели	106.591	96.042	389.341	2840.585
СанПин	65,5-77	75,1-79	318,3-335	2115-2350

Возрастная группа с 11 лет и старше				
	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Понедельник - 1	109.296	107.062	707.419	3115.561
Вторник - 1	116.299	96.533	729.260	3033.393
Среда - 1	108.251	114.592	437.222	3218.265
Четверг - 1	136.714	100.652	466.466	3318.524
Пятница - 1	116.765	113.571	461.139	3367.165
Суббота - 1	135.798	111.775	431.485	3270.849
Воскресенье - 1	151.188	100.978	456.737	3345.079
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	124.902	106.452	527.104	3238.405
Понедельник - 2	92.909	95.351	451.966	3034.523
Вторник - 2	131.407	104.317	448.873	3263.810
Среда - 2	103.504	95.297	401.620	2885.649
Четверг - 2	127.715	93.226	431.069	3064.045
Пятница - 2	125.100	95.950	510.457	3288.921
Суббота - 2	104.011	92.882	418.006	2979.507
Воскресенье - 2	122.882	115.354	406.920	3068.351
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	115.361	98.911	438.416	3083.544
ИТОГО среднее за 2 недели	120.131	102.681	482.760	3160.974
СанПин	90	82,8-92	363,9-383	2577,4-2713