

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Л.В. Емельянова Емельянова Л.В.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Летне-Осенний**
Категория: **Дети 11-18 Интернат**
Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
00250	Каша манная молочная жидкая	250	7,3	8,49	29,01	221	0,07	0,71	0,02		152,79	136,81	22,64	0,41
00108	Хлеб пшеничный	60	9,12	0,96	59,04	282	0,13			1,32	24	78	16,8	1,32
00478	Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62			0,03		1,58	2,26	0,03	0,01
00493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60								
Всего в Завтрак			16,59	16,31	103,14	625	0,21	0,71	0,05	1,32	189,37	220,07	40,47	2,04
Обед														
00134	Рассольник ленинградский со сметаной	300\10	2,08	3,77	15,72	105	0,07	6,7	0,01		16,63	55,94	22,94	0,82
00369	Жаркое по-домашнему	220	22,03	20,84	18,97	352	0,16	10,45	0,02		25,26	252,49	45,91	3,74
00109	Хлеб ржаной	120	7,44	1,27	37,24	190	0,16				36,96	164,95	49,07	4,07
002	Икра кабачковая	100	2	9	8,54	123	0,02	7			41	37	15	0,7
00508	Компот из смеси сухофруктов	200			13,63	55		0,03			0,33	0,03	0,01	0,04
Всего в Обед			33,55	34,88	94,1	825	0,41	24,18	0,03		120,18	510,41	132,93	9,37
Полдник														
00503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122					1			0,1
7	булочка ванильная	80	6,08	4,24	42,8	234	0,13				16,8	68,8	25,6	1,6
Всего в Полдник			7,48	4,24	71,8	356	0,13				17,8	68,8	25,6	1,7
Ужин														
00321	Сырники из творога запеченные	150	24	18,5	31	386	0,09	0,4	0,09	0,8	205	308	32	1
00440	Соус молочный сладкий	50	0,92	2,45	3,12	38	0,01	0,13	0,01		27,2	22,01	3,4	0,04
00108	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	235	0,11				20	65	14	1,1
00501	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	17,9	107	0,03	0,52	0,01		105,86	78,3	12,18	0,1
Всего в Ужин			35,15	24,57	101,22	766	0,24	1,05	0,11	1,9	358,06	473,31	61,58	2,24
Второй ужин														
00001	Йогурт питьевой	200	9,4	2,64	15,47	123	0,04	0,48	0,01		218,24	165,3	26,1	0,17




УТВЕРЖДАЮ:
Директор

Емельянова Л.В.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Летне-Осенний**
Категория: **Дети 11-18 Интернат**
Диета:


№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	2-ая неделя/Понедельник							
			Б	Ж	У		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
267	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,13	9,69	41,98	292	0,19	0,73	0,04		160,83	212,39	53,18	1,27
00478	Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62			0,03		1,58	2,26	0,03	0,01
00503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122					1			0,1
00108	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	235	0,11			1,1	20	65	14	1,1
Всего в Завтрак			18,2	17,35	120,27	711	0,3	0,73	0,07	1,1	183,41	279,65	67,21	2,48
Обед														
00132	Рассольник домашний со сметаной	300\10	2,84	7,71	16,67	148	0,11	12,53	0,01		39,19	73,23	29,62	1,1
00294	Макароны отварные с овощами	250	7,27	10,95	43,39	301	0,11	2,6	0,04		32,07	78,36	25,93	1,35
00453	Соус томатный	50	0,43	1,74	3,05	30	0,01	0,67	0,01		1,46	4,63	1,97	0,11
00381	Котлеты, биточки, шницели	100	12,6	13,23	8,58	204	0,07	0,08	0,01		28,81	146,87	23,07	2,11
119	икра свекольная	100	1,7	7,1	10,36	112	0,03	5,34			30,93	42,46	20,46	1,24
00109	Хлеб ржаной	120	7,44	1,27	37,24	190	0,16				36,96	164,95	49,07	4,07
00508	Компот из смеси сухофруктов	200			13,63	55		0,03			0,33	0,03	0,01	0,04
Всего в Обед			32,28	42	132,92	1 040	0,49	21,25	0,07		169,75	510,53	150,13	10,02
Полдник														
00493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
7	булочка ванильная	80	6,08	4,24	42,8	234	0,13				16,8	68,8	25,6	1,6
Всего в Полдник			6,18	4,24	57,8	294	0,13				27,8	71,8	26,6	1,9
Ужин														
00321	Сырники из творога запеченные	150	24	18,5	31	386	0,09	0,4	0,09	0,8	205	308	32	1
00440	Соус молочный сладкий	50	0,92	2,45	3,12	38	0,01	0,13	0,01		27,2	22,01	3,4	0,04
00108	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	235	0,11			1,1	20	65	14	1,1
00501	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	17,9	107	0,03	0,52	0,01		105,86	78,3	12,18	0,1
Всего в Ужин			35,15	24,57	101,22	766	0,24	1,05	0,11	1,9	358,06	473,31	61,58	2,24

УТВЕРЖДАЮ:
Директор  Емельянова Л.В.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Летне-Осенний**
Категория: **Дети 11-18 Интернат**
Диета:

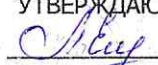
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2-ая неделя/Вторник														
Завтрак														
00250	Каша манная молочная жидкая	250	7,3	8,49	29,01	221	0,08	0,71	0,03		152,79	136,81	22,64	0,41
00108	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	235	0,11			1,1	20	65	14	1,1
00478	Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62			0,03		1,58	2,26	0,03	0,01
00496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137	0,03	0,52	0,01		107,4	95,4	17,17	0,49
Всего в Завтрак			18,29	19,43	101,78	655	0,22	1,23	0,07	1,1	281,77	299,47	53,84	2,01
Обед														
00347	Фрикадельки рыбные для супов	50	9,73	0,75	1,01	50	0,06	0,93	0,01		26,31	139,69	31,39	0,57
516/4	суп картофельныйс фрикадельками	300	2,63	3,07	19,83	117	0,12	10,58			19,47	73,2	30,07	1,13
00367	Гуляш из говядины (1-й вариант)	120	20,34	20,13	4,84	282	0,07	1,91	0,02		15,55	197,29	26,75	2,92
00291	Макаронные изделия отварные	250	8,38	8,55	54,02	327	0,1		0,03		16	66,89	11,88	1,19
516/4	горошек консервированный	30	0,87	0,05	1,77	11	0,02	1,2			5,28	16,18	5,48	0,18
00109	Хлеб ржаной	120	7,44	1,27	37,24	190	0,16				36,96	164,95	49,07	4,07
001	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Всего в Обед			50,19	33,82	141,31	1 071	0,55	18,62	0,06		143,57	680,2	166,64	13,06
Полдник														
003	Напиток "Валитек"	200				70	0,4	27,9	0,18	3,3				
8	БУЛОЧКА С ПОСЫПКОЙ	100	3,04	8,8	51,6	298								
Всего в Полдник			3,04	8,8	51,6	368	0,4	27,9	0,18	3,3				
Ужин														
00174	Картофель отварной в молоке	250	7,37	9,61	44,04	292	0,23	18,19	0,01		100,76	180,35	55,4	1,91
002	Икра кабачковая	100	2	9	8,54	123	0,02	7			41	37	15	0,7
00108	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	49,2	235	0,11			1,1	20	65	14	1,1
10	сыр голландский твердый	24	5,87	5,6		74	0,01	0,27	0,04		221,76	112,75		
00493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
Всего в Ужин			22,94	25,01	116,78	784	0,37	25,46	0,05	1,1	394,52	398,1	85,4	4,01

УТВЕРЖДАЮ:
Директор  Емельянова Л.В.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Летне-Осенний**
Категория: **Дети 11-18 Интернат**
Диета:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак													
00268	Каша рисовая молочная жидкая	250	8,77	9,3	41,39	284	0,19	0,66	0,04		146,04	201,43	51,48	1,28
00108	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	235	0,11			1,1	20	65	14	1,1
00478	Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62			0,03		1,58	2,26	0,03	0,01
00501	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	17,9	107	0,03	0,52	0,01		105,86	78,3	12,18	0,1
Всего в Завтрак			19,07	19,78	108,58	688	0,33	1,18	0,08	1,1	273,48	346,99	77,69	2,49
	Обед													
00169	Фрикадельки мясные для супов, бульонов	50	10,51	8,43	0,45	120	0,02	0,2	0,01		9,28	102,43	12,02	1,47
516/4	суп картофельный с фрикадельками	300	2,63	3,07	19,83	117	0,12	10,58			19,47	73,2	30,07	1,13
00174	Картофель отварной в молоке	300	8,84	11,53	52,85	350	0,28	21,83	0,01		120,91	216,42	66,48	2,29
516/4	кнели рыбные припущенные	100	13,6	1,4	5,5	89	0,06	0,4		0,8	49	168	24	0,5
00109	Хлеб ржаной	120	7,44	1,27	37,24	190	0,16				36,96	164,95	49,07	4,07
00508	Компот из смеси сухофруктов	200			13,63	55		0,03			0,33	0,03	0,01	0,04
Всего в Обед			43,02	25,7	129,5	921	0,64	33,04	0,04	0,8	235,95	725,03	181,65	9,5
	Полдник													
001	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
12	Бананы	200	0,3	0,28	7,14	32	0,02	52,8			11,26	7,66	6,26	1,53
Всего в Полдник			1,1	0,28	29,74	126	0,04	56,8			35,26	29,66	18,26	4,53
	Ужин													
00165	Суп молочный с макаронными изделиями	300	34,2	31,56	113,88	876	0,46	5,52	0,25	1,56	986,4	820,8	126	2,16
00300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0,1	0,2	22	77	5	1
00108	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	235	0,11			1,1	20	65	14	1,1
10	сыр голландский твердый	24	5,87	5,6		74	0,01	0,27	0,04		221,76	112,75		
00503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122					1			0,1
Всего в Ужин			54,17	42,56	192,38	1 370	0,61	5,79	0,39	2,86	1 251,16	1 075,55	145	4,36

УТВЕРЖДАЮ:
Директор  Емельянова Л.В.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Летне-Осенний**
Категория: **Дети 7-10 Интернат**
Диета:

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
00260	Каша "Дружба"	200	4,94	10,18	25,4	213	0,07	0,53	0,04		113,05	124	26,93	0,47
00108	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	49,2	235	0,11			1,1	20	65	14	1,1
00478	Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62			0,03		1,58	2,26	0,03	0,01
00495	Чай с молоком	200	1,33	1,41	15,76	81	0,01	0,26	0,01		53,41	39,44	6,25	0,1
Всего в Завтрак			13,94	19,25	90,45	591	0,19	0,79	0,08	1,1	188,04	230,7	47,21	1,68
Обед														
00128	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250\10	2,32	5,23	21,23	141	0,07	25,34			44,6	63,1	27,48	1,45
00407	Рагу из птицы	175	14,38	17,25	15,41	274	0,12	7,68	0,03		28,22	159,43	35,57	1,88
002	Икра кабачковая	50	1	4,5	4,27	62	0,01	3,5			20,5	18,5	7,5	0,35
00109	Хлеб ржаной	80	7,44	1,27	37,24	190	0,16				36,96	164,95	49,07	4,07
00508	Компот из смеси сухофруктов	200			13,63	55		0,03			0,33	0,03	0,01	0,04
Всего в Обед			25,14	28,25	91,78	722	0,36	36,55	0,03		130,61	406,01	119,63	7,79
Полдник														
7	печенье сахарное	40	3	4,72	9,44	92	0,03				11,6	36	8	0,84
001	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Всего в Полдник			3,8	4,72	32,04	186	0,05	4			35,6	58	20	3,84
Ужин														
00364	Азу	250	20,13	19,8	28,44	372	0,19	14,73	0,02		34,76	253,68	53,99	3,85
00108	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	49,2	235	0,11			1,1	20	65	14	1,1
00300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0,1	0,2	22	77	5	1
00503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122					1			0,1
Всего в Ужин			34,23	25,2	106,94	792	0,33	14,73	0,12	1,3	77,76	395,68	72,99	6,05
Второй ужин														
00515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04		240	180	28	0,2