

Согласовано:

Директор КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Юрья

Кислицына Т.И.



01.03

2024г

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО «Пищекомбинат»

Досаев Л.Р.



Примерное десятидневное меню на весенний период для учащихся от 7 до 18 лет, проживающих в интернате КОГОБУ СШ с УИОП им. Зюнова.Н.В пгт. Юрья Кировской области
Расположенного по адресу: 613600 РФ Кировская область, Юрьянский район, пгт.Юрья, ул. Ленина, дом 13
Меню разработано ООО « Пищекомбинат», адрес: Юрьянский район, пгт. Юрья, ул. Железнодорожная, д. 3

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Обед																	
САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	3,9	12,1	10,7	168,2	0,1	6,4	0,1	4,7	20,1	18,3	74,8	1,3	34	2011		
РАССОЛЫНК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,92	5,14	13,22	106,66	0,06	5,54	104	0	21	19,3	51,4	0,71	54-3с	2021		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,48	5,88	39,36	236,16	0,07	0	22,08	0	14,4	8,64	49,2	0,88	54-1г-2020	2021		
КОТЛЕТА	100	16,4	19,9	14,9	304,9	0	1,0	0	2,6	18,8	19,5	114,7	1,6	272	2008		
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0				
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,73	54-2гн-2020	2021		
Итого за прием пищи:	820	31,80	43,64	103,46	935,92	0,23	12,98	126,48	7,3	78,8	70,04	297,3	5,22				
Полдник																	
ШАНЬГА СО СМЕТАНОЙ	92	6,53	8,19	42,23	270,48	0	0	0	0	0	0	0	0				
ЧАЙ С ЛИМОННОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	4,6	8,5	0,77	54-3гн-2020	2021		
Итого за прием пищи:	292	6,83	8,19	48,93	298,38	0	1,16	0,38	0	6,9	4,6	8,5	0,77				
Ужин																	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	20,9	24,3	18,5	377,0	0,2	10,3	0,1	2,5	28,9	42,2	220,6	2,7	258	2008		
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0				
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0				
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,02	0	0,72	0	14	7,3	22	0,54	54-4гн-2020	2021		
Итого за прием пищи:	440	24,20	25,02	55,68	546,0	0,22	10,3	0,82	2,5	42,9	49,5	242,6	3,24				
Ужин 2																	
ШАНЬГА С КАРТОФЕЛЕМ	75	4,95	7,28	33,38	261	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием пищи:	75	4,95	7,28	33,38	261	0	0	0	0	0	0	0	0				
Всего за день:		67,78	84,13	241,45	2041,30	0,45	24,44	127,68	9,8	128,6	124,14	548,4	9,23				

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,88	5,68	22,33	167,78	0,08	0,91	29,75	0	189,5	24,25	153	0,45	54-19к-2020	2021		
ХЛЕБ КОМПЛЕКТНЫЙ	40	3,16	0,8	21,16	106,4	0	0	0	0	0	0	0	0	54-3п-2020	2021		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	4,6	8,5	0,77				
ВАФЛИ СПИВОЧНЫЕ	50	2	14,5	31,5	265	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием пищи:	540	12,34	20,98	81,69	567,08	0,08	2,07	30,13	0	196,4	28,85	161,5	1,22				
Обед																	
САЛАТ "НЕЖНЫЙ"	80	5,7	11,3	2,1	132,4	0	1,4	0,1	4,0	27,6	9,9	86,5	1,2	69	2011		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой (КРУПА РИСОВАЯ)	200	1,74	5,04	10,8	95,5	0,04	6,42	103,2	0	25,6	15,4	40,4	0,5	54-11с-2020	2021		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,84	6,24	23,76	167,28	0,14	12,24	28,56	0	46,8	33,6	100,8	1,24	54-11с-2020	2021		
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	16,0	22,5	10,7	309,7	0	0,8	0	1,9	16,2	16,0	103,3	1,3	288	2008		
ХЛЕБ КОМПЛЕКТНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0				
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0				
НАПИТОК АЛЕСЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008		
Итого за прием пищи:	800	30,38	45,70	91,84	903,08	0,19	33,86	131,86	6,0	124,2	77,9	336,0	4,24				
Полдник																	
ПЕЧЕНЬЕ СОРМОВСКОЕ	50	4	6,5	33	210	0	0	0	0	0	0	0	0				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,73	54-2п-2020	2021		
Итого за прием пищи:	250	4,2	6,5	39,5	236,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,73				
Ужин																	
КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ БРУСОЧКАМИ	180	3,5	12,5	28	239,1	0,2	14,2	0	5,3	16	36,7	92,9	1,6	147	2011		
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	25,7	26	0	336,1	0,1	1	0,1	0,3	21,6	23,6	216,4	2,1	307	2008		
ХЛЕБ КОМПЛЕКТНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0				
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0				
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3	0	0,4	5	2	3	1	438	2008		
Итого за прием пищи:	520	32,20	39,22	73,18	776,4	0,31	18,2	0,1	6,0	42,6	62,3	312,3	4,7				
Ужин 2																	
САДОБА ВЫБОРСКАЯ С МАКОМ	70	5,18	3,64	38,99	212,8	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием пищи:	70	5,18	3,64	38,99	212,8	0	0	0	0	0	0	0	0				
Всего за день:		84,30	116,04	325,20	2696,16	0,58	54,17	162,39	12,0	367,7	172,85	817,0	10,89				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	8,4	35,4	246,6	0,1	0	0	0,1	20,0	21,8	92,4	1,5	189	2008
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	40	3,16	0,8	21,16	106,4	0	0	0	0	0	0	0	0	54-23г+	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3	0	111	31	107	1,07	2020	2021
КЕКС СТОЛПЧНЫЙ	75	3,23	11,4	32,25	242,25	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием пищи:	515	17,49	23,5	100,11	681,25	0,13	0,52	13,3	0,1	131,0	52,6	199,4	2,57		
Обед															
ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	1	8,8	6,8	111,8	0,02	3,77	121	0	20	18	36	0,67	54-1б3	2021
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	5,88	6,76	12,42	133,94	0,06	5	154,6	0	15,1	22,54	91,7	0,77	54-2гс	2021
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,96	7,56	43,2	280,44	0,25	0	23,04	0	18	144	217,2	4,85	54-4г-	2021
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	50/50	15,0	21,0	5,6	270,5	0,1	1,6	0,1	3,1	19,9	17,2	130,4	1,5	259	2008
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	4,6	8,5	0,77	54-3г+	2021
Итого за прием пищи:	820	35,04	44,74	93,50	917,78	0,43	11,53	299,12	3,1	79,9	204,34	483,8	8,56		
Полдник															
ШАНЬГА С КАРТОФЕЛЕМ	75	4,95	7,28	33,38	261	0	0	0	0	0	0	0	0		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	143	34	130	1,09	54-21г+	2021
Итого за прием пищи:	275	9,55	10,88	45,98	361,4	0,04	0,68	17,3	0	143	34	130	1,09		
Ужин															
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	2,36	147	0	20	108	234	2,02	54-12м	2021
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	0	28	18	25	0,58	54-2х+	2021
Итого за прием пищи:	440	31,20	8,82	67,68	474,7	0,09	2,68	217	0	48	126	259	2,60		
Ужин 2															
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	75	5,03	9	52,05	297,75	0	0	0	0	5,03	9	52,05	297,75		
Итого за прием пищи:	75	5,03	9	52,05	297,75	0	0	0	0	5,03	9	52,05	297,75		
Всего за день:		98,31	96,94	359,32	2732,88	0,69	15,41	546,72	3,2	406,93	425,94	1124,2	312,57		

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	Мg, мг		
Завтрак																			
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10,51	9,04	38,04	276,24	0,07	0,05	44,82	0	167,58	14,63	133	1,02	54-3г-2020	2021				
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	40	3,16	0,8	21,16	106,4	0	0	0	0	0	0	0	54-4гн-2020	2021					
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,3	6,9	0	57	9,9	46	0,77	54-4гн-2020	2021				
ПЕЧЕНЬЕ СОРМОВСКОЕ	50	4	6,5	33	210	0	0	0	0	0	0	0							
Итого за прием пищи:	490	19,27	17,44	100,90	643,54	0,08	0,35	51,72	0	224,58	24,53	179	1,79						
Обед																			
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,4	5,1	8,4	85,2	0	4,8	0,4	2,3	23,5	19,7	38,6	0,9	47	2011				
СУП КУРИНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	10,1	10,7	11,8	184,4	0	4,0	0,2	0,4	24,5	21,9	105,1	1,4	100	2008				
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	5,76	43,8	244,2	0,04	0	22,08	0	8,28	28,8	87,6	0,59	54-6г-2021	2021				
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	19,4	8,5	1,6	160,2	0,1	0,2	0,1	0,9	50,3	52,3	260,3	1,2	254	2011				
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0						
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	50	2,1	4,3	0,09	54-1гн-2020	2021				
Итого за прием пищи:	820	38,74	30,68	104,18	848,2	0,14	9,0	37,78	3,6	156,58	124,8	495,9	4,18						
Полдник																			
ОЛАДЫ	150	6,7	13,0	51,6	348,2	0,1	2,4	0	3,2	20,8	12,0	59,6	0,8	401	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,73	54-2гн-2020	2021				
Итого за прием пищи:	350	6,9	13,0	58,1	375,0	0,1	2,44	0,3	3,2	25,3	15,8	66,8	1,53						
Ужин																			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,84	6,24	23,76	167,28	0,14	12,24	28,56	0	46,8	33,6	100,8	1,24	54-1гн-2020	2021				
КОТЛЕТА	100	16,4	19,9	14,9	304,9	0	1,0	0	2,6	18,8	19,5	114,7	1,6	272	2008				
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0						
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0						
НАПИТОК АПЕРЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008				
Итого за прием пищи:	520	23,34	26,76	83,14	670,38	0,15	26,24	28,56	2,7	73,6	56,1	220,5	2,84						
Ужин 2																			
КРУАСАН	80	5,35	10,29	46,52	300,05	0	0	0	0	0	0	0	0						
Итого за прием пищи:	80	5,35	10,29	46,52	300,05	0	0	0	0	0	0	0	0						
Всего за день:		93,60	98,17	392,84	2837,17	0,47	38,03	118,36	9,5	480,06	221,23	962,2	10,34						

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	Мg, мг		
Завтрак																			
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ (ВАРИАНТ 2)	200	4,5	5,7	24,3	167,2	0,04	0,55	27,6	0	141	24	118	0,35	54-26к-2020	2021				
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	40	3,16	0,8	21,16	106,4	0	0	0	0	0	0	0	0						
СЫР (ПОРЦИЙНИ)	30	8,9	4,5	0	75,9	0	0	0	0	0	0	0	0	15	2011				
КОМПЛОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,02	0	0,72	0	14	7,3	22	0,54	54-4н-2020	2021				
Итого за прием пищи:	470	16,96	11,1	63,86	425,3	0,06	0,55	28,32	0	155	31,3	140	0,89						
Обед																			
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	7,7	85,6	0	27,3	0	2,2	49,0	14,8	27,8	0,6	40	2008				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,7	4,26	9,68	90,24	0,03	6,76	134,6	0	33,6	19,2	42,6	0,87	54-2с	2021				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,84	6,24	23,76	167,28	0,14	12,24	28,56	0	46,8	33,6	100,8	1,24	54-1г-2020	2021				
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2й ВАРИАНТ)	100	15,6	19,4	13,5	290,9	0	1,1	0,1	0,3	16,8	13,8	88,5	0,9	294	2008				
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0						
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,73	54-2н-2020	2021				
Итого за прием пищи:	820	25,84	35,62	79,92	754,02	0,17	47,44	163,56	2,5	150,7	85,2	266,9	4,34						
Полдник																			
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	80	7,6	9,04	32,24	241,6	0	0	0	0	7,6	11,3	40,3	302						
Итого за прием пищи:	80	7,6	9,04	32,24	241,6	0	0	0	0	7,6	11,3	40,3	302						
Всего за день:		50,40	55,76	176,02	1420,92	0,23	47,99	191,88	2,5	313,3	127,8	447,2	307,23						

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	4,7	9,5	6,9	132,9	0	3,4	0	2,2	159,5	21,3	106,6	1,2	50	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200	2,24	3,28	6,08	72,08	0,05	17,6	0,16	0,16	28	16,8	37,6	0,64	84	2008	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,48	5,88	39,36	236,16	0,07	0	22,08	0	14,4	8,64	49,2	0,88	54-1r-2020	2021	
КОТЛЕТА	100	16,4	19,9	14,9	304,9	0	1,0	0	2,6	18,8	19,5	114,7	1,6	272	2008	
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0			
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	4,6	8,5	0,77	54-3r-2020	2021	
Итого за прием пищи:	820	33,02	39,18	92,72	867,14	0,12	23,16	22,62	4,96	227,6	70,84	316,6	5,09			
Полдник																
ШАНЬГА СО СМЕТАНОЙ	92	6,53	8,19	42,23	270,48	0	0	0	0	0	0	0	0			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,73	54-2r-2020	2021	
Итого за прием пищи:	292	6,73	8,19	48,73	297,28	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,73			
Ужин																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,96	7,56	43,2	280,44	0,25	0	23,04	0	18	144	217,2	4,85	54-4r-2020	2021	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,4	26,7	5,1	323,4	0,1	0,6	0,1	4,8	24,5	15,9	145,5	1,6	319	2008	
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0			
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0			
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
Итого за прием пищи:	520	30,26	35,08	86,88	783,04	0,37	4,6	23,14	5,0	56,5	167,9	376,7	9,25			
Ужин 2																
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	80	7,6	9,04	32,24	241,6	0	0	0	0	7,6	11,3	40,3	302			
Итого за прием пищи:	80	7,6	9,04	32,24	241,6	0	0	0	0	7,6	11,3	40,3	302			
Всего за день:		77,61	91,49	260,57	2189,06	0,49	27,80	46,06	9,96	296,2	253,84	740,8	317,07			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	250	6,13	5,63	22,98	166,85	0,06	0,91	29,75	0	187,5	30	164	0,35	54-18к-2020	2021		
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	40	3,16	0,8	21,16	106,4	0	0	0	0	0	0	0	0	54-21н-2020	2021		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,73	54-21н-2020	2021		
Итого за прием пищи:	490	9,49	6,43	50,64	300,05	0,06	0,95	30,05	0	192,0	33,8	171,2	1,08				
Обед																	
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3,6	10,2	7,8	137	0,06	8	0,45	4,6	20	20	46	0,9	30	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	1,8	2,62	11	74,68	0,05	3,68	101,4	0	10,4	12,8	36	0,54	54-6с-2021	2021		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	20,9	24,3	18,5	377,0	0,2	10,3	0,1	2,5	28,9	42,2	220,6	2,7	258	2008		
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0				
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0				
НАПИТОК АПЕРЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008		
Итого за прием пищи:	740	29,40	37,74	81,78	786,88	0,32	34,98	101,95	7,2	67,3	78,0	307,6	4,14				
Полдник																	
КРУАССАН	80	5,35	10,29	46,52	300,05	0	0	0	0	0	0	0	0				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,73	54-21н-2020	2021		
Итого за прием пищи:	280	5,55	10,29	53,02	326,85	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,73				
Ужин																	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	5,76	43,8	244,2	0,04	0	22,08	0	8,28	28,8	87,6	0,59	54-6г-2021	2021		
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	25,7	26	0	336,1	0,1	1	0,1	0,3	21,6	23,6	216,4	2,1	307	2008		
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0				
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	14,3	34	130	1,09	54-21н-2020	2021		
Итого за прием пищи:	520	37,64	35,98	75,18	773,9	0,18	1,68	39,48	0,3	172,88	86,4	434,0	3,78				
Ужин 2																	
КЕКС СТОЛПИЦЫЙ	75	3,23	11,4	32,25	242,25	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием пищи:	75	3,23	11,4	32,25	242,25	0	0	0	0	0	0	0	0				
Всего за день:		85,31	101,84	292,87	2429,93	0,56	37,65	171,78	7,5	436,68	202,0	920,0	9,73				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг			
Завтрак																			
КАША " ДРУЖБА"	200	5	5,8	24,1	168,9	0,7	0,53	27,2	0	116	27	124	0,53	54-1Бк-2020	2021				
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	40	3,16	0,8	21,16	106,4	0	0	0	0	0	0	0	0	54-3гн-2020	2021				
ЧАЙ С ЛИМОННОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	4,6	8,5	0,77						
ШАНЬГА С КАРТОФЕЛЕМ	75	4,95	7,28	33,38	261	0	0	0	0	0	0	0	0						
Итого за прием пищи:	515	13,41	13,88	85,34	564,2	0,7	1,69	27,58	0	122,9	31,6	132,5	1,30						
Обед																			
САЛАТ ИЗ КАВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	7,7	85,6	0	27,3	0	2,2	49,0	14,8	27,8	0,6	40	2008				
СУП ГОРОХОВЫЙ (ВАРИАНТ 2)	200	4,08	2,22	14,56	94,58	0,14	4	0	121	26,6	27,6	76,4	1,41	54-25б	2021				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,84	6,24	23,76	167,28	0,14	12,24	28,56	0	46,8	33,6	100,8	1,24	54-11г-2020	2021				
КОТЛЕТА	100	16,4	19,9	14,9	304,9	0	1,0	0	2,6	18,8	19,5	114,7	1,6	272	2008				
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0						
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	50	2,1	4,3	0,09	54-1хн-2020	2021				
Итого за прием пищи:	820	29,32	34,08	99,50	826,56	0,28	44,54	43,56	125,8	191,2	97,6	324,0	4,94						
Полдник																			
СДОБНЫЕ ПИРОЖКИ С ПОВИДЛОМ	70	0	0	0	183,3	0	0	0	0	0	0	0	0	419	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,73	54-2гн-2020	2021				
Итого за прием пищи:	270	0,2	0	6,5	210,1	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,73						
Ужин																			
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,48	5,88	39,36	236,16	0,07	0	22,08	0	14,4	8,64	49,2	0,88	54-1г-2020	2021				
ТУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	50/50	15,0	21,0	5,6	270,5	0,1	1,6	0,1	3,1	19,9	17,2	130,4	1,5	259	2008				
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0						
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0						
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	0	28	18	25	0,58	54-2хн-2020	2021				
Итого за прием пищи:	520	25,38	27,60	79,44	666,76	0,18	1,92	92,18	3,1	62,3	43,84	204,6	2,96						
Ужин 2																			
СДЮБА ВЫЕБОРСКАЯ С МАКОМ	70	5,18	3,64	38,99	212,8	0	0	0	0	0	0	0	0						
Итого за прием пищи:	70	5,18	3,64	38,99	212,8	0	0	0	0	0	0	0	0						
Всего за день:		73,49	79,20	309,77	2480,42	1,16	48,19	163,62	128,9	380,9	176,84	668,3	9,93						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	7,1	5,8	26,6	187,3	0,15	0,5	23,9	0	112	78	175	2,35	54-20к-2020	2021		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,16	20,56	106	0	0	0	0	0	0	0	0				
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008		
КРУАССАН	80	5,36	10,32	46,64	300,8	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием пищи:	520	15,66	17,28	119,50	699,1	0,16	13,5	23,9	0,1	120	81	180	2,35				
Обед																	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	100	6,1	8,4	18,0	175,0	0,1	5,7	0	3,4	46,3	35,0	137,0	2,1	71	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,52	2,16	18,12	102	0,09	0	97,6	0	13,8	20,8	54,6	0,86	54-7с	2021		
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	2,36	147	0	20	108	234	2,02	54-12м	2021		
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0				
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008		
Итого за прием пищи:	740	39,82	19,48	107,90	770,8	0,29	12,06	244,6	3,6	94,1	171,8	439,6	7,78				
Полдник																	
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	80	7,6	9,04	32,24	241,6	0	0	0	0	7,6	11,3	40,3	302				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,73	54-2гн-2020	2021		
Итого за прием пищи:	280	7,8	9,04	38,74	268,4	0	0,04	0,3	0	12,1	15,1	47,5	302,73				
Ужин																	
КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ БРУСОЧКАМИ	180	3,5	12,5	28	239,1	0,2	14,2	0	5,3	16	36,7	92,9	1,6	147	2011		
ОТБИВАЯ ИЗ КУРИЦЫ	100	15,0	22,2	1,8	266,0	0	1,1	0,3	2,3	101,2	19,5	159,5	1,3	318	2008		
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0				
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3	0	111	31	107	1,07	54-23гн-2020	2021		
Итого за прием пищи:	520	25,20	38,22	59,88	686,3	0,23	15,82	13,6	7,6	228,2	87,2	359,4	3,97				
Ужин 2																	
ШАНЬГА С КАРТОФЕЛЕМ	75	4,95	7,28	33,38	261	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием пищи:	75	4,95	7,28	33,38	261	0	0	0	0	0	0	0	0				
Всего за День:		93,43	91,30	359,40	2685,6	0,68	41,42	282,4	11,3	454,4	355,1	1026,5	316,83				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	200	7,3	9,3	34	249,1	0,12	0,57	41,5	0	157	33	222	0,86	54-21к-2020	2021		
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	40	3,16	0,8	21,16	106,4	0	0	0	0	0	0	0	0				
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3	0	0,4	5	2	3	1	438	2008		
ПЕЧЕНЬЕ СОРМОВСКОЕ	50	4	6,5	33	210	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием пищи:	490	14,56	16,7	114,56	673,5	0,13	3,57	41,5	0,4	162	35	225	1,86				
Обед																	
САЛАТ "НЕЖНЫЙ"	80	5,7	11,3	2,1	132,4	0	1,4	0,1	4,0	27,6	9,9	86,5	1,2	69	2011		
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	200	7,36	3,68	9,68	101,6	0,02	0,8	0,02	0,16	12	13,6	68	0,96	107	2008		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,84	6,24	23,76	167,28	0,14	12,24	28,56	0	46,8	33,6	100,8	1,24	54-11г-2020	2021		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2Й ВАРИАНТ)	100	15,6	19,4	13,5	290,9	0	1,1	0,1	0,3	16,8	13,8	88,5	0,9	284	2008		
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0				
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,73	54-2гн-2020	2021		
Итого за прием пищи:	800	35,60	41,24	74,32	812,18	0,16	15,58	29,08	4,46	107,7	74,7	351,0	5,03				
Полдник																	
КРУАССАН	80	5,35	10,29	46,52	300,05	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием пищи:	80	5,35	10,29	46,52	300,05	0	0	0	0	0	0	0	0				
Всего за день:		55,51	68,23	235,40	1785,73	0,29	19,15	70,58	4,86	269,7	109,7	576,0	6,89				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Итого за весь период	783,6	895,2	2963,5	23467,4	5,7	360,7	1881,6	204,2	3554,6	2187,7	7905,5	1312,0		
Среднее значение за период	78,36	89,52	296,35	2346,74	0,57	36,07	188,16	20,42	355,46	218,77	790,55	131,20		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,36	34,33	52,31											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
интернат	403	800	245	444	67