

«Согласовано»

Врио руководителя Управления
Роспотребнадзора по Тверской области

А.Ф.Высубов



«Утверждаю»

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения

«Основная общеобразовательная школа –
интернат № 3 имени Героя России
Владимира Елизарова»

Е.В.Лялина



Примерное 14 дневное меню для воспитанников (11 - 18 лет)
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Основная общеобразовательная школа – интернат № 3
имени Героя России Владимира Елизарова»
с 24 – часовым режимом пребывания (понедельник – суббота)

При составлении меню использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005.
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010.
4. СанПин 2.4.3259-15.
5. СанПин 2.4.5.2409-08.

Сезон: осенне - зимний

Возраст 11-18 лет

" Утверждено" Директор МБОУ "ОШ - интерна № 3"

Е.В. Пилина

Минер. вещества, мг

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Витамин А, мкг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Са	Мг	Р	Fe		
				Б	Ж	У									
День 1															
68	ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	5,31	6,16	41,25	220	0,1	1,13	0,05	0,19	229,75	33,6	97,2	0,68
395		Кофейный напиток на молоке	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,3	0,08	0,06	125,74	7	45	0,14
701		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0	0	0	11,5	6,5	32,5	0,95
159.1		Бутерброд с маслом сливочным и ветчиной для детского питания ГОСТ в/с	90	7,01	7,23	8,78	163,01	0,12	0	0	0	97,2	1	0	4,54
		Масло сливочное, 82,5%	10												
		Ветчина	32												
701		Хлеб пшеничный	48												
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		19,24	16,5	87,56	583,15	0,36	2,43	0,13	0,25	464	48,1	175	6,31
б/н	ОБЕД	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,3	7	0,02	2,5	0	0,05	11,5	7	21	0,3
208		Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	3,23	3,41	20,57	125,7	0,14	9,9	0	0,12	29,5	32,4	80	1,31
286		Тефтели из говядины (мясо 1 кат.)	100	14,78	16,38	59,14	253,48	0,05	1,39	0,02	2,18	15,7	19,4	97	1,17
336		Капусты тушеная	200	3,7	8,64	46,03	284,7	0,31	42	0,8	0,2	29,3	58,7	159	2,31
374		Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,45	0,1	33,99	138,6	0,02	12,9	0	0	23,5	0	0	0,24
700		Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	34,2	165,4	0,2	0	0	0	35	47	150	3,9
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		29,16	29,78	195,23	974,88	0,74	68,7	0,82	2,55	145	164	507	9,23
847	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0,01	0,4	32	18	22	4,4
399д		Сок абрикосовый ГОСТ	200	0,8	0	25,4	94	0,04	8	0	0	40	22	32	0,4
151.3		Крекеры	15	1,38	2,12	10,16	62,64	0,01	0	0	0	2,55	0	11,4	0,17
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		2,98	2,92	55,16	250,64	0,11	28	0,01	0,4	74,6	40	65,4	4,97
71	УЖИН	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15	0	0,24	8,4	12	15,6	0,54
90		Рыба тушеная в томате с овощами	150	12,08	6,33	8,26	150	0,1	3,35	0,01	0,99	52,1	59,8	238,46	0,96
		Филе трески	75												
		Овощи тушеные	75												
692		Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,8	0,2	28	0,03	0,02	19,5	39,1	106	1,54
1/1		Горошек зеленый	30	0,9	0,14	3,18	17,4	0,02	2,34	0,02	0,02	6	5,7	18,9	0,4
438		Омлет натуральный	150/5	7,12	13,68	2,65	267,93	0,1	0,25	0,45	5,25	114	19,5	261	2,94
864		Чай с сахаром	200/10	0	0	9,98	39,9	0	0,2	0	0	16,3	3,58	0,04	0,04
701		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,2	0	0	0	23	13	65	1,2
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		32,17	26,93	103,73	893,03	0,66	49,1	0,51	6,52	240	153	705	7,62
481	УЖИН 2	Булочка «Янтарная»	50	5,02	2,81	23,59	140	0,07	0,16	0	0	22,17	0	0	0,69
536		Йогурт, 3,2%	200	6,4	5	7	136	0,08	1,2	0,04	0	244	30	192	0,2
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		11,42	7,81	30,59	276	0,15	1,36	0,04	0	266	30	192	0,89
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:				94,97	83,94	472,27	2977,7	2,02	150	1,51	9,72	1189	435	1644	29



№ рецептуры	Применение пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.						Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2		В6	В12	А	Е	Са	Мg	Р	Fe				
День 2																						
314	ЗАВТРАК	Каша овсяная жидкая	250	5,38	2,98	33,75	147,73	0,22	1,3	0,02	0,46	31,2	67,25	288,3	1,9							
701		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0	0	0	11,5	6,5	32,5	0,95							
3		Бутерброд с сыром и маслом сливочным	90	8,51	13,74	20,52	265,89	0,31	0	0,27	0	388,78	77,24	390,6	3,13							
		Сыр	35																			
		Масло сливочное, 82,5%	10																			
701		Хлеб пшеничный	45																			
867		Чай с лимоном	200/10/7	0,2	0,04	10,22	42,28	0	2,86	0	0,02	15,74	5,96	7,3	0,64							
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				17,89	17,21	87,84	562,7	0,63	4,16	0,29	0,48	447,2	157	718,7	6,62							
20	ОБЕД	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	100	1,2	5,12	10,63	103,53	0,02	4,81	0,08	0,3	36,59	15	36,2	1,53							
196,1		Суп с мясными гастрономическими изделиями и яйцом	300	11,82	18,69	14,91	276,27	0,13	19,92	0,06	0,3	43,63	27,6	174,9	3,58							
306		Биточки рубленые из птицы паровые	80	8,56	8,92	7,94	190,66	0,06	0,4	0,06	1,68	34,4	27,84	126,3	1,24							
119		Соус томатный с маслом сливочным	30	0,37	0,9	2,93	21,36															
315		Рис отварной	180	4,38	1,62	38,34	251,64	0,04	0,04	0	0,09	1,64	22,37	71,19	0,61							
869		Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	13,98	4,16	9,06	0,14							
700		Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	34,2	165,4	0,2	0	0	0	35	47	150	3,9							
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				33,07	36,49	136,45	1119,66	0,46	27	0,2	2,37	165,2	144	567,7	11							
399г	ПОЛДНИК	Сок яблочный ГОСТ	200	0,8	0	20,2	94	0,02	4	0	0	14	22	32	2,8							
445,1		Ватрушки с творогом	50	2,39	3,24	2,66	55,13	0,02	0,7	0,12	0	22,95	6,53	93,07	0,18							
847		Фрукты свежие (сливы)	200	1,6	0,6	19,2	83,3	0,12	20	0,03	1,2	40	18	40	1							
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				4,79	3,84	42,06	232,43	0,16	24,7	0,15	1,2	76,95	46,53	165,1	3,98							
160	УЖИН	Бутерброды с рыбными гастрономическими продуктами	100	8,64	6,11	0,75	204,42	0,1	0,32	0,06	0,54	18,9	10,78	72	2,11							
		Масло сливочное, 82,5%	10																			
		Кета (горбуша) соленая	36																			
701		Хлеб пшеничный	54																			
298		Голубцы ленивые	250	16,25	40,75	32,75	341,68	0,13	31,3	0,17	0,7	94,18	56,9	217,8	2,55							
701		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0	0	0	11,5	6,5	32,5	0,95							
127		Компот из свежемороженых ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0,1	2,06	7,52	7,52	6,6	0,3							
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				28,89	47,39	74,27	722,34	0,336	71,62	0,33	3,3	132,1	81,7	328,9	5,91							
401в	УЖИН 2	Ряженка, 3,2%	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,08	0	248	28	184	0,2							
493		Пирожки легкие	15	0,97	1,23	10,25	55,95	0,01	0	0	0	2,57	0	0	0,18							
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				6,77	6,23	18,65	163,95	0,05	0,6	0,08	0	250,6	28	184	0,38							
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:				91,41	111,16	359,27	2801,08	1,636	128,1	1,05	7,35	1072	457,2	1964	27,89							

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	В	С	А	К	Mg	P	Fe
				Б	Ж	У								

День 3

469	ЗАВТРАК	Запеканка из творога (творог -9%) Сметана, 15 %	150 25	12,6	10,2	36	310,66	0,09	5,25	0,3	1,35	199,6	27,45	265,5	1,8
159.2		Бутерброд с маслом сливочным и колбасой п/к для детского питания ГОСТ в/с Масло сливочное, 82,5% Колбаса п/к	90 10 32	7,01	7,23	8,78	163,01	0,12	0	0	0	97,19	1	0	4,54
701		Хлеб пшеничный	48												
959		Какао с молоком	200	3,38	3,44	14,84	104,52	0,18	10	0,02	0	127,3	21,9	100,48	0,48
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		22,99	20,87	59,62	578,19	0,39	15,25	0,32	1,35	424,1	50,35	365,98	6,82
б/н	ОБЕД	Огурец свежий Суп-харчо Азу из говядины	50 300 100	0,4 9,42 5,15	0,05 18,96 5,33	1,3 4,5 8,68	7 280,59 128	0,02 0,07 0,07	2,5 6,48 6,04	0 0,09 0,03	0,05 0,3 2,21	11,5 19,41 20,15	7 26,7 24,24	21 78,9 118,55	0,3 1,53 2,03
679		Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,33	0,25	0	0,04	0,09	15,57	81	250,2	4,73
868		Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0,04	6,4	0	3,6	0,18
700/701		Хлеб ржаной, пшеничный	100/50	6,6	1,2	34,2	165,4	0,2	0	0	0	35	47	150	3,9
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		30,56	32,27	116,44	951,52	0,62	16,1	0,16	2,69	108	185,9	622,25	12,67
847	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (бананы)	200	3	1	42	192	0,08	20	0,04	0,8	16	84	56	1,2
399д		Сок мультифрукт ГОСТ	200	0,8	0	25,4	105,34	0,04	8	0	0	40	22	32	0,4
827		Шарлотка с яблоками	50	1,92	2,79	12,41	104,3	0,05	1,97	0,1	0,4	19,45	7,85	26,4	1,11
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		5,72	3,79	79,81	401,64	0,17	29,97	0,14	1,2	75,45	113,9	114,4	2,71
71	УЖИН	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15	0	0,24	8,4	12	15,6	0,54
302		Птица тушеная в соусе с овощами	300	12,88	9,21	34,35	268,32	0,3	12,24	0,9	2,1	66	93,9	655,2	2,43
867		Чай с лимоном	200/10/7	0,2	0,04	10,22	42,28	0	2,86	0	0,02	15,74	5,96	7,3	0,64
151.3		Крекеры	15	1,38	2,12	10,16	62,64	0,01	0	0	0	2,55	0	11,4	0,17
701		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,2	0	0	0	23	13	65	1,2
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		22,72	12,39	103,71	601,24	0,55	30,1	0,9	2,36	115,7	124,9	754,5	4,98
401	УЖИН 2	Кефир, 3,2%	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	0	240	28	190	0,2
702		Зефир	20	0,16	0	14,68	59,8	0	0	0	0	5	1,2	2,4	0,28
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		5,96	5	22,68	165,8	0,08	1,4	0,04	0	245	29,2	192,4	0,48
		ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ:		87,95	74,32	382,26	2698,39	1,81	92,8	1,56	7,6	968	504	2050	27,7



Handwritten signature in blue ink.

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возраст 11-18 лет

" Утверждаю" Директор МБОУ "ОШ - интернат № 3"

В. Дилина

Минеральные вещества

№ рецептуры	Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав													
				Б	Ж	У		В1	В2	В3	В4	В5	В6	В7	В8	В9	В10	В11	В12	С	А

День 4

70	ЗАВТРАК	Каша пшеница жидкая	250	6	9	26,75	212,5	0,13	1,43	0,05	0,14	232,3	29,83	76,03	0,9
864		Чай с сахаром	200/10	0	0	9,98	39,9	0	0,2	0	0	16,3	3,58	0,04	0,04
204		Масло (порциями), 82,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,06	0,21	1,2	0,04	2	0,02
701		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,2	0	0	0	23	13	65	1,2
424		Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,24	22	4,8	76,8	1
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		18,75	22,75	83,81	603,8	0,36	1,33	0,21	0,59	294,8	51,25	219,9	3,16
71	ОБЕД	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15	0	0,24	8,4	12	15,6	0,54
б/н		Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,3	7	0,02	2,5	0	0,05	11,5	7	21	0,3
209		Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	8,75	6,84	20,39	178,2	0,18	14,81	1,2	1,2	38,28	48,02	156	1,94
306.1		Коллеты рубленые из птицы	100	15,72	16,08	16,63	273,33	0,1	0,83	0,1	2	44	42,7	182,2	1,82
688		Макаронные отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	0,07	1,3	6,48	28,16	49,56	1,48
127		Компот из свежемороженых ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0,1	2,06	7,52	7,52	6,6	0,3
700		Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	34,2	165,4	0,2	0	0	0	35	47	150	3,9
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		39,69	30,39	127,48	932,37	0,626	73,14	1,47	6,85	151,2	192,4	580,9	10,28
399e	ПОЛДНИК	Сок вишневого ГОСТ	200	1,4	0,4	22,8	100	0,02	14,8	0	0	34	0,6	32	2,2
847		Фрукты свежие (груши)	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0,04	0,8	38	24	32	4,6
481		Булочка «Янтарная»	50	5,02	2,81	23,59	140	0,07	0,16	0	0	22,17	0	0,69	
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		7,22	3,81	66,99	334	0,13	24,96	0,04	0,8	94,17	24,6	64	7,49
666	УЖИН	Винегрет с сельдью	165	9,1	13	6,8	179,2	0,05	10,97	1,3	2,8	70,6	35,3	160	0,74
		Винегрет	100												
		Сельдь с/с	65												
464.2		Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом и с соусом	120	8,89	5,98	9,46	151,26	0,1	4,59	0,11	1,32	18,24	36,96	172	1,69
119		Соус томатный с маслом сливочным	51												
869		Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	13,98	4,16	9,06	0,14
700/701		Хлеб ржаной, пшеничный	50/100	7,1	1,05	43,16	205,8	0,2	0	0	0	29	30	107,5	2,55
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		25,23	20,07	86,92	647,06	0,36	17,39	1,41	4,12	131,8	106,4	448,5	5,12
536	УЖИН 2	Йогурт, 3,2%	200	6,4	5	7	136	0,08	1,2	0,04	0	244	30	192	0,2
151.3		Крекеры	15	1,38	2,12	10,16	62,64	0,01	0	0	0	2,55	0	11,4	0,17
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		7,78	7,12	17,16	198,64	0,09	1,2	0,04	0	246,6	30	203,4	0,37
		ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ:		98,67	84,14	382,36	2715,87	1,566	118	3,17	12,36	918,6	404,7	1517	26,42

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний Возраст 11-18 лет

" Утверждаю " Директор МБОУ "ООШ - интернат № 3" Е.В.Лямина

День 5

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав							Минеральный состав		
				Б	Ж	У		В	С	А	Р	Са	Мг	Р	Fe		
183/1	ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	250	8,73	4,19	7,9	261,1	0,13	1,13	0,33	0,38	230,6	75,53	244,1	1,88		
395		Кофейный напиток на молоке	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,3	0,08	0,06	125,74	7	45	0,14		
701		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0	0	0	11,5	6,5	32,5	0,95		
3		Булочки с сыром и маслом сливочным	90	8,51	13,74	20,52	265,89	0,31	0	0,27	0	388,78	77,24	390,6	3,13		
		Сыр	35														
		Масло сливочное, 82,5%	10														
701		Хлеб пшеничный	45														
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				24,16	21,04	65,95	727,13	0,58	2,43	0,68	0,44	756,6	166,3	712,2	6,1		
13	ОБЕД	Салат зеленый с огурцами	80	0,61	4,87	1,91	53,84	0,03	7,6	0	0	17,48	10,64	32,01	0,45		
197		Рассольник ленинградский	300	2,4	6,14	20,31	146,1	0,12	9,05	0,03	0,06	29,94	31,68	75,96	1,13		
295		Рулет мясной с луком и яйцами	100	10,57	8,71	12,23	181,67	0,08	3,4	0,1	1,8	49,33	32,1	214,9	1,42		
336		Кануста тушеная	200	3,7	8,64	46,03	284,7	0,31	42	0,8	0,2	29,28	58,65	159,45	2,31		
374		Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,45	0,1	33,99	138,6	0,02	12,9	0	0	23,52	0	0	0,24		
700		Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	34,2	165,4	0,2	0	0	0	35	47	150	3,9		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				24,33	29,66	148,67	970,31	0,76	74,95	0,93	2,06	184,6	180,1	632,3	9,45		
157	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (мандарины)	200	1,6	0,4	15	76	0,06	7,6	0,03	0,2	70	22	34	0,2		
399д		Сок персиковый ГОСТ	200	0,8	0	25,4	94	0,04	8	0	0	40	22	32	0,4		
219		Сырники из творога со сметаной или джемом	150	14,2	29,1	29,4	371,7	0,09	0,45	0,3	2,1	158,7	35,87	302,4	0,75		
		Сметана или джем	20														
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				16,6	29,5	69,8	541,7	0,19	84,45	0,33	2,3	268,7	79,87	368,4	1,35		
71	УЖИН	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15	0	0,24	8,4	12	15,6	0,54		
694		Пюре картофельное	250	3,18	8	34,08	228,75	0,23	9,25	0,01	0,1	61,63	46,25	144,33	1,68		
249		Рыба в омлете	120	16,6	8,4	2,4	141	0,11	0,45	0,08	1,32	55,5	34,35	257,55	1,31		
864		Чай с сахаром	200/10	0	0	9,98	39,9	0	0,2	0	0	16,3	3,58	0,04	0,04		
701		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,2	0	0	0	23	13	65	1,2		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				28,04	17,42	95,44	637,65	0,58	24,9	0,09	1,66	164,8	109,2	482,5	4,77		
401в	УЖИН 2	Раженка, 3,2%	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,08	0	2,48	28	184	0,2		
493		Пранники детские	15	0,97	1,23	10,25	55,95	0,01	0	0	0	2,57	0	0	0,18		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				6,77	6,23	18,65	163,95	0,05	0,6	0,08	0	250,6	28	184	0,58		
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:				99,9	103,85	398,51	3040,74	2,16	187,3	2,11	6,46	1625	563,4	2379	22,05		



Handwritten signature in blue ink at the bottom left of the page.

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возраст 11-18 лет

" Утверждаю " Директор МБОУ "ОШ - интернат №3"

Е.В.Лилина

№ рецептуры	Применение пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Выход, мг						
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Мг	Р

День 6

469	ЗАВТРАК	Запеканка из творога (творог - 9%) Сметана, 15 %	150 25	12,6	10,2	36	310,66	0,09	5,25	0,33	1,35	199,6	27,45	265,5	1,8
б/н		Бульброд с маслом, сыром и колбасой п/к Сыр Колбаса п/к	90 20 20	8,51	13,74	20,52	265,89	0,31	0	0,27	0	388,8	77,24	390,6	3,13
701		Масло сливочное, 82,5 % Хлеб пшеничный	5 45												
867		Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,22	42,28	0	2,86	0	0,02	15,74	5,96	7,3	0,64
71	ОБЕД	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15	0	0,24	8,4	12	15,6	0,54
187		Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,1	5,87	10,19	101,7	0,08	22,16	1,5	0,3	51,99	26,7	57,15	0,96
315		Рис отварной	180	4,38	6,44	44,03	251,64	0,04	0,04	0	0,09	1,64	22,37	71,19	0,61
869		Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	13,98	4,16	9,06	0,14
486		Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	12,08	6,33	8,26	150	0,1	3,35	0,01	0,99	52,11	59,77	238,5	0,96
700		Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	34,2	165,4	0,2	0	0	0	35	47	150	3,9
458а	ПОЛДНИК	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0,01	0,4	32	18	22	4,4
399в		Сок сливовый ГОСТ	200	0,6	0	23	94	0,02	2	0	0	42	22	32	0,6
827		Шарлотка с яблоками	50	1,92	2,79	12,41	104,43	0,05	1,97	0,1	0,4	19,45	7,85	26,4	1,11
306	УЖИН	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	80	8,56	8,92	7,94	190,66	0,06	0,4	0,06	1,68	34,4	27,84	126,3	1,24
438		Омлет натуральный	150/5	7,12	13,68	2,65	267,93	0,1	0,25	0,45	5,25	114,2	19,5	260,5	2,94
0, янв		Горошек зеленый	30	0,9	0,14	3,18	17,4	0,02	2,34	0,02	0,02	6	5,7	18,9	0,4
293		Рагу из овощей	200	2,4	6	13,8	114,6	0,12	11,24	2,2	2,8	48,8	31,6	65,6	1,42
868		Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0,04	6,4	0	3,6	0,18
701		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,2	0	0	0	23	13	65	1,2
401	УЖИН 2	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	200	5,8	5	8	898,39	0,51	15,31	2,73	9,79	232,8	97,64	539,9	7,38
702		Кефир, 3,2% Зефир	200 20	0,16 5,96	0 5	14,68 22,68	59,8 165,8	0 0,08	0 1,4	0 0,04	0 0	5 240	1,2 28	2,4 190	0,28 0,2
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:				83,17	82,21	369,92	2769,39	1,59	89,81	13,58	13,58	1338	457,3	2018	26,65
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				26,62	29,64	99,03	898,39	0,51	15,31	2,73	9,79	232,8	97,64	539,9	7,38
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				25,96	20	126,46	793,94	0,47	42,38	1,51	1,62	163,1	172	541,5	7,11



Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возраст 11-18 лет

" Утверждаю" Директор МБОУ "ОШ - интернат № 3"

Е.В. Давыдова

№ рецептуры	Присем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины, мг						
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Mg	P

День 7

179	ЗАВТРАК	Каша манная с изюмом	250	8	6,5	35,25	231,25	0,1	0,7	0,04	0,41	165,7	30,1	185	0,63
424		Дыня варенье	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,24	22	4,8	76,8	1
204		Масло (порциями), 82,5 %	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,06	0,21	1,2	0,04	2	0,02
701		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,2	0	0	0	23	13	65	1,2
959		Какао с молоком	200	3,38	3,44	14,84	104,52	0,18	10	0,02	0	127,3	21,9	100,5	0,48
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				24,13	23,69	97,17	687,17	0,51	10,7	0,22	0,86	339,2	69,84	429,3	3,33
642	ОБЕД	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	80	0,52	3,46	2,89	52,04	0,05	48,24	0	2,17	12,34	12,56	16,91	0,59
170		Ворш с капустой и картофелем	300	2,18	5,9	16,2	123	0,06	12,35	1,2	0,3	53,25	31,5	63,87	1,43
591		Гуляш из мяса говядины	100	12,67	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0	2,25	29,4	31,39	235	2,8
679		Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,33	0,25	0	0,04	0,09	15,57	81	250,2	4,73
127		Компот из свежемороженых ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0,1	2,06	7,52	7,52	6,6	0,3
700		Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	34,2	165,4	0,2	0	0	0	35	47	150	3,9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				31,12	36,89	119,45	889,21	0,776	102,1	1,34	6,87	153,1	211	722,6	13,75
847	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (сливы)	200	1,6	0,6	19,2	83,3	0,12	20	0,03	1,2	40	18	40	1
399д		Сок абрикосовый	200	0,8	0	25,4	94	0,04	8	0	0	40	22	32	0,4
503		Шоколад	10	0,98	3,47	5,04	55,4	0,01	0	0	0	35,2	6,8	30,9	0,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				3,38	4,07	49,64	232,7	0,17	28	0,03	1,2	115,2	46,8	102,9	1,55
6/н	УЖИН	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,3	7	0,02	2,5	0	0,05	11,5	7	21	0,3
71		Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15	0	0,24	8,4	12	15,6	0,54
694		Пюре картофельное	250	3,18	8	34,08	228,75	0,23	9,25	0,01	0,1	61,63	46,25	144,33	1,68
255		Котлеты или биточки рыбные	120	15,96	5,64	3,84	160,5	0,11	0,51	0,05	1,28	64,05	36	220,2	0,89
867		Чай с лимоном	200/10/7	0,2	0,04	10,22	42,28	0	2,86	0	0,02	15,74	5,96	7,3	0,64
827		Шарлотка с яблоками	50	1,92	2,79	12,41	104,43	0,05	1,97	0,1	0,4	19,45	7,85	26,4	1,11
700/701		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	7,1	1,05	43,16	205,8	0,2	0	0	0	29	30	107,5	2,55
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				29,42	17,69	107,29	763,16	0,65	32,09	0,16	2,09	209,8	145,1	542,3	7,71
536		Йогурт, 3,2%	200	6,4	5	7	136	0,08	1,2	0,04	0	2,44	30	192	0,2
151,3		Крекеры	15	1,38	2,12	10,16	62,64	0,01	0	0	0	2,55	0	11,4	0,47
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				7,78	7,12	17,16	198,64	0,09	1,2	0,04	0	2,46,6	30	203,4	0,57
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:				95,83	89,46	390,71	2770,88	2,196	174,1	1,79	11,02	1064	502,7	2000	26,71



Handwritten signature in blue ink at the bottom left of the page.

№ рецептуры	Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг									
				Б	Ж	У		В	С	А	К	Са	Мg	Р	Fe		

День 8



131	ЗАВТРАК	Каша рисовая	250	5,25	9,5	37,88	268,75	0,08	0,28	-0,06	0,24	152,5	31,08	134,25	0,5
240		Чай с сахаром	200/10	0	0	9,98	39,9	0	0,2	0	0	16,3	3,58	0,04	0,04
701		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0	0	0	11,5	6,5	32,5	0,95
159.1		Бульброд с маслом сливочным и ветчиной для детского питания ГОСТ №/с	90	7,01	7,23	8,78	163,01	0,12	0	0	0	97,19	1	0	4,54
		Масло сливочное, 82,5 %	10												
		Ветчина	32												
		Хлеб пшеничный	48												
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		16,06	17,18	79,99	578,46	0,3	0,48	0,06	0,24	277,5	42,16	166,79	6,03
14	ОБЕД	Салат из свежих помидоров	80	0,96	4,17	2,48	55,9	0,04	16,34	0,05	6,24	11,4	14,6	31,84	0,67
206		Суп гороховый с картофелем	300	6,59	6,33	19,59	161,7	0,27	6,98	0,03	0,18	45,69	42,36	104,61	2,43
301		Птица тушенная	120/60	12	11	4,4	265,2	0,08	6,48	0,36	0,84	81,75	30,45	199,35	2,43
732		Соус сметанный	60												
688		Макаронны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	0,07	1,3	6,48	28,16	49,56	1,48
374		Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,45	0,1	33,99	138,6	0,02	12,9	0	0	23,52	0	0	0,24
700		Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	34,2	165,4	0,2	0	0	0	35	47	150	3,9
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		33,96	28,82	129,92	1011,4	0,69	42,7	0,51	8,56	203,8	162,6	535,36	11,15
399г	ПОЛДНИК	Сок яблочный	200	0,8	0	20,2	94	0,02	4	0	0	14	22	32	2,8
847		Фрукты свежие (бананы)	200	3	1	42	192	0,08	20	0,04	0,8	16	84	56	1,2
445.1		Ватрушки с творогом	50	2,39	3,24	2,66	55,13	0,02	0,7	0,12	0	22,95	6,53	93,07	0,18
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		6,19	4,24	64,86	341,13	0,12	24,7	0,16	0,8	52,95	112,5	181,07	4,18
6/н	УЖИН	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,3	7	0,02	2,5	0	0,05	11,5	7	21	0,3
298		Голубцы ленивые	250	16,25	40,75	32,75	341,68	0,13	31,3	0,17	0,7	94,18	56,9	217,75	2,55
700/701		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	2,35	0,51	20,9	90,5								
869		Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	13,98	4,16	9,06	0,14
160		Бульброды с рыбными гастрономическими продуктами (кета соленая)	100	8,64	6,11	0,75	204,42	0,1	0,32	0,06	0,54	18,9	10,78	72	2,11
		Масло сливочное	10												
		Кета (форбуша) с/соленая	36												
		Хлеб пшеничный	54												
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		27,78	47,46	83,2	754,4	0,26	35,95	0,23	1,29	138,6	78,84	319,81	5,1
401в	УЖИН 2	Раженка 3,2%	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,08	0	248	28	184	0,2
152		Вафли	15	0,44	0,5	11,63	53,13	0	0	0	0	0	0	0	0
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		6,24	5,5	20,03	161,13	0,04	0,6	0,08	0	248	28	184	0,2
		ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:		90,23	103,2	378	2846,52	1,41	104,4	1,04	10,89	920,9	424,1	1387,03	26,66

период: вторая

Сезон: осенне - зимний

возраст 11-18 лет

"Утверждаю" Директор МБОУ "ООШ - интернат № 3"

Л.В. Лилина

№ рецептуры	Применение пищи	Наименование блюда	Выход блюда	День 9		Пищевые вещества, г	Энергетическая ценность (ккал)	В	Витаминный состав					Mg	P	Fe
				Б	Ж				А	В	С	Е	С			

День 9

70	ЗАВТРАК	Каша пшеничная жидкая	250	6	9	26,75	212,5	0,13	1,13	0,05	0,14	232,3	29,83	76,03	0,9
701		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0	0	0	11,5	6,5	32,5	0,95
3		Бутерброд с сыром и маслом сливочным	90	8,51	13,74	20,52	265,89	0,31	0	0,27	0	388,78	77,24	390,6	3,13
		Сыр	35												
		Масло сливочное, 82,5 %	10												
		Хлеб пшеничный	45												
395		Кофейный напиток на молоке	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,3	0,08	0,06	125,7	7	45	0,14
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			21,43	25,85	84,8	678,53	0,58	2,43	0,4	0,2	758,4	120,6	544,1	5,12
20	ОБЕД	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	100	1,2	5,12	10,63	103,53	0,02	4,81	0,08	0,3	36,59	15	36,2	1,53
196,2		Суп с мясными гастрономическими изделиями и яйцом	300	11,82	18,69	14,91	276,27	0,13	19,92	0,06	0,3	43,63	27,6	174,9	3,58
107		Тефтели из говядины	100/100	14,78	16,38	59,14	253,48	0,05	1,39	0,02	2,18	15,73	19,42	97	1,17
336		Капуста тушеная	200	3,7	8,64	46,03	284,7	0,31	42	0,8	0,2	29,28	58,65	159,5	2,31
868		Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0,04	6,4	0	3,6	0,18
700		Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	34,2	165,4	0,2	0	0	0	35	47	150	3,9
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			38,14	50,03	189,67	1177,58	0,72	69,2	0,96	3,02	166,6	167,7	621,2	12,67
467	ПОЛДНИК	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	0,07	0	0	0	11,2	0	0	0,7
847		Фрукты свежие (груши)	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0,04	0,8	38	24	32	4,6
399д		Сок мультивитфрукт ГОСТ	200	0,8	0	25,4	105,34	0,04	8	0	0	40	22	32	0,4
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			5,55	4,66	73,24	360,34	0,15	18	0,04	0,8	89,2	46	64	5,7
6/н	УЖИН	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,3	7	0,02	2,5	0	0,05	11,5	7	21	0,3
6/н		Перец сладкий свежий	30	0,33	0,03	1,84	7,8	0,02	60	0,08	0,21	2,4	2,1	4,8	0,15
268		Суфле из рыбы	120	9,84	3,11	4,88	190	0,08	1	0,35	0,52	65,8	54,89	165,2	0,96
694		Пюре картофельное	250	3,18	8	34,08	228,75	0,23	9,25	0,01	0,1	61,63	46,25	144,33	1,68
864		Чай с сахаром	200/10	0	0	9,98	39,9	0	0,2	0	0	16,3	3,58	0,04	0,04
701		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,2	0	0	0	23	13	65	1,2
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			21,35	12,09	98,78	687,05	0,55	72,95	0,44	0,88	180,6	126,8	400,4	4,33
401	УЖИН 2	Кефир, 3,2%	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	0	240	28	190	0,2
702		Зефир	20	0,16	0	14,68	59,8	0	0	0	0	5	1,2	2,4	0,28
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			5,96	5	22,68	165,8	0,08	1,4	0,04		245	29,2	192,4	0,48
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:			92,43	97,63	469,17	3069,3	2,08	164	1,88	4,9	1440	490,3	1822	28,3



Handwritten signature in blue ink.

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	День 10			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав											
				Б	Ж	У		В1	В2	В6	В9	С	А	Н	Са	Мг	Р	Fe	

День 10



93	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	0,06	0,6	202	30,18	172,5	0,64
701		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,2	0,0	0	11,5	6,5	32,5	0,95
159.1		Бутерброд с маслом сливочным и ветчиной для детского питания ГОСТ в/с	90	7,01	7,23	8,78	163,01	0,12	0	0	0	97,19	1	0	4,54
		Масло сливочное, 82,5 %	10												
		Ветчина	32												
701		Хлеб пшеничный	48												
867		Чай с лимоном	200/10/7	0,2	0,04	10,22	42,28	0	2,86	0	0,02	15,74	5,96	7,3	0,64
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				18,2	14,23	65,9	493,59	0,33	4	0,06	0,62	326,5	43,64	212,3	6,77

6/н	ОБЕД	Перец сладкий свежий	30	0,33	0,03	1,84	7,8	0,02	60	0,08	0,21	2,4	54,36	56,82	211,8	1,52
6/н		Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,3	7	0,02	2,5	0	0,05	11,5	7	21	0,3	
87		Суп рыбный	300	5,7	10,08	15,3	158,7	0,12	10,94	0,02	0,11	39	30,67	250,7	1,55	
308		Фрикадельки из птицы	100	12,5	11,16	12,19	216,67	0,07	0,48	0,02	0,09	15,57	81	250,2	4,73	
679		Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53	0,25	0	0,04	0	13,98	4,16	9,06	0,14	
869		Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	35	47	150	3,9	
700		Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	34,2	165,4	0,2	0	0	0	35	47	150	3,9	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				34,62	29,29	135,33	942,9	0,69	75,75	0,16	2,86	171,8	228,8	897,6	12,29	

145	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (апельсины)	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0,02	0,2	68	26	46	0,6
399с		Сок вишневыи ГОСТ	200	1,4	0,4	22,8	100	0,02	14,8	0	0	34	0,6	32	2,2
219		Сырники из творога со сметаной или вареньем	150	14,2	29,1	29,4	371,7	0,09	0,45	0,3	2,1	158,7	35,87	302,4	0,75
		Сметана или джем	20												
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				17,4	29,9	68,4	557,7	0,19	135,3	0,32	2,3	260,7	62,47	380,4	3,55

666	УЖИН	Винегрет с сельдью	165	9,1	13	6,8	179,2	0,05	10,97	1,3	2,8	70,6	35,3	160	0,74
		Винегрет	100												
		Сельдь с/с	65												
436		Жаркое по-домашнему	80/160	12,96	17,47	12,56	198,4	0,21	8,97	0,02	0,4	19,8	39,6	204,9	2,9
127		Компот из свежемороженых ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0,1	2,06	7,52	7,52	6,6	0,3
700/701		Хлеб ржаной, пшеничный	50/100	7,1	1,05	43,16	205,8	0,2	0	0	0	29	30	107,5	2,55
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				29,36	31,6	79,94	652,84	0,466	59,94	1,42	5,26	126,9	112,4	479	6,49
536	УЖИН 2	Йогурт, 3,2%	200	6,4	5	7	136	0,08	1,2	0,04	0	244	30	192	0,2
470		Булочка дорожная	50	3,39	6,98	26,07	181	0,06	0	0	0	9,3	0	0	0,6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				9,79	11,98	33,07	317	0,14	1,2	0,04	0	253,3	30	192	0,8
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:				109,37	117	382,64	2964,03	1,816	276,1	2	11,04	1139	477,3	2161	29,9

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	День 11											
				Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В	С	А	Б	Са	Мг	Р	Ке
68	ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	5,31	6,16	41,25	220	0,1	1,13	0,05	0,19	229,75	33,55	97,18	0,68
959		Какао с молоком	200	3,38	3,44	14,84	104,52	0,18	10	0,02	0	127,3	21,9	100,5	0,48
204		Масло (попоямки), 82,5 %	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,06	0,21	1,2	0,04	2	0,02
701		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,2	0	0	0	23	13	65	1,2
424		Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,24	22	4,8	76,8	1
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			21,44	23,35	103,17	675,92	0,51	11,13	0,23	0,64	403,3	73,29	341,5	3,38
71	ОБЕД	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15	0	0,24	8,4	12	15,6	0,54
594		Рассольник ленинградский	300	2,4	6,14	20,31	146,1	0,12	9,05	0,03	0,06	29,94	31,68	75,96	1,13
11		Гуляш из мяса говядины или печени	100	12,67	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0	2,25	29,4	31,39	235	2,8
679		Каша ячневая рассыпчатая	180	5,74	5,11	36,99	224,42	0,11	0	0,02	0,93	46,96	0,02	201,6	0,99
374		Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,45	0,1	33,99	138,6	0,02	12,9	0	0	23,52	0	0	0,24
700		Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	34,2	165,4	0,2	0	0	0	35	47	150	3,9
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			28,52	32,19	133,51	891,92	0,7	38,49	0,05	3,48	173,2	122,1	678,1	9,6
399д	ПОЛДНИК	Сок персиковый ГОСТ	200	0,8	0	25,4	94	0,04	8	0	0	40	22	32	0,4
847		Фрукты свежие (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0,01	0,4	32	18	22	4,4
481		Булочка «Янтарная»	50	5,02	2,81	23,59	140	0,07	0,16	0	0	22,17	0	0	0,69
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			6,62	3,61	68,59	328	0,17	28,16	0,01	0,4	94,17	40	54	5,49
160	УЖИН	Бутерброды с рыбными гастрономическими продуктами (кета соленая)	100	8,64	6,11	0,75	204,42	0,1	0,32	0,06	0,54	18,9	10,78	72	2,11
		Масло сливочное, 82,5 %	10												
		Кета (горбуша) с/с	36												
701		Хлеб пшеничный	54												
293		Рату из овощей	200	2,4	6	13,8	114,6	0,12	11,24	2,2	2,8	48,8	31,6	65,6	1,42
306.1		Котлеты рубленые из птицы	100	15,72	16,08	16,63	273,33	0,1	0,83	0,1	2	44	42,7	182,2	1,82
867		Чай с лимоном	200/10/7	0,2	0,04	10,22	42,28	0	2,86	0	0,02	15,74	5,96	7,3	0,64
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			26,96	28,23	41,4	634,63	0,32	15,25	2,36	5,36	127,4	91,04	327,1	5,99
401в	УЖИН 2	Ряженка, 3,2%	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,08	0	248	28	184	0,2
493		Пряники детские	15	0,7	0,89	12,81	55,95	0,01	0			2,57			0,18
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			6,5	5,89	21,21	163,95	0,05	0,6	0,08	0	250,6	28	184	0,38
	ИТОГО ЗА 11 ДЕНЬ:			90,04	93,27	367,88	2694,42	1,75	93,63	2,73	9,88	1049	354,4	1585	24,84



[Handwritten signature in blue ink]

Сезон: Осенне - Зимний

Возраст: 11-18 лет

"Уверждаю" Директор МБОУ "ОШ - интернат № 31" / К. В. Давыдова

№ рецептуры	Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витаминизация			Минерализация		
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Мг

День 12

183/1	ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	250	8,73	4,19	7,9	261,1	0,13	1,13	0,33	0,38	230,6	75,53	244,1	1,88
701		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0	0	0	11,5	6,5	32,5	0,95
864		Чай с сахаром	200/10	0	0	9,98	39,9	0	0,2	0	0	16,3	3,58	0,04	0,04
3		Бутерброд с сыром и маслом сливочным	90	8,51	13,74	20,52	265,89	0,31	0	0,27	0	388,78	77,24	390,6	3,13
		Сыр	35												
		Масло сливочное, 82,5 %	10												
		Хлеб пшеничный	45												
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				21,04	18,38	61,75	673,69	0,54	1,33	0,6	0,38	647,2	162,9	667,2	6
71	ОБЕД	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15	0	0,24	8,4	12	15,6	0,54
6/н		Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,3	7	0,02	2,5	0	0,05	11,5	7	21	0,3
776		Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	8,75	6,84	20,39	178,2	0,18	14,81	1,2	1,2	38,28	48,02	155,96	1,94
301		Птица тушенная	120	12	11	4,4	265,2	0,08	6,48	0,36	0,84	81,75	30,45	199,35	2,43
732		Соус сметанный	60												
688		Макаронны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	0,07	1,3	6,48	28,16	49,56	1,48
127		Компот из свежемороженых ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0,1	2,06	7,52	7,52	6,6	0,3
700		Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	34,2	165,4	0,2	0	0	0	35	47	150	3,9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				35,97	25,31	115,25	924,24	0,606	78,79	1,73	5,69	188,9	180,2	598,1	10,89
847	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (сливы)	200	1,6	0,6	19,2	83,3	0,12	20	0,03	1,2	40	18	40	1
399г		Сок яблочный	200	0,8	0	20,2	94	0,02	4	0	0	14	22	32	2,8
152		Вафли	15	0,44	0,5	11,63	53,13	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				2,84	1,1	51,03	230,43	0,14	24	0,03	1,2	54	40	72	3,8
642	УЖИН	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	80	0,52	3,46	2,89	52,04	0,05	48,24	0	2,17	12,34	12,56	16,91	0,59
694		Пюре картофельное	250	3,18	8	34,08	228,75	0,23	9,25	0,01	0,1	61,63	46,25	144,33	1,68
255		Котлеты или биточки рыбные	120	15,96	5,64	3,84	160,5	0,11	0,51	0,05	1,28	64,05	36	220,2	0,89
869		Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	13,98	4,16	9,06	0,14
701		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,2	0	0	0	23	13	65	1,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				27,4	18,04	115,01	765,69	0,6	59,83	0,06	3,55	175	112	455,5	4,5
401	УЖИН 2	Кефир, 3,2%	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	0	240	28	190	0,2
827		Шарлотка с яблоками	50	1,92	2,79	12,41	104,43	0,05	1,97	0,1	0,4	19,45	7,85	26,4	1,11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				7,72	7,79	20,41	210,43	0,13	3,37	0,14	0,4	29,5	35,85	216,4	1,31
ИТОГО ЗА 12 ДЕНЬ:				94,97	70,62	363,45	2804,48	2,016	167,3	2,56	11,22	1325	530,8	2009	26,5

Сезон осенне - зимний

Возраст 13-18 лет

" Утверждено" Директор МБОУ "ООШ - интернат № 1"

Линия

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества									
				Б	Ж	У		В	С	А	К	Е	Са	Мg	Р	Fe	

День 13

469	ЗАВТРАК	Запеканка из творога (творог - 9%)	150	12,6	10,2	36	310,66	0,09	5,23	0,3	1,35	199,6	27,45	265,5	1,8
		Сметана, 15 %	25												
159.2		Бутерброд с маслом сливочным и колбасой п/к для	90	7,01	7,23	8,78	163,01	0,12	0	0	0	97,19	1	0	4,54
		Масло сливочное, 82,5 %	10												
		Колбаса п/к	32												
		Хлеб пшеничный	48												
395		Кофейный напиток на молоке	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,3	0,08	0,06	125,7	7	45	0,14
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		22,73	20,09	58,96	567,01	0,25	6,55	0,38	1,41	422,5	35,45	310,5	6,48
634	ОБЕД	Салат зеленый с огурцами	80	0,61	4,87	1,91	53,84	0,03	7,6	0	0	17,48	10,64	32,01	0,45
698		Борщ с капустой и картофелем	300	2,18	5,9	16,2	123	0,06	12,35	1,2	0,3	53,25	31,5	63,87	1,43
315		Рис отварной	180	4,38	1,62	38,34	251,64	0,04	0,04	0	0,09	1,64	22,37	71,19	0,61
486		Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	12,08	6,33	8,26	150	0,1	3,35	0,01	0,99	52,11	59,77	238,5	0,96
868		Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0,04	6,4	0	3,6	0,18
700/701		Хлеб ржаной, пшеничный	100/50	6,6	1,2	34,2	165,4	0,2	0	0	0	35	47	150	3,9
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		25,89	19,92	123,67	838,08	0,44	24,42	1,21	1,42	165,9	171,3	559,1	7,53
847	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (бананы)	200	3	1	42	192	0,08	20	0,04	0,8	16	84	56	1,2
399в		Сок сливовый ГОСТ	200	0,6	0	23	94	0,02	2	0	0	42	22	32	0,6
503		Шоколад	15	2,08	7,38	15,75	138,5								
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		5,68	8,38	80,75	424,5	0,1	22	0,04	0,8	58	106	88	1,8
666	УЖИН	Винегрет с сельдью	165	9,1	13	6,8	179,2	0,05	10,97	1,3	2,8	70,6	35,3	160	0,74
		Винегрет	100												
		Сельдь с/с	65												
436		Жаркое по-домашнему	80/160	12,96	17,47	12,56	198,4	0,21	8,97	0,02	0,4	19,8	39,6	204,9	2,9
864		Чай с сахаром	200/10	0	0	9,98	39,9	0	0,2	0	0	16,3	3,58	0,04	0,04
700/701		Хлеб ржаной, пшеничный	50/100	7,1	1,05	43,16	205,8	0,2	0	0	0	29	30	107,5	2,55
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		29,16	31,52	72,5	623,3	0,46	20,14	1,32	3,2	135,7	108,5	472,4	6,23
536	УЖИН 2	Йогурт, 3,2%	200	6,4	5	7	136	0,08	1,2	0,04	0	244	30	192	0,2
470		Булочка дорожная	50	3,39	6,98	26,07	181	0,06	0	0	0	9,3	0	0	0,6
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		9,79	11,98	33,07	317	0,14	1,2	0,04	0	253,3	30	192	0,8
		ИТОГО ЗА 13 ДЕНЬ:		93,25	91,89	368,95	2769,89	1,39	74,31	2,99	6,83	1035	451,2	1622	22,84

Сезон: осенне - зимний

Возраст 11-18 лет

« Утверждаю » Директор МБОУ "ОШ - интернат № 3"

Е.В. Давидова

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Макроэлементы						
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Мг	Р

День 14

131	ЗАВТРАК	Каша рисовая	250	5,25	9,5	37,88	268,75	0,08	0,28	0,06	0,24	152,5	31,08	134,3	0,5
424		Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,09	0,1	0,24	22	4,8	76,8	1
204		Масло (порциями), 82,5 %	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,06	0,21	1,2	0,04	2	0,02
701		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,20	0	0	0	23	13	65	1,2
867		Чай с лимоном	200/10/7	0,2	0,04	10,22	42,28	0	2,86	0	0,02	15,74	5,96	7,3	0,64
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				18,2	23,29	95,18	662,43	0,31	3,14	0,22	0,71	214,5	54,88	285,4	3,36
642	ОБЕД	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	0,52	3,46	2,89	52,04	0,05	48,24	0	2,17	12,34	12,56	16,91	0,59
698		Солянка домашняя	300	13,69	14,82	14,44	268,35	0,13	16,81	0,06	0,3	43,63	27,6	174,9	3,58
529		Азу из говядины	100	5,15	5,33	8,68	128	0,07	6,04	0,03	2,21	20,15	24,24	118,6	2,03
679		Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53	0,25	0	0,04	0,09	15,57	81	250,2	4,73
959		Какао с молоком	200	3,38	3,44	14,84	104,52	0,18	10	0,02	0	127,3	21,9	100,5	0,48
700		Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	34,2	165,4	0,2	0	0	0	35	47	150	3,9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				38,29	34,98	118,05	994,84	0,88	81,09	0,15	4,77	254	214,3	811,1	15,31
847	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (груши)	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0,04	0,8	38	24	32	4,6
399e		Сок вишневый ГОСТ	200	1,4	0,4	22,8	100	0,02	14,8	0	0	34	0,6	32	2,2
151.3		Крекеры	15	1,38	2,12	10,16	62,64	0,01	0	0	0	2,55	0	11,4	0,17
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				3,58	3,12	53,56	256,64	0,07	24,8	0,04	0,8	74,55	24,6	75,4	6,97
6/н	УЖИН	Отупел свежий	50	0,4	0,05	1,3	7	0,02	2,5	0	0,05	11,5	7	21	0,3
293		Рагу из овощей	200	2,4	6	13,8	114,6	0,12	11,24	2,2	2,8	48,8	31,6	65,6	1,42
268		Суфле из рыбы	120	9,84	3,11	4,88	190	0,08	1	0,35	0,52	65,8	54,89	165,2	0,96
701		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,2	0	0	0	23	13	65	1,2
127		Компот из свежемороженных ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0,1	2,06	7,52	7,52	6,6	0,3
445.1		Ватрушки с творогом	50	2,39	3,24	2,66	55,13	0,02	0,7	0,12	0	22,95	6,53	93,07	0,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				22,83	13,38	86,76	649,77	0,446	55,44	2,77	5,43	179,6	120,5	416,5	4,36
401	УЖИН 2	Кефир, 3,2%	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	0	240	28	190	0,2
702		Зефир	10	0,08	0	7,34	29,9	0	0	0	0	2,5	0,6	1,2	0,14
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				5,88	5	15,34	135,9	0,08	1,4	0,04	0	242,5	28,6	191,2	0,34
ИТОГО ЗА 14 ДЕНЬ:				88,78	79,77	368,89	2699,58	1,79	165,9	3,22	11,71	965,1	442,9	1779	30,34

Сравнительная таблица к примерному 14 - ти дневному меню для воспитанников (11-18 лет)

(Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся образовательных учреждений в возрасте 11 - 18 лет)

	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
1 день	94,97	83,94	472,27	2977,7
2 день	91,41	111,16	359,27	2801,08
3 день	87,95	74,32	382,26	2698,39
4 день	98,67	84,14	382,36	2715,87
5 день	99,9	103,85	398,51	3040,74
6 день	83,17	82,21	369,92	2769,39
7 день	95,83	89,46	390,7	2770,88
8 день	90,23	103,2	378	2846,52
9 день	92,43	97,63	469,17	3069,3
10 день	109,37	117	382,64	2964,03
11 день	90,04	93,27	367,88	2694,42
12 день	94,97	70,62	363,45	2804,48
13 день	93,25	91,89	368,95	2769,89
14 день	88,78	79,77	368,89	2699,58
Итого	1310,97	1282,46	5454,27	39622,27
Сред. значение	93,64	91,6	389,59	2830,16
Норма	90	92	383	2713
	4,00%	-0,43%	1,72%	4,32%

1

0,98

4,1



Пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью
17 листов (семнадцать листов).

Директор МБОУ

Лялина Е.В.