



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

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				1-ая неделя/Понедельник Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
00250	Каша манная молочная жидкая	200	5,84	6,79	23,21	177	0,06	0,57	0,02	1,1	122,23	109,45	18,11	0,33
00108	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	49,2	235	0,11							
00478	Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62			0,03					
00493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60								
Всего в Завтрак			13,61	14,45	87,5	534	0,17	0,57	0,05	1,1	154,81	179,71	33,14	1,74
Обед														
00134	Рассольник ленинградский со сметаной	250\10	1,74	3,16	13,18	88	0,06	5,62	0,01	1,1	13,95	46,92	19,24	0,69
00369	Жаркое по-домашнему	220	22,03	20,84	18,97	352	0,16	10,45	0,02					
00109	Хлеб ржаной	80	7,44	1,27	37,24	190	0,16							
002	Икра кабачковая	100	2	9	8,54	123	0,02	7						
00508	Компот из смеси сухофруктов	200			13,63	55		0,03			36,96	164,95	49,07	4,07
Всего в Обед			33,21	34,27	91,56	808	0,4	23,1	0,03	0,33	0,33	0,03	0,01	0,04
Полдник														
00503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122				0,13	1			0,1
7	булочка ванильная	80	6,08	4,24	42,8	234								
Всего в Полдник			7,48	4,24	71,8	356	0,13			16,8	68,8	25,6	1,6	
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					
00108	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	49,2	235	0,11							
00501	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	17,9	107	0,03	0,52	0,01					
Всего в Ужин			35,15	24,57	101,22	766	0,24	1,05	0,11	1,1	105,86	78,3	12,18	0,1
Второй ужин														
00001	Йогурт питьевой	200	9,4	2,64	15,47	123	0,04	0,48	0,01	1,9	358,06	473,31	61,58	2,24
											218,24	165,3	26,1	0,17

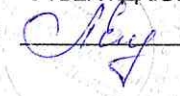
УТВЕРЖДАЮ:
Директор  Емельянова Л.В.

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

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

1-ая неделя/Вторник

№ 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														
00268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,17	7,03	29,65	203	0,05	0,61	0,02		127,65	133,72	27,79	0,36
00478	Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62			0,03		1,58	2,26	0,03	0,01
00108	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	49,2	235	0,11			1,1	20	65	14	1,1
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			16,16	17,97	102,42	637	0,19	1,13	0,06	1,1	256,63	296,38	58,99	1,96
Обед														
00131	Свекольник	250\10	2,43	6,15	17	133	0,07	7,54	0,01		40,66	64,88	28,63	1,42
00248	Каша гречневая вязкая на молоке	200	8,62	11,13	32,62	265	0,19	0,52	0,04		115,98	210,19	99,21	2,98
00388	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	10,3	10,7	8	170	0,05	1	0,07	0,4	23	110	15	1,6
119	икра морковная	100	1,56	7,1	9,05	106	0,05	3,84			40,17	50,29	30,9	0,78
00109	Хлеб ржаной	80	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			31,15	36,35	126,51	958	0,54	16,9	0,12	0,4	280,77	622,31	234,81	13,85
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														
00429	Картофельное пюре	250	4,71	8,38	29,91	214	0,14	6,8	0,01		52,68	119,95	40,56	1,46
00345	Котлеты или биточки рыбные	100	13,75	2,46	4,84	97	0,09	0,63	0,02		45,8	211,72	48,63	1,22
00437	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	30	0,55	1,47	1,87	23	0,01	0,08	0,01		16,32	13,21	2,04	0,03
516/4	горошек консервированный	30	0,87	0,05	1,77	11	0,02	1,2			5,28	16,18	5,48	0,18
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			22,51	15,18	56,29	452	0,29	9,23	0,05		225,94	439,36	108,89	2,99
Второй ужин														

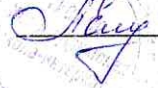
УТВЕРЖДАЮ:
Директор  Емельянова Л.В.

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

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

1-ая неделя /Среда

№ 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														
00165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	28,5	26,3	94,9	730	0,38	4,6	0,21	1,3	822	684	105	1,8
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
00503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122					1			0,1
Всего в Завтрак			37,57	33,96	173,19	1 149	0,49	4,6	0,24	2,4	844,58	751,26	119,03	3,01
Обед														
00142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250\10	2,07	6,32	8,96	101	0,06	12,52	0,01		40,11	46,35	20,1	0,72
00340	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	15,77	8,21	21,97	225	0,17	10,03	0,02	0,06	35,52	243,25	48,59	1,55
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	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			26,98	22,9	92,16	683	0,42	27,92	0,03	0,06	143,85	497,04	138,23	7,62
Полдник														
001	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
11	Яблоки	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														
00252	Каша перловая вязкая	200	6,84	10,39	31,67	248	0,06	0,57	0,04		132,59	213,16	28,88	0,77
ИН00379	Кнели из говядины	100	16,4	13	5,6	212	0,07	0,2	0,02	0,5	58	188	24	2,4
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			36,81	29,79	101,47	829	0,25	1,04	0,1	1,6	443,35	581,91	67,88	4,57
Второй ужин														

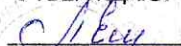
УТВЕРЖДАЮ:
Директор  Емельянова Л.В.

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

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

1-ая неделя/Четверг

№ 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														
00313	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1
00481	Молоко сгущенное	30	2,03	2,24	15,29	89	0,01	0,12			83,69	59,77	8,87	0,01
00108	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	49,2	235	0,11			1,1	20	65	14	1,1
00495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01		127	93	15	0,4
Всего в Завтрак			35,13	29,54	104,29	830	0,23	2,02	0,21	1,8	527,69	564,77	75,87	2,51
Обед														
00144	Суп картофельный с бобовыми	250	9,2	17	60,5	432	0,78	34,7	0,15	0,9	76	263	102	3,7
00173	Картофель отварной	200	3,8	8,2	25,4	191	0,2	27,8	0,07	0,2	22	106	40	1,6
00423	Капуста тушеная	100	1,29	3,48	7	65	0,01	9,55	0,01		27,09	24,28	9,28	0,48
00405	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16	1
00109	Хлеб ржаной	80	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			36,13	43,45	156,84	1 164	1,19	78,35	0,26	1,6	220,05	670,23	228,35	13,85
Полдник														
003	Напиток "Валитек"	200				70	0,4	27,9	0,18	3,3				
6	пряники	45	3	2,6	33,12	161								
Всего в Полдник			3	2,6	33,12	231	0,4	27,9	0,18	3,3				
Ужин														
255	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,07	7,03	31,29	217	0,12	0,57	0,02		147,93	218,56	32,56	0,76
00301	Омлет натуральный	65	5,6	8,7	1,5	106	0,04	0,2	0,13	0,3	53	100	8	1
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			26,24	22,13	96,99	692	0,28	1,04	0,19	1,4	453,69	499,31	55,56	3,16
Второй ужин														

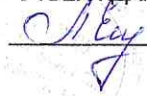
УТВЕРЖДАЮ:
Директор  Емельянова Л.В.

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

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

1-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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
516/4	каша гречневая вязкая	200	8,62	11,13	32,62	265	0,19	0,52	0,04		115,98	210,19	99,21	2,98
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
00493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
Всего в Завтрак			16,39	18,79	96,91	622	0,3	0,52	0,07	1,1	148,56	280,45	114,24	4,39
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
00406	Плов из отварной птицы	210	16	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,01	5,4	33	133	31	1,3
15	свекла тушеная	100												
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			25,76	22,4	110	745	0,26	26,67	0,01	5,4	114,89	361,08	107,56	6,86
Полдник														
001	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
7	печенье сахарное	40	3	4,72	9,44	92	0,03				11,6	36	8	0,84
Всего в Полдник			3,8	4,72	32,04	186	0,05	4			35,6	58	20	3,84
Ужин														
16	картофельное пюре с морковью	250	4,62	9,71	28,37	219	0,17	12,78	0,04		95,73	146,86	72,75	1,83
00343	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,56	7,31	6,42	146	0,09	5,01	0,01		55,21	205,29	53,6	1,08
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		
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 Ужин			34,97	26,7	107,47	811	0,41	18,58	0,1	1,1	500,1	625,3	157,52	4,5
Второй ужин														
00515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04		240	180	28	0,2

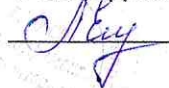
УТВЕРЖДАЮ:
Директор  Емельянова Л.В.

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

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

2-ая неделя/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														
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,31	7,74	33,58	233	0,15	0,58	0,02		128,66	169,91	42,54	1,03
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
00503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122					1			0,1
Всего в Завтрак			16,38	15,4	111,87	652	0,26	0,58	0,05	1,1	151,24	237,17	56,57	2,24
Обед														
00132	Рассольник домашний со сметаной	250\10	2,38	6,47	13,98	124	0,09	10,51	0,01		32,87	61,42	24,84	0,92
00294	Макароны отварные с овощами	200	5,8	8,76	34,72	241	0,09	2,08	0,03		25,65	62,68	20,74	1,07
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	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			30,35	38,57	121,56	956	0,45	18,71	0,06		157,01	483,04	140,16	9,56
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	50	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 7-10 Интернат**
Диета:

2-ая неделя/Вторник

№ 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	0,08	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														
516/4	суп картофельныйс фрикадельками	250	2,19	2,56	16,53	98	0,1	8,82			16,23	61	25,06	0,94
516/4	фрикадельки рыбные для супов,бульонов	50	9,73	0,75	1,01	50	0,06	0,93	0,01		26,31	139,69	31,39	0,57
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	200	6,7	6,84	43,22	261	0,09		0,02		12,8	53,51	9,5	0,96
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	80	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			48,07	31,6	127,21	986	0,52	16,86	0,05		137,13	654,62	159,25	12,64
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

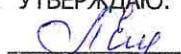
УТВЕРЖДАЮ:
Директор *Л.В. Емельянова* Емельянова Л.В.

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

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

2-ая неделя/Среда

№ 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														
00268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,17	7,03	29,65	203	0,05	0,61	0,02		127,65	133,72	27,79	0,36
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
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			15,47	17,51	96,84	607	0,19	1,13	0,06	1,1	255,09	279,28	54	1,57
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	250	2,19	2,56	16,53	98	0,1	8,82			16,23	61	25,06	0,94
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
516/4	кнели рыбные припущенные	100	13,6	1,4	5,5	89	0,06	0,4	0,02	0,8	49	168	24	0,5
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			41,11	23,27	117,39	844	0,57	27,64	0,04	0,8	212,56	676,76	165,56	8,93
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	250	28,5	26,3	94,9	730	0,38	4,6	0,21	1,3	822	684	105	1,8
00300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0,1	0,2	22	77	5	1
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		
00503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122					1			0,1
Всего в Ужин			48,47	37,3	173,4	1 224	0,53	4,87	0,35	2,6	1 086,76	938,75	124	4

УТВЕРЖДАЮ:
Директор  Емельянова Л.В.

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

Сезон: **Летне-Осенний**
Категория: **Дети 11-18 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
00260	Каша "Дружба"	250	6,18	12,73	31,75	266	0,09	0,66	0,05		141,31	155	33,66	0,59
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
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			15,18	21,8	96,8	644	0,21	0,92	0,09	1,1	216,3	261,7	53,94	1,8
Обед														
00128	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	300/10	2,77	6,23	25,31	168	0,08	30,21			53,18	75,23	32,76	1,73
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	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			25,59	29,25	95,86	749	0,37	41,42	0,03		139,19	418,14	124,91	8,07
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	300	24,16	23,76	34,13	446	0,23	17,68	0,02		41,71	304,42	64,79	4,62
00108	Хлеб пшеничный	60	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			38,26	29,16	112,63	866	0,37	17,68	0,12	1,3	84,71	446,42	83,79	6,82
Второй ужин														
00515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04		240	180	28	0,2