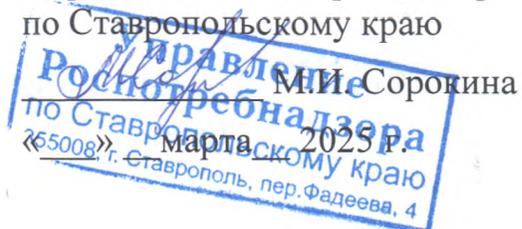


СОГЛАСОВАНО

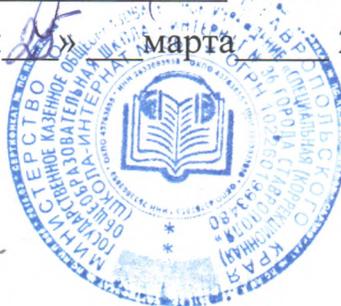
Зам. начальника  
отдела санитарного надзора  
Управления Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю



УТВЕРЖДАЮ

Директор  
государственного казенного  
общеобразовательного учреждения  
«Специальная (коррекционная)  
общеобразовательная  
школа-интернат №36  
города Ставрополя»

  
Т.Г. Захарина  
« 7 » марта 2025 г.



## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для учащихся школы-интерната №36 г. Ставрополя

на весенний период

2024-2025

учебный год

(школьники от 7 до 11 лет)

Пищеблок

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Захарина Татьяна  
Григорьевна

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

Сезон: **Весенний**  
Категория: **Дети 7-11 (СанПиН 2.3/2.4)**

**1-ая неделя/Понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	B1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
<b>Завтрак 2</b>																		
15	Сыр (порциями)Российский	20	4,79	3,97		55	26,67	0,01	0,23			178,5		86,4				
182	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев	200/10 /10	6,03	11,51	33,31	261	40	0,13	0,55		258,38	126,931 2	47,6151	172,938 6	1,0826	0,0107		0,047
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,48	3,46	23,47	139		0,02	0,15		212,05	107,993 6	17,8872	98,5014	0,5295			0,008
	Батон с йодоказеином	30	2,03	0,7	14,96	74		0,06				6,9	9,9	25,2	0,57			
<b>Всего в Завтрак 2</b>			<b>16,33</b>	<b>19,64</b>	<b>71,73</b>	<b>529</b>	<b>66,67</b>	<b>0,21</b>	<b>0,93</b>		<b>470,4 3</b>	<b>420,3 2</b>	<b>75,4</b>	<b>383,0 4</b>	<b>2,18</b>	<b>0,01</b>		<b>0,06</b>
<b>Обед</b>																		
71	Огурцы свежие	80	0,61	0,07	1,9	10		0,02	3,2		112,8	16,56	10,08	30,24	0,432	0,0024		0,0144
82	Борщ с капустой и картофелем*	250	2,19	4,61	13,46	104		0,06	11,82		418,781 3	32,758	22,7592	49,1876	0,9547	0,0057	0,0001	0,0225
312	Рыба жареная с луком по-ленинградски(минтай)	100/35	20,03	10,38	13,54	228	10	0,12	4,6		594,61	55,5456	44,718	275,372 4	1,4733	0,1607		0,8639
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,72	20,09	135	16,5	0,12	10,38		764,269 5	37,1448	28,5678	84,4596	1,0226	0,0086	0,0005	0,0432
389	Сок фруктовый	200	0,16		4,52	19			0,8		49,6	4,8	2,4	4,4	0,6			
	Хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	125		0,13			170,1	26,488	46,893	160,776	3,045			
	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	47		0,04			73,5	9,24	12,267	41,238	1,017			
<b>Всего в Обед</b>			<b>33,51</b>	<b>21,09</b>	<b>86,38</b>	<b>669</b>	<b>26,5</b>	<b>0,49</b>	<b>30,8</b>		<b>2 183, 66</b>	<b>182,5 4</b>	<b>167,6 8</b>	<b>645,6 7</b>	<b>8,54</b>	<b>0,18</b>		<b>0,94</b>
<b>Полдник</b>																		
687	Пирожок печеный с картофелем	75	4,95	2,9	30,31	167	10	0,06	2,1		197,451	12,9536	11,3591	53,7208	0,762	0,0024	0,0001	0,0121
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66		278	14,4	8,1	9,9	1,98			
<b>Всего в Полдник</b>			<b>5,33</b>	<b>3,28</b>	<b>39,23</b>	<b>208</b>	<b>10</b>	<b>0,08</b>	<b>68,1</b>		<b>475,4 5</b>	<b>27,35</b>	<b>19,46</b>	<b>63,62</b>	<b>2,74</b>			<b>0,01</b>

		Ужин															
316	Морковь,припущенная с маслом	80	1,15	2,01	7,28	52	8	0,04	1,65		167,424	37,7436	27,4976	41,0744	0,5214	0,0041	
260	Гуляш из говядины	180	25,77	26,23	4,82	358	27	0,08	1,75		88,362	19,1822	32,4475	249,802	3,6412	0,01	0,0949
302	Каша рассыпчатая (пшенная)с маслом	150	6,33	5,29	35,27	214	15	0,18			124,0095	14,6599	42,0445	119,1648	1,3717		
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05		18,72	75					0,54	0,324			0,0486		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305		
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,07			122,5	15,4	20,445	68,73	1,695		
<b>Всего в Ужин</b>			<b>38,79</b>	<b>34,49</b>	<b>91,71</b>	<b>832</b>	<b>50</b>	<b>0,42</b>	<b>3,41</b>		<b>575,74</b>	<b>98,66</b>	<b>142,53</b>	<b>547,68</b>	<b>8,58</b>	<b>0,01</b>	<b>0,09</b>
		Второй ужин															
386	Кефир	180	5,04	5,76	7,38	102	36	0,05	1,26		262,8	216	25,2	171	0,18		
<b>Всего в Второй ужин</b>			<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>7,38</b>	<b>102</b>	<b>36</b>	<b>0,05</b>	<b>1,26</b>		<b>262,8</b>	<b>216</b>	<b>25,2</b>	<b>171</b>	<b>0,18</b>		
<b>Всего в день</b>			<b>99</b>	<b>84,26</b>	<b>296,44</b>	<b>2 340</b>	<b>189,17</b>	<b>1,25</b>	<b>104,5</b>		<b>3 968,08</b>	<b>944,88</b>	<b>430,28</b>	<b>1 811,01</b>	<b>22,23</b>	<b>0,2</b>	<b>1,11</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	<b>Завтрак 1</b>																		
210	Омлет натуральный	160/5	10,41	15,12	1,87	185	150	0,05	0,16		157,87	71,83	12,04	159,16	1,77				
31	Икра кабачковая (порциями)	100	1,9	8,9	7,7	119		0,02	7			41	15	37	0,7				
	Горошек консервированный (порциями)	50	1,47	0,09	2,96	19		0,05	2		49,5	9	9,45	27,9	0,315	0,001	0,0595	0,35	
629	Чай с сахаром,лимоном	200/15 /7	0,25	0,06	13,85	57			1,1		36,1	6,93	4,65	8,49	0,79				
	Батон с йодоказеином	50	3,39	1,17	24,93	124		0,1				11,5	16,5	42	0,95				
	<b>Всего в Завтрак 1</b>		<b>17,42</b>	<b>25,33</b>	<b>51,31</b>	<b>504</b>		<b>150</b>	<b>0,22</b>	<b>10,26</b>		<b>243,47</b>	<b>140,26</b>	<b>57,64</b>	<b>274,55</b>	<b>4,52</b>		<b>0,06</b>	<b>0,35</b>
	<b>Завтрак 2</b>																		
	Печенье	50	3,75	5,9	11,8	115		0,04			55	14,5	10	45	1,05				
121	Суп молочный с крупой(рис)	200	3,43	4,02	13,9	106	16	0,04	0,52		158,428	106,733 4	17,4056	94,3219	0,1693	0,0091		0,026	
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	22,44	126	12	0,03	0,52		146,6	105,952	12,18	78,3	0,1105	0,009		0,02	
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66		278	14,4	8,1	9,9	1,98				
	<b>Всего в Завтрак 2</b>		<b>10,19</b>	<b>13,12</b>	<b>57,06</b>	<b>387</b>		<b>28</b>	<b>0,12</b>	<b>67,04</b>		<b>638,03</b>	<b>241,59</b>	<b>47,69</b>	<b>227,52</b>	<b>3,31</b>	<b>0,02</b>		<b>0,05</b>
	<b>Обед</b>																		
321	Капуста тушеная	80	1,81	2,73	7,4	61		0,03	17,01		196,451 2	41,7773	15,1546	29,9592	0,59	0,0028		0,0101	
138	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	25/250	10,71	8,5	17,94	191	20	0,19	4,86		572,77	36,5904	38,454	137,982	2,0715	0,004	0,0002	0,024	
279	Тефтели из говядины с соусом	115/75	15,95	18,29	19,67	307	50	0,07	1,77		439,23	60,46	36,41	183,71	1,45				
302	Каша рассыпчатая (гречневая)с маслом	150	7,21	5,36	34,29	214	15	0,19			231,487 5	11,4972	105,462 3	158,299 1	3,5369	0,0018		0,0139	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83					0,6	0,36		0,054					
	Хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	125		0,13			170,1	26,488	46,893	160,776	3,045				
	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	47		0,04			73,5	9,24	12,267	41,238	1,017				
	<b>Всего в Обед</b>		<b>43,19</b>	<b>36,18</b>	<b>132,99</b>	<b>1 030</b>		<b>85</b>	<b>0,65</b>	<b>23,64</b>		<b>1 684,14</b>	<b>186,41</b>	<b>254,64</b>	<b>711,96</b>	<b>11,76</b>	<b>0,01</b>		<b>0,05</b>
	<b>Полдник</b>																		
222	Пудинг из творога (запеченный)со сгущенным молоком	160/40	23,49	18,05	44,75	435	70	0,08	0,33		391,65	255,8	40,1	320,71	1,25				
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66		278	14,4	8,1	9,9	1,98				
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>23,87</b>	<b>18,43</b>	<b>53,67</b>	<b>476</b>		<b>70</b>	<b>0,1</b>	<b>66,33</b>		<b>669,65</b>	<b>270,2</b>	<b>48,2</b>	<b>330,61</b>	<b>3,23</b>			
	<b>Ужин</b>																		
71	Огурцы свежие	80	0,61	0,07	1,9	10		0,02	3,2		112,8	16,56	10,08	30,24	0,432	0,0024		0,0144	
229	Рыба, тушенная в томате с овощами(минтай)	200	19,29	9,78	9,36	203	7 300	0,13	3,37		695,116 7	67,0083	76,525	288,108 3	1,425				
310	Картофель отварной с маслом	150	2,86	4,13	22,3	138	15	0,13	12		853,207 5	14,0316	30,0333	76,8775	1,1791	0,0075	0,0006	0,045	

389	Сок фруктовый	200	0,16		4,52	19			0,8		49,6	4,8	2,4	4,4	0,6					
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54			0,06		72,9	11,352	20,097	68,904	1,305					
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79			0,07		122,5	15,4	20,445	68,73	1,695					
	<b>Всего в Ужин</b>		<b>28,41</b>	<b>14,94</b>	<b>63,69</b>	<b>502</b>			<b>7 315</b>	<b>0,4</b>	<b>19,37</b>		<b>1 906,12</b>	<b>129,15</b>	<b>159,58</b>	<b>537,26</b>	<b>6,64</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>	
	Второй ужин																			
386	Кефир	180	5,04	5,76	7,38	102			36	0,05	1,26		262,8	216	25,2	171	0,18			
	<b>Всего в Второй ужин</b>		<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>7,38</b>	<b>102</b>			<b>36</b>	<b>0,05</b>	<b>1,26</b>		<b>262,8</b>	<b>216</b>	<b>25,2</b>	<b>171</b>	<b>0,18</b>			
	<b>Всего в день</b>		<b>128,13</b>	<b>113,77</b>	<b>366,09</b>	<b>3 001</b>			<b>7 684</b>	<b>1,54</b>	<b>187,89</b>		<b>5 404,21</b>	<b>1 183,61</b>	<b>592,95</b>	<b>2 252,91</b>	<b>29,65</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,5</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	<b>Завтрак 1</b>																	
15	Сыр (порциями)Российский	20	4,79	3,97		55	26,67	0,01	0,23			178,5		86,4				
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	5,7	9,95	37,97	264	40	0,06	0,52		189,08	112,921 6	17,0694	103,486 5	0,3785	0,009		0,0262
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,48	3,46	23,47	139		0,02	0,15		212,05	107,993 6	17,8872	98,5014	0,5295			0,008
	Батон с йодоказеином	60	4,07	1,4	29,91	148		0,12				13,8	19,8	50,4	1,14			
	<b>Всего в Завтрак 1</b>		<b>18,04</b>	<b>18,78</b>	<b>91,35</b>	<b>606</b>	<b>66,67</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>		<b>401,1 3</b>	<b>413,2 2</b>	<b>54,76</b>	<b>338,7 9</b>	<b>2,05</b>	<b>0,01</b>		<b>0,03</b>
	<b>Завтрак 2</b>																	
243	Сосиски отварные	75/3	5,22	12,8	0,43	138	10	0,01			88,9345	12,452	6,9339	65,2239	0,8343	0,0033		
309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,2	4,17	28,22	171	15	0,04			30,7454	10,3847	7,2918	32,554	0,7236			
389	Сок томатный	200	1,9		6,37	33		0,05	8		480	12,6	21,6	57,6	1,26			
	Батон с йодоказеином	30	2,03	0,7	14,96	74		0,06				6,9	9,9	25,2	0,57			
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66		278	14,4	8,1	9,9	1,98			
	<b>Всего в Завтрак 2</b>		<b>14,73</b>	<b>18,05</b>	<b>58,9</b>	<b>457</b>	<b>25</b>	<b>0,18</b>	<b>74</b>		<b>877,6 8</b>	<b>56,74</b>	<b>53,83</b>	<b>190,4 8</b>	<b>5,37</b>			
	<b>Обед</b>																	
30	Салат из редиса с огурцами	80	2,01	5,9	2,29	70	23,2	0,01	11,81		180,992	37,1776	10,1768	45,5032	0,9104			
100	Суп картофельный со щавелем со сметаной	250/10	10,83	20,87	59,61	470	30	0,42	40,72		2 466	94,16	134,589	296,322	4,7415	0,0247	0,0074	0,1504
	Кукуруза консервированная(порциями)	50	1,1	0,2	5,6	29		0,01	2,4			2,5		25	0,2			
291	Плов из бройлеров-цыплят	100/20 0	27,34	27,68	46,06	543	70	0,14	2,52		455,325 1	33,3795	57,8572	282,108 4	2,2919	0,0015		0,0367
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83					0,6	0,36			0,054			
	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,495	114,84	2,175			
	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	47		0,04			73,5	9,24	12,267	41,238	1,017			
	<b>Всего в Обед</b>		<b>47,19</b>	<b>55,68</b>	<b>160,5</b>	<b>1 333</b>	<b>123,2</b>	<b>0,72</b>	<b>57,45</b>		<b>3 297, 92</b>	<b>195,7 4</b>	<b>248,3 9</b>	<b>805,0 1</b>	<b>11,39</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,19</b>
	<b>Полдник</b>																	
	Вафли	50	1,83	13,46	28,44	242	1 800	0,02				3,52	2,61	18,27	0,261			
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66		278	14,4	8,1	9,9	1,98			
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>2,21</b>	<b>13,84</b>	<b>37,36</b>	<b>283</b>	<b>1 800</b>	<b>0,04</b>	<b>66</b>		<b>278</b>	<b>17,92</b>	<b>10,71</b>	<b>28,17</b>	<b>2,24</b>			
	<b>Ужин</b>																	
71	Помидоры свежие	80	0,84	0,15	2,77	16		0,04	8		232	10,08	14,4	18,72	0,648	0,0016		0,16
430	Запеканка картофельная с мясом	243/5	18,32	18,54	38,37	394	40	0,25	19,28		1 610,96	34,9272	67,1466	245,052 9	2,7936	0,0171	0,0009	0,1248
628	Чай с сахаром *	180/13	0,06	0,02	11,81	48			0,01		7,83	1,5356	1,1484	2,1506	0,248			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305			
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,07			122,5	15,4	20,445	68,73	1,695			

	<b>Всего в Ужин</b>		<b>24,72</b>	<b>19,66</b>	<b>78,56</b>	<b>591</b>	<b>40</b>	<b>0,41</b>	<b>27,29</b>		<b>2 046,19</b>	<b>73,29</b>	<b>123,24</b>	<b>403,56</b>	<b>6,69</b>	<b>0,02</b>	<b>0,28</b>	
	Второй ужин																	
386	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	40	0,06	1,4		292	240	28	190	0,2			
	<b>Всего в Второй ужин</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113</b>	<b>40</b>	<b>0,06</b>	<b>1,4</b>		<b>292</b>	<b>240</b>	<b>28</b>	<b>190</b>	<b>0,2</b>			
	<b>Всего в день</b>		<b>112,49</b>	<b>132,41</b>	<b>434,87</b>	<b>3 383</b>	<b>2 094,87</b>	<b>1,61</b>	<b>227,04</b>		<b>7 192,92</b>	<b>996,9</b>	<b>518,91</b>	<b>1 956</b>	<b>27,94</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,51</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	<b>Завтрак 1</b>																		
14	Масло сливочное (порциями)72,5% жирности	20	0,12	11,7	0,2	106	60				4,6	3,06	0,064	4,16	0,016				
121	Суп молочный с крупой (пшено)	200	4,37	4,38	15,79	120	16	0,08	0,52		180,188	109,690 2	23,7392	111,095 5	0,4407	0,009		0,02	
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,71	2,99	20,38	119		0,02	0,16		152	111,584	11,832	79,692	0,007				
	Батон с йодоказеином	50	3,39	1,17	24,93	124		0,1				11,5	16,5	42	0,95				
	<b>Всего в Завтрак 1</b>		<b>10,59</b>	<b>20,23</b>	<b>61,3</b>	<b>469</b>		<b>0,2</b>	<b>0,68</b>		<b>336,7 9</b>	<b>235,8 3</b>	<b>52,14</b>	<b>236,9 5</b>	<b>1,41</b>	<b>0,01</b>		<b>0,02</b>	
	<b>Завтрак 2</b>																		
31	Икра кабачковая (порциями)	100	1,9	8,9	7,7	119		0,02	7			41	15	37	0,7				
210	Омлет натуральный	160/5	10,41	15,12	1,87	185	150	0,05	0,16		157,87	71,83	12,04	159,16	1,77				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305				
628	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60			0,03		8,6	11,1	1,4	2,8	0,28				
	<b>Всего в Завтрак 2</b>		<b>14,78</b>	<b>24,46</b>	<b>34,67</b>	<b>418</b>	<b>150</b>	<b>0,13</b>	<b>7,19</b>		<b>239,3 7</b>	<b>135,2 8</b>	<b>48,54</b>	<b>267,8 6</b>	<b>4,05</b>				
	<b>Обед</b>																		
76	Сельдь с луком	100	9,5	16,54	3,31	200	50	0,02	1,6		151	39,952	27,057	111,534	0,5612	0,02		0,202	
108	Суп картофельный с клецками	250	3,74	5,76	19,61	145	20	0,09	4,6		367,032	23,0243	22,9215	66,7516	1,0353	0,003	0,0002	0,018	
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100/5	15,47	21,62	12,3	306	70	0,08	0,13		235,987 5	47,6848	27,8578	175,612 5	1,9934				
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,72	20,09	135	16,5	0,12	10,38		764,269 5	37,1448	28,5678	84,4596	1,0226	0,0086	0,0005	0,0432	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83					0,6	0,36		0,054					
	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,495	114,84	2,175				
	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63		0,05			98	12,32	16,356	54,984	1,356				
	<b>Всего в Обед</b>		<b>38,31</b>	<b>49,77</b>	<b>105,3 6</b>	<b>1 022</b>	<b>156,5</b>	<b>0,45</b>	<b>16,71</b>		<b>1 738, 39</b>	<b>179,4 1</b>	<b>156,2 6</b>	<b>608,1 8</b>	<b>8,2</b>	<b>0,03</b>		<b>0,26</b>	
	<b>Полдник</b>																		
223	Запеканка из творога с повидлом	150/40	24,01	17,36	33,87	388	80	0,06	0,32		215,28	212,977 6	32,0369	291,041 1	1,0614	0,0012		0,0493	
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66		278	14,4	8,1	9,9	1,98				
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>24,39</b>	<b>17,74</b>	<b>42,79</b>	<b>429</b>	<b>80</b>	<b>0,08</b>	<b>66,32</b>		<b>493,2 8</b>	<b>227,3 8</b>	<b>40,14</b>	<b>300,9 4</b>	<b>3,04</b>			<b>0,05</b>	
	<b>Ужин</b>																		
75	Икра свекольная	80	1,41	5,33	8,48	88		0,02	4,45		270,784 8	25,1708	16,8989	34,6921	1,0263	0,0043		0,0164	
312	Рыба жареная с луком по-ленинградски(минтай)	100/35	20,03	10,38	13,54	228	10	0,12	4,6		594,61	55,5456	44,718	275,372 4	1,4733	0,1607		0,8639	
310	Картофель отварной с маслом	150	2,86	4,13	22,3	138	15	0,13	12		853,207 5	14,0316	30,0333	76,8775	1,1791	0,0075	0,0006	0,045	
389	Сок фруктовый	200	0,16		4,52	19			0,8		49,6	4,8	2,4	4,4	0,6				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305				

	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,07			122,5	15,4	20,445	68,73	1,695			
	<b>Всего в Ужин</b>		<b>29,95</b>	<b>20,79</b>	<b>74,46</b>	<b>605</b>		<b>25</b>	<b>0,4</b>	<b>21,85</b>		<b>1 963,6</b>	<b>126,3</b>	<b>134,59</b>	<b>528,98</b>	<b>7,28</b>	<b>0,17</b>	<b>0,93</b>
	Второй ужин																	
386	Кефир	180	5,04	5,76	7,38	102		36	0,05	1,26		262,8	216	25,2	171	0,18		
	<b>Всего в Второй ужин</b>		<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>7,38</b>	<b>102</b>		<b>36</b>	<b>0,05</b>	<b>1,26</b>		<b>262,8</b>	<b>216</b>	<b>25,2</b>	<b>171</b>	<b>0,18</b>		
	<b>Всего в день</b>		<b>123,06</b>	<b>138,76</b>	<b>325,95</b>	<b>3 044</b>		<b>523,5</b>	<b>1,31</b>	<b>114,01</b>		<b>5 034,23</b>	<b>1 120,2</b>	<b>456,86</b>	<b>2 113,91</b>	<b>24,17</b>	<b>0,21</b>	<b>1,26</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	<b>Завтрак 1</b>																	
15	Сыр (порциями)Российский	20	4,79	3,97		55	26,67	0,01	0,23			178,5		86,4				
121	Суп молочный с крупой (гречка)	200	4,54	4,38	15,15	118	16	0,08	0,52		207,228	108,704 6	40,0256	120,143 5	0,9975	0,0095		0,0237
628	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60			0,03		8,6	11,1	1,4	2,8	0,28			
	Батон с йодоказеином	70	4,75	1,63	34,9	173		0,14				16,1	23,1	58,8	1,33			
	<b>Всего в Завтрак 1</b>		<b>14,14</b>	<b>10</b>	<b>65,05</b>	<b>406</b>	<b>42,67</b>	<b>0,22</b>	<b>0,78</b>		<b>215,8 3</b>	<b>314,4</b>	<b>64,53</b>	<b>268,1 4</b>	<b>2,61</b>	<b>0,01</b>		<b>0,02</b>
	<b>Завтрак 2</b>																	
424	Булочка домашняя	50	3,8	6,1	28,27	183	20	0,04	0,08		65,2613	22,1588	6,5621	39,6946	0,4066	0,0015		0,0034
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	40	0,08	2,6		292	240	28	180	0,2			
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66		278	14,4	8,1	9,9	1,98			
	Шоколад молочный	50																
	<b>Всего в Завтрак 2</b>		<b>9,98</b>	<b>11,48</b>	<b>46,79</b>	<b>331</b>	<b>60</b>	<b>0,14</b>	<b>68,68</b>		<b>635,2 6</b>	<b>276,5 6</b>	<b>42,66</b>	<b>229,5 9</b>	<b>2,59</b>			
	<b>Обед</b>																	
71	Огурцы свежие	80	0,61	0,07	1,9	10		0,02	3,2		112,8	16,56	10,08	30,24	0,432	0,0024		0,0144
Таблица 24	Лук зеленый	20	0,25		0,64	4			2,4		51,8	18	3,24	4,68	0,18		0,0001	
82	Борщ с капустой и картофелем*	250	2,19	4,61	13,46	104		0,06	11,82		418,781 3	32,758	22,7592	49,1876	0,9547	0,0057	0,0001	0,0225
282	Оладьи из печени(говяжьей)	125	21,63	24,06	6,51	329	5 880,95	0,29	15,71		378,511 9	18,3333	31,4401	371,386 4	7,9843	7,5		0,2738
309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,2	4,17	28,22	171	15	0,04			30,7454	10,3847	7,2918	32,554	0,7236			
	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,495	114,84	2,175			
	Сок мультифрукт,0,2 тетропак	200																
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,07			122,5	15,4	20,445	68,73	1,695			
	<b>Всего в Обед</b>		<b>36,97</b>	<b>34,15</b>	<b>83,08</b>	<b>787</b>	<b>5 895,95</b>	<b>0,56</b>	<b>33,13</b>		<b>1 236, 64</b>	<b>130,3 6</b>	<b>128,7 5</b>	<b>671,6 2</b>	<b>14,14</b>	<b>7,51</b>		<b>0,31</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>61,09</b>	<b>55,64</b>	<b>194,9 2</b>	<b>1 524</b>	<b>5 998,62</b>	<b>0,92</b>	<b>102,59</b>		<b>2 087, 73</b>	<b>721,3 2</b>	<b>235,9 4</b>	<b>1 169, 36</b>	<b>19,34</b>	<b>7,52</b>		<b>0,34</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	<b>Завтрак 2</b>																		
15	Сыр (порциями)Российский	20	4,79	3,97		55	26,67	0,01	0,23			178,5		86,4					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10/10	5,7	9,95	37,97	264	40	0,06	0,52		189,08	112,9216	17,0694	103,4865	0,3785	0,009		0,0262	
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,71	2,99	20,38	119		0,02	0,16		152	111,584	11,832	79,692	0,007				
	Батон с йодоказеином	60	4,07	1,4	29,91	148		0,12				13,8	19,8	50,4	1,14				
	<b>Всего в Завтрак 2</b>		<b>17,26</b>	<b>18,31</b>	<b>88,26</b>	<b>586</b>	<b>66,67</b>	<b>0,2</b>	<b>0,91</b>		<b>341,08</b>	<b>416,81</b>	<b>48,7</b>	<b>319,98</b>	<b>1,53</b>	<b>0,01</b>		<b>0,03</b>	
	<b>Обед</b>																		
71	Помидоры свежие	80	0,84	0,15	2,77	16		0,04	8		232	10,08	14,4	18,72	0,648	0,0016		0,16	
106	Суп картофельный с отварной рыбой(горбуша)	50/250	14,63	6,83	19,71	199	10	0,2	10,36		934,95	30,85	46,02	179,45	1,44				
285	Макаронник с мясом	265/10	29,11	29,91	50,71	589	90	0,16	0,96		537,65	37,972	41,7252	261,8961	2,6465	0,011		0,1043	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83					0,6	0,36		0,054					
	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,495	114,84	2,175				
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,07			122,5	15,4	20,445	68,73	1,695				
	<b>Всего в Обед</b>		<b>51,73</b>	<b>38,13</b>	<b>126,34</b>	<b>1 056</b>	<b>100</b>	<b>0,56</b>	<b>19,32</b>		<b>1 949,2</b>	<b>113,58</b>	<b>156,09</b>	<b>643,64</b>	<b>8,66</b>	<b>0,01</b>		<b>0,26</b>	
	<b>Полдник</b>																		
	Вафли	50	1,83	13,46	28,44	242	1 800	0,02				3,52	2,61	18,27	0,261				
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66		278	14,4	8,1	9,9	1,98				
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>2,21</b>	<b>13,84</b>	<b>37,36</b>	<b>283</b>	<b>1 800</b>	<b>0,04</b>	<b>66</b>		<b>278</b>	<b>17,92</b>	<b>10,71</b>	<b>28,17</b>	<b>2,24</b>				
	<b>Ужин</b>																		
316	Морковь,припущенная с маслом	80	1,15	2,01	7,28	52	8	0,04	1,65		167,424	37,7436	27,4976	41,0744	0,5214	0,0041			
387	Печень по-строгановски	240	31,6	23,69	7,66	370	8 700	0,41	24,6		598,932	44,064	36,264	509,88	10,968				
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210		0,03			40,575	1,365	16,335	60,945	0,5265				
389	Сок фруктовый	200	0,16		4,52	19			0,8		49,6	4,8	2,4	4,4	0,6				
	Горошек консервированный (порциями)	50	1,47	0,09	2,96	19		0,05	2		49,5	9	9,45	27,9	0,315	0,001	0,0595	0,35	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305				
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,07			122,5	15,4	20,445	68,73	1,695				
	<b>Всего в Ужин</b>		<b>43,52</b>	<b>32,11</b>	<b>84,72</b>	<b>802</b>	<b>8 708</b>	<b>0,65</b>	<b>29,05</b>		<b>1 101,43</b>	<b>123,72</b>	<b>132,49</b>	<b>781,83</b>	<b>15,93</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0,35</b>	
	<b>Второй ужин</b>																		
386	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	40	0,06	1,4		292	240	28	190	0,2				
	<b>Всего в Второй ужин</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113</b>	<b>40</b>	<b>0,06</b>	<b>1,4</b>		<b>292</b>	<b>240</b>	<b>28</b>	<b>190</b>	<b>0,2</b>				
	<b>Всего в день</b>		<b>120,33</b>	<b>108,79</b>	<b>344,88</b>	<b>2 840</b>	<b>10 714,67</b>	<b>1,51</b>	<b>116,68</b>		<b>3 961,71</b>	<b>912,03</b>	<b>375,99</b>	<b>1 963,62</b>	<b>28,56</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>0,64</b>	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	<b>Завтрак 1</b>																		
209	Яйца вареные	1 шт	7,62	6,9	0,42	95	150	0,04			84	33	7,2	115,2	1,5				
75	Икра морковная	100	1,6	6,66	9,21	103		0,05	4,01		268,881	40,3767	31,3955	50,8063	0,8101	0,0038		0,0052	
121	Суп молочный с крупой (пшено)	200	4,37	4,38	15,79	120	16	0,08	0,52		180,188	109,6902	23,7392	111,0955	0,4407	0,009		0,02	
630	Чай с молоком	200/15	0,07	0,02	15	60			0,03		8,6	11,1	1,4	2,8	0,28				
	Батон с йодоказеином	50	3,39	1,17	24,93	124		0,1				11,5	16,5	42	0,95				
	<b>Всего в Завтрак 1</b>		<b>17,05</b>	<b>19,12</b>	<b>65,34</b>	<b>501</b>		<b>0,27</b>	<b>4,56</b>		<b>541,67</b>	<b>205,67</b>	<b>80,23</b>	<b>321,9</b>	<b>3,98</b>	<b>0,01</b>		<b>0,03</b>	
	<b>Завтрак 2</b>																		
16	Колбаса варено-копченая (порциями)	35	4,5	9,9	0,69	110					82,8	8,4	5,4	55,5	0,72				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305				
389	Сок томатный	200	1,9		6,37	33		0,05	8		480	12,6	21,6	57,6	1,26				
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66		278	14,4	8,1	9,9	1,98				
	<b>Всего в Завтрак 2</b>		<b>9,18</b>	<b>10,7</b>	<b>26,08</b>	<b>238</b>		<b>0,12</b>	<b>74</b>		<b>913,7</b>	<b>46,75</b>	<b>55,2</b>	<b>191,9</b>	<b>5,27</b>				
	<b>Обед</b>																		
71	Огурцы свежие	80	0,61	0,07	1,9	10		0,02	3,2		112,8	16,56	10,08	30,24	0,432	0,0024		0,0144	
138	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с зел.горошком)	25/250	7,59	8,19	10,57	146	20	0,1	5,86		422,92	20,7504	24,4035	94,221	1,0405	0,0035	0,03	0,193	
376	Поджарка из говядины	100/30	28,6	31,86	4,82	420	40	0,09	3,04		143,22	27,05	38,65	286,51	4,18				
302	Каша рассыпчатая (гречневая)с маслом	150	7,21	5,36	34,29	214	15	0,19			231,4875	11,4972	105,4623	158,2991	3,5369	0,0018		0,0139	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83					0,6	0,36		0,054					
	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,495	114,84	2,175				
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,07			122,5	15,4	20,445	68,73	1,695				
	<b>Всего в Обед</b>		<b>51,16</b>	<b>46,72</b>	<b>104,73</b>	<b>1 043</b>		<b>0,75</b>	<b>12,1</b>		<b>1 155,03</b>	<b>110,54</b>	<b>232,54</b>	<b>752,84</b>	<b>13,11</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,22</b>	
	<b>Полдник</b>																		
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/40	27,65	22,1	39,73	468	60	0,08	0,38		278,47	278,7664	39,4806	352,6806	0,9144	0,0012		0,0513	
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66		278	14,4	8,1	9,9	1,98				
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>28,03</b>	<b>22,48</b>	<b>48,65</b>	<b>509</b>		<b>0,1</b>	<b>66,38</b>		<b>556,47</b>	<b>293,17</b>	<b>47,58</b>	<b>362,58</b>	<b>2,89</b>			<b>0,05</b>	
	<b>Ужин</b>																		
321	Капуста тушеная	80	1,81	2,73	7,4	61		0,03	17,01		196,4512	41,7773	15,1546	29,9592	0,59	0,0028		0,0101	
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100/5	15,47	21,62	12,3	306	70	0,08	0,13		235,9875	47,6848	27,8578	175,6125	1,9934				
310	Картофель отварной с маслом	150	2,86	4,13	22,3	138	15	0,13	12		853,2075	14,0316	30,0333	76,8775	1,1791	0,0075	0,0006	0,045	
	Кукуруза консервированная(порциями)	50	1,1	0,2	5,6	29		0,01	2,4			2,5		25	0,2				
628	Чай с сахаром *	180/13	0,06	0,02	11,81	48			0,01		7,83	1,5356	1,1484	2,1506	0,248				

	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54					72,9	11,352	20,097	68,904	1,305			
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79					122,5	15,4	20,445	68,73	1,695			
	<b>Всего в Ужин</b>		<b>26,79</b>	<b>29,65</b>	<b>85,03</b>	<b>715</b>	<b>85</b>	<b>0,37</b>	<b>31,55</b>		<b>1 488,88</b>	<b>134,28</b>	<b>114,74</b>	<b>447,23</b>	<b>7,21</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>	
	Второй ужин																	
386	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	40	0,06	1,4		292	240	28	190	0,2			
	<b>Всего в Второй ужин</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113</b>	<b>40</b>	<b>0,06</b>	<b>1,4</b>		<b>292</b>	<b>240</b>	<b>28</b>	<b>190</b>	<b>0,2</b>			
	<b>Всего в день</b>		<b>137,82</b>	<b>135,08</b>	<b>338,03</b>	<b>3 119</b>	<b>426</b>	<b>1,48</b>	<b>189,99</b>		<b>4 947,74</b>	<b>1 030,4</b>	<b>558,28</b>	<b>2 266,46</b>	<b>32,66</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,35</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	<b>Завтрак 1</b>																	
14	Масло сливочное (порциями)72,5% жирности	20	0,12	11,7	0,2	106	60				4,6	3,06	0,064	4,16	0,016			
121	Суп молочный с крупой(рис)	200	3,43	4,02	13,9	106	16	0,04	0,52		158,428	106,733 4	17,4056	94,3219	0,1693	0,0091		0,026
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,48	3,46	23,47	139		0,02	0,15		212,05	107,993 6	17,8872	98,5014	0,5295			0,008
	Батон с йодоказеином	50	3,39	1,17	24,93	124		0,1				11,5	16,5	42	0,95			
	<b>Всего в Завтрак 1</b>		<b>10,42</b>	<b>20,34</b>	<b>62,5</b>	<b>474</b>	<b>76</b>	<b>0,15</b>	<b>0,67</b>		<b>375,0 8</b>	<b>229,2 9</b>	<b>51,86</b>	<b>238,9 8</b>	<b>1,66</b>	<b>0,01</b>		<b>0,03</b>
	<b>Завтрак 2</b>																	
285	Макаронник с говяжьей печенью	140/5	20	19,03	36,98	399	50	0,12	0,72		368,36	27,08	28,8	180,71	1,87			
628	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60			0,03		8,6	11,1	1,4	2,8	0,28			
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66		278	14,4	8,1	9,9	1,98			
	<b>Всего в Завтрак 2</b>		<b>20,45</b>	<b>19,43</b>	<b>60,9</b>	<b>500</b>	<b>50</b>	<b>0,14</b>	<b>66,75</b>		<b>654,9 6</b>	<b>52,58</b>	<b>38,3</b>	<b>193,4 1</b>	<b>4,13</b>			
	<b>Обед</b>																	
Таблица 24	Лук зеленый	20	0,25		0,64	4			2,4		51,8	18	3,24	4,68	0,18		0,0001	
	Редис свежий(порционно)	80	0,91	0,07	2,77	15		0,01	8		204	28,08	9,36	31,68	0,72	0,0064		0,024
82	Борщ с капустой и картофелем*	250	2,19	4,61	13,46	104		0,06	11,82		418,781 3	32,758	22,7592	49,1876	0,9547	0,0057	0,0001	0,0225
268	Котлеты из говядины с соусом сметанным	100/50	16,18	15,1	15,81	264	30	0,09	0,78		386,35	57,7676	37,8267	192,635 4	1,9123	0,0074		0,0544
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,72	20,09	135	16,5	0,12	10,38		764,269 5	37,1448	28,5678	84,4596	1,0226	0,0086	0,0005	0,0432
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83					0,6	0,36			0,054			
	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,495	114,84	2,175			
	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	47		0,04			73,5	9,24	12,267	41,238	1,017			
	<b>Всего в Обед</b>		<b>28,52</b>	<b>25,53</b>	<b>99,71</b>	<b>743</b>	<b>46,5</b>	<b>0,41</b>	<b>33,38</b>		<b>2 020, 8</b>	<b>202,2 7</b>	<b>147,5 2</b>	<b>518,7 2</b>	<b>8,04</b>	<b>0,03</b>		<b>0,14</b>
	<b>Полдник</b>																	
402	Оладьи с изюмом (с повидлом)	150/20	10,64	13,54	76,55	471	140	0,19	0,43		459,26	118,58	48,02	172,61	2,37			
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	40	0,08	2,6		292	240	28	180	0,2			
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66		278	14,4	8,1	9,9	1,98			
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>16,82</b>	<b>18,92</b>	<b>95,07</b>	<b>619</b>	<b>180</b>	<b>0,29</b>	<b>69,03</b>		<b>1 029, 26</b>	<b>372,9 8</b>	<b>84,12</b>	<b>362,5 1</b>	<b>4,55</b>			
	<b>Ужин</b>																	
75	Икра свекольная	80	1,41	5,33	8,48	88		0,02	4,45		270,784 8	25,1708	16,8989	34,6921	1,0263	0,0043		0,0164
235	Шницель рыбный натуральный(минтай)	100/5	14,83	15,5	7,62	229	5 180	0,08	2,13		368,918 8	53,1799	46,9319	213,572 6	1,1145	0,002	0,0013	0,0102
389	Сок фруктовый	200	0,16		4,52	19			0,8		49,6	4,8	2,4	4,4	0,6			
278	Картофель,запеченный с яйцом	140	6,1	14,87	26,01	262	46,67	0,17	13,84		996,37	31,2664	37,4274	131,387 4	1,914	0,0128	0,0007	0,0673

	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305		
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,07			122,5	15,4	20,445	68,73	1,695		
	<b>Всего в Ужин</b>		<b>28</b>	<b>36,65</b>	<b>72,25</b>	<b>730</b>	<b>5 226,67</b>	<b>0,4</b>	<b>21,22</b>		<b>1 881,07</b>	<b>141,17</b>	<b>144,2</b>	<b>521,69</b>	<b>7,65</b>	<b>0,02</b>	<b>0,09</b>
	Второй ужин																
386	Кефир	180	5,04	5,76	7,38	102	36	0,05	1,26		262,8	216	25,2	171	0,18		
	<b>Всего в Второй ужин</b>		<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>7,38</b>	<b>102</b>	<b>36</b>	<b>0,05</b>	<b>1,26</b>		<b>262,8</b>	<b>216</b>	<b>25,2</b>	<b>171</b>	<b>0,18</b>		
	<b>Всего в день</b>		<b>109,25</b>	<b>126,63</b>	<b>397,81</b>	<b>3 168</b>	<b>5 615,17</b>	<b>1,44</b>	<b>192,31</b>		<b>6 223,97</b>	<b>1 214,29</b>	<b>491,19</b>	<b>2 006,31</b>	<b>26,22</b>	<b>0,06</b>	<b>0,27</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	<b>Завтрак 1</b>																	
15	Сыр (порциями)Российский	20	4,79	3,97		55	26,67	0,01	0,23			178,5		86,4				
182	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев	200/10/10	6,03	11,51	33,31	261	40	0,13	0,55		258,38	126,9312	47,6151	172,9386	1,0826	0,0107		0,047
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,71	2,99	20,38	119		0,02	0,16		152	111,584	11,832	79,692	0,007			
	Батон с йодоказеином	50	3,39	1,17	24,93	124		0,1				11,5	16,5	42	0,95			
	<b>Всего в Завтрак 1</b>		<b>16,91</b>	<b>19,64</b>	<b>78,62</b>	<b>558</b>	<b>66,67</b>	<b>0,25</b>	<b>0,94</b>		<b>410,38</b>	<b>428,52</b>	<b>75,95</b>	<b>381,03</b>	<b>2,04</b>	<b>0,01</b>		<b>0,05</b>
	<b>Завтрак 2</b>																	
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210		0,03			40,575	1,365	16,335	60,945	0,5265			
243	Сосиски отварные	75/3	5,22	12,8	0,43	138	10	0,01			88,9345	12,452	6,9339	65,2239	0,8343	0,0033		
	Сок мультифрукт,0,2 тетропак	200																
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305			
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66		278	14,4	8,1	9,9	1,98			
	<b>Всего в Завтрак 2</b>		<b>11,65</b>	<b>18,98</b>	<b>56,13</b>	<b>442</b>	<b>10</b>	<b>0,11</b>	<b>66</b>		<b>480,41</b>	<b>39,57</b>	<b>51,47</b>	<b>204,97</b>	<b>4,65</b>			
	<b>Обед</b>																	
76	Сельдь с луком(зеленым)	80	9,5	16,54	3,31	200	50	0,02	1,6		151	39,952	27,057	111,534	0,5612	0,02		0,202
103	Суп-лапша домашняя с картофелем	250	3,52	4,13	18,88	127	20	0,08	4,6		362,982	20,5357	22,3224	63,5796	0,9892	0,003	0,0002	0,018
292	Курица, тушенная в соусе с овощами(бройлер-цыпленок)*	300	31,7	35,06	25,36	544	93,75	0,23	11,7		1 101,6056	62,9277	69,0303	319,433	3,2096	0,0075	0,0115	0,0999
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83					0,6	0,36			0,054			
	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,495	114,84	2,175			
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,07			122,5	15,4	20,445	68,73	1,695			
	<b>Всего в Обед</b>		<b>51,86</b>	<b>56,96</b>	<b>100,7</b>	<b>1 122</b>	<b>163,75</b>	<b>0,49</b>	<b>17,9</b>		<b>1 860,19</b>	<b>158,1</b>	<b>172,35</b>	<b>678,12</b>	<b>8,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,32</b>
	<b>Полдник</b>																	
	Печенье	50	3,75	5,9	11,8	115		0,04			55	14,5	10	45	1,05			
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66		278	14,4	8,1	9,9	1,98			
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>4,13</b>	<b>6,28</b>	<b>20,72</b>	<b>156</b>		<b>0,06</b>	<b>66</b>		<b>333</b>	<b>28,9</b>	<b>18,1</b>	<b>54,9</b>	<b>3,03</b>			
	<b>Ужин</b>																	
71	Помидоры свежие	80	0,84	0,15	2,77	16		0,04	8		232	10,08	14,4	18,72	0,648	0,0016		0,16
628	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60			0,03		8,6	11,1	1,4	2,8	0,28			
463	Капуста,тушенная с мясным фаршем	280	17,89	14,68	14,09	260		0,1	41,14		706,35	106,53	52,06	185,95	2,11			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305			
	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63		0,05			98	12,32	16,356	54,984	1,356			
	<b>Всего в Ужин</b>		<b>23,68</b>	<b>15,7</b>	<b>54,37</b>	<b>453</b>		<b>0,25</b>	<b>49,17</b>		<b>1 117,85</b>	<b>151,38</b>	<b>104,31</b>	<b>331,36</b>	<b>5,7</b>			<b>0,16</b>

	Второй ужин																	
386	Кефир	180	5,04	5,76	7,38	102	36	0,05	1,26		262,8	216	25,2	171	0,18			
<b>Всего в Второй ужин</b>			<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>7,38</b>	<b>102</b>	<b>36</b>	<b>0,05</b>	<b>1,26</b>		<b>262,8</b>	<b>216</b>	<b>25,2</b>	<b>171</b>	<b>0,18</b>			
<b>Всего в день</b>			<b>113,2</b>	<b>123,3</b>	<b>317,9</b>	<b>2 834</b>	<b>276,42</b>	<b>1,22</b>	<b>201,27</b>		<b>4 464,63</b>	<b>1 022,46</b>	<b>447,38</b>	<b>1 821,38</b>	<b>24,28</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>	<b>0,53</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	<b>Завтрак 1</b>																		
209	Яйца вареные	1 шт	7,62	6,9	0,42	95	150	0,04			84	33	7,2	115,2	1,5				
31	Икра кабачковая (порциями)	100	1,9	8,9	7,7	119		0,02	7			41	15	37	0,7				
121	Суп молочный с крупой (гречка)	200	4,54	4,38	15,15	118	16	0,08	0,52		207,228	108,704	40,0256	120,143	0,9975	0,0095		0,0237	
628	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60			0,03		8,6	11,1	1,4	2,8	0,28				
	Батон с йодоказеином	50	3,39	1,17	24,93	124		0,1				11,5	16,5	42	0,95				
	<b>Всего в Завтрак 1</b>		<b>17,52</b>	<b>21,36</b>	<b>63,2</b>	<b>515</b>		<b>166</b>	<b>0,24</b>	<b>7,55</b>		<b>299,8</b>	<b>205,3</b>	<b>80,13</b>	<b>317,1</b>	<b>4,43</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	
	<b>Завтрак 2</b>																		
223	Запеканка из творога с повидлом	150/40	24,01	17,36	33,87	388	80	0,06	0,32		215,28	212,977	32,0369	291,041	1,0614	0,0012		0,0493	
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	40	0,08	2,6		292	240	28	180	0,2				
	Шоколад молочный	50																	
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66		278	14,4	8,1	9,9	1,98				
	<b>Всего в Завтрак 2</b>		<b>30,19</b>	<b>22,74</b>	<b>52,39</b>	<b>536</b>		<b>120</b>	<b>0,16</b>	<b>68,92</b>		<b>785,2</b>	<b>467,3</b>	<b>68,14</b>	<b>480,9</b>	<b>3,24</b>		<b>0,05</b>	
	<b>Обед</b>																		
71	Огурцы свежие	80	0,61	0,07	1,9	10		0,02	3,2		112,8	16,56	10,08	30,24	0,432	0,0024		0,0144	
101	Суп картофельный с рисом	250	2,01	2,03	15,88	90	7,5	0,07	6,6		469,075	14,565	21,715	54,7675	0,7625				
229	Рыба, тушенная в томате с овощами(минтай)	200	19,29	9,78	9,36	203	7 300	0,13	3,37		695,116	67,0083	76,525	288,108	1,425				
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,72	20,09	135	16,5	0,12	10,38		764,269	37,1448	28,5678	84,4596	1,0226	0,0086	0,0005	0,0432	
	Сок мультифрукт,0,2 тетропак	200																	
	Хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	125		0,13			170,1	26,488	46,893	160,776	3,045				
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,07			122,5	15,4	20,445	68,73	1,695				
	<b>Всего в Обед</b>		<b>33,67</b>	<b>18,13</b>	<b>86,3</b>	<b>642</b>		<b>7 324</b>	<b>0,53</b>	<b>23,55</b>		<b>2 333,</b>	<b>177,1</b>	<b>204,2</b>	<b>687,0</b>	<b>8,38</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>	
	<b>Всего в день</b>		<b>81,38</b>	<b>62,23</b>	<b>201,8</b>	<b>1 693</b>		<b>7 610</b>	<b>0,93</b>	<b>100,02</b>		<b>3 418,</b>	<b>849,8</b>	<b>352,4</b>	<b>1 485,</b>	<b>16,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,13</b>	
	<b>Итого</b>		<b>1 085,</b>	<b>1 080,</b>	<b>3 218,</b>	<b>26 94</b>		<b>41 132,4</b>	<b>13,21</b>	<b>1 536,3</b>		<b>46 70</b>	<b>9 995,</b>	<b>4 460,</b>	<b>18 84</b>	<b>251,0</b>	<b>8,22</b>	<b>0,18</b>	<b>5,63</b>
	<b>Среднее за период</b>		<b>108,5</b>	<b>108,0</b>	<b>321,8</b>	<b>2 694</b>		<b>4 113,24</b>	<b>1,32</b>	<b>153,63</b>		<b>4 670,</b>	<b>999,5</b>	<b>446,0</b>	<b>1 884,</b>	<b>25,11</b>	<b>0,82</b>	<b>0,02</b>	<b>0,56</b>

Школа-интернат N36

**ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ.  
Пищеблок  
Дети 7-11 (СанПин 2.3/2.4.3590-20)**

Сезон: Весенний

Диета: Без диет

Приемы: 0000010 Завтрак 1, 0000020 Завтрак 2, 0000030 Обед, 0000040 Полдник, 0000050 Ужин, 0000080 Второй ужин

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма* продукции в граммах нетто	Фактический расход продуктов по дням (всего) г, на одного человека										В среднем за период	Отклонение от нормы в % (+/-)
			1н пн	1н вт	1н ср	1н чт	1н пт	2н пн	2н вт	2н ср	2н чт	2н пт		
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80,0	80,0	80,0	80,0	90,0	50,0	100,0	100,0	80,0	90,0	50,0	80,0	
2	Хлеб пшеничный	150,0	130,0	150,0	170,0	176,0	139,0	140,0	176,0	148,0	160,0	120,0	150,9	0
3	Мука пшеничная	15,0	38,4			28,0	33,7			34,0	25,0		15,9	0
4	Крупы, бобовые	45,0	69,2	36,4	36,6	25,0	16,0	85,0	76,6	12,0	65,0	30,0	45,2	0
5	Макаронные изделия	15,0			35,0		35,0	50,0		35,0			15,5	0
6	Картофель	187,0	191,3	200,0	259,0	328,3	40,0	100,0	200,0	232,2	143,8	203,3	189,8	1
7	Овощи свежие, зелень	280,0	365,1	330,5	287,1	238,2	175,0	258,6	304,3	308,2	393,5	160,0	282,1	0
8	Фрукты (плоды) свежие	185,0	125,0	250,0	250,0	125,0	125,0	125,0	250,0	225,0	250,0	125,0	185,0	0
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15,0	18,0	20,0	20,0	20,0		20,0	20,0	20,0	20,0		15,8	0
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстан	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0		200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	0
11	Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат	70,0	142,2	76,0	79,0			119,0	135,0	74,0	80,0		70,5	0
12	Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	35,0			127,5				106,0		127,5		36,1	2
13	Рыба-филе	58,0	119,0	101,0		119,0		61,0		61,0		119,0	58,0	0
14	Печень говяжья	30,0					119,0	108,0		74,0			30,1	0
15	Молоко (массовая доля жира 2,5% 3,2%)	300,0	223,7	345,0	295,0	292,7	314,3	200,0	274,0	525,7	205,0	323,7	299,9	0
16	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5% 3,2%)	150,0	180,0	180,0	200,0	180,0		200,0	200,0	180,0	180,0		150,0	
17	Творог (массовая доля жира не более 9%)	50,0		122,0		138,0			122,0			122,0	50,4	0
18	Сыр	10,0	20,0		20,0		20,0	20,0			20,0		10,0	0
19	Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10,0		25,2	10,0	16,0		30,0		11,5		6,0	9,9	0
20	Масло сливочное	30,0	33,4	35,5	26,4	31,4	25,0	34,6	36,1	30,0	32,3	15,4	30,0	0
21	Масло растительное	15,0	17,3	12,8	9,8	13,0	19,5	16,9	15,3	20,7	18,4	10,0	15,4	0
22	Яйцо диетическое	40,0	5,9	106,4	5,0	111,7	1,0	10,0	66,0	30,7	5,0	66,0	40,8	0
23	Сахар	30,0	32,3	36,2	32,0	30,0	25,7	27,2	28,6	25,0	32,4	33,0	30,2	0
24	Кондитерские изделия	10,0		25,0	25,0			25,0			25,0		10,0	0
25	Чай	1,0		1,0	0,5	1,0	1,0		1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	0
26	Какао	1,0	4,0		4,0					4,0			1,2	2
27	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,4				0,3			0,8			0,2	0
28	Соль йодированная	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	0
29	Кофейный напиток	2,0		5,0		5,0		5,0			5,0		2,0	0
31	Специи	2,0	2,0	3,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,0	2,0	0

Диетсестра

Головинова С.Н.

25.03.25г

(подпись)

(расшифровка)

(дата)

Зав.столовой

Федоренко Н.З.

(подпись)

(расшифровка)

(дата)

Зав.медчастью

Печегина Т.Ю.

(подпись)

(расшифровка)

(дата)