



льника
потребителя

Акстанышскому району
В. Гирфанов



«Утверждаю»
Директор ГБОУ «Мензелинской
школы-интернат»
Н. З. Гильфанов

Примерное двухнедельное меню для школы-интернат

льник

имний

егория: 11 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч	Витамины				Минеральные вещества				№	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ый	200	10,6	17,5	2	208	0,06	0	0,2	3,6	84	14	182	2	214	2008
ОМ	100/25	4,4	33,6	30	440	0,08	0	0,28	1,6	16	8	48	0,8	1	2008
	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
и:	435	17,9	53,6	56,8	782	0,18	1	0,49	5,2	221	36	320	3,8		
Обед															
А МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	9,2	11,3	11,1	186,7	0,1	8,5	0,2	0,6	37,8	28,6	110,4	1,9	95	2008
ЛЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	3,3	3,9	21	132,6	0,1	0	0	0,7	16,4	5,4	26,4	0,6	203	2011
ИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100	14,1	14,7	9,3	225,0	0	1,3	0	1,9	17,9	18,2	130,7	1,9	286	2008
Й	100	1,6	6	9,5	100,1	0	47,1	0,4	3,0	35,2	16,9	33,6	0,8	49	2011
СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6		2008
и:	995	38,1	37,2	137,8	1043,2	0,5	56,9	0,6	9,5	143,4	99,5	431,6	11,2		
Полдник															
	200	0,6	0	33	136	0	12	0,1	0	10	24	30	0,4	442	2008
	300	1,2	1,2	29,4	141	0,1	30	0	1,9	48	24	33	6,6		2008
	90	7,6	3,7	45,3	245,3	0,1	2	0	0,4	19,4	15,2	75,4	1,1	695	1996
и:	590	9,4	4,9	107,7	522,3	0,2	44	0,1	2,3	77,4	63,2	138,4	8,1		
Ужин															
ЯЗКАЯ	200	8,77	9,16	34,7	256,71	0,18	1,29	0,05	0,52	125,13	109,65	228,33	3,87	184	2008
СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100/20	12,2	10,6	12,7	195,6	0,1	5,7	0,6	0,3	29,5	31,0	136,1	1,6	302	2011
САХАРОМ	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378	2011
ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6		2008



WWW.PRINT-DRIVER.RU

Создано Демо-версией Универсального Конвертера Документов. Полная версия не доба



Имя, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	Сборка
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
	200	8	10,19	33,15	256,71	0,17	1,29	0,05	0,26	140,61	68,37	224,46	2,58	184	2
	100/24	12,87	24,88	21,16	374,66	0,06	0	0,23	1,14	386,1	20,02	245,96	0,86	3	2
	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2
	524	23,97	37,47	71,51	734,87	0,23	1,79	0,28	1,40	636,61	105,19	552,82	3,74		
Обед															
СО СМЕТАНОЙ	250/10	12,9	10,7	19,1	225,1	0,3	5,0	0,2	2,3	40,3	40,1	140,0	2,9	99	2
	200	36,5	25,2	212,8	1225,8	0,2	24,2	0	6,1	95,3	164,5	556,4	5,9	306	2
	100	1,8	5,3	14,0	111,8	0,1	8,1	0	2,2	12,5	19,0	51,8	0,9	35	2
	200	0,8	0	32,0	131,4	0	0,2	0,1	0	30,7	16,4	20,3	0,5	440	2
	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6		2
	910	61,9	42,5	341,5	2000,0	0,9	37,5	0,3	13,9	205,8	268,5	899,0	16,2		
Полдник															
	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2
	300	2,7	0,6	24,3	129	0,1	180	0	0,7	102	39	69	0,9		2
	100	12,6	6,5	46,5	297,1	0,1	0	0	0,4	58,3	16,4	118,7	1,0	695	1
	600	16,3	7,3	90,6	512,1	0,22	184	0	1,3	174,3	63,4	201,7	4,7		
Ужин															
	250	9,2	3,4	16,6	133,0	0,1	7,2	0,3	0,3	28,8	26,5	57,4	1,0	87	2
	70	7,84	17,08	0,28	186,2	0,14	0	0	0,28	25,2	14	113,4	1,4	254	2
	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2
ТРИЕНТАМИ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6		2
	670	27,04	21,88	108,38	738,1	0,55	9,2	0,3	3,98	86,0	71,0	309,3	8,8		
Ужин 2															
	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2
	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0		
		135,21	111,15	620,39	4065,07	1,94	233,49	0,88	20,58	1350,71	536,09	2146,82	33,44		



Имя, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№	Сборка	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
	200	36,96	26,97	23,18	483,52	0,12	0	0,2	5,19	315,68	45,95	445,55	1,6	219	2	
	100/25/12	12,87	24,88	21,16	374,66	0,06	0	0,23	1,14	386,1	20,02	245,96	0,86	3	2	
	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378	2	
	537	52,93	54,25	60,54	957,68	0,18	0,6	0,43	6,33	821,58	86,17	776,11	3,86			
Обед																
Салат	250/10	9,1	11,2	13,0	193,6	0	8,4	0,2	0,5	49,5	30,8	109,5	2,1	76	2	
Суп	200	15,9	23,8	33,5	412,0	0,2	15,4	0	4,6	28,3	55,9	216,9	3,6	299	2	
	100	0,8	0,1	1,7	13	0	5	0	0	23	14	24	0,6		2	
Хлеб "С"	200	0,5	0,1	34,5	142,6	0	0,2	0	0	23,5	20,3	14,9	0,5	402	2	
	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6		2	
	910	36,2	36,5	146,3	1067,1	0,5	29,0	0,2	8,4	151,3	149,5	495,8	12,8			
Полдник																
	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2	
	300	1,2	0,9	30,9	141	0,1	15	0	1,1	57	36	48	6		2	
	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0	0	0	0	17,4	12	54	1,3		2	
	560	6,7	7,0	95,3	477,2	0,12	19	0	1,3	88,4	56	116	10,1			
Ужин																
	200	6,18	9,98	26,73	223,44	0,11	2	0,08	0,2	181,55	33,92	171,57	0	190	2	
	200/10	0,4	0	11,7	49,7	0	1,3	0	0	24,7	10,7	14,1	1,4	377	2	
Триантами	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6		2	
	80	10,3	7,1	12,0	152,5	0,1	0,1	0	2,8	25,6	35,4	148,2	1,0	239	2	
	640	26,78	18,38	114,03	731,54	0,51	3,4	0,08	6,3	258,85	108,52	464,37	8,4			
Ужин 2																
	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2	
	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2			
		128,71	121,43	426,27	3346,52	1,39	55,0	0,73	22,33	1572,13	429,19	2041,28	37,16			



Имя, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	Сборка
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
	200	6,97	8,13	34,7	242,52	0,12	1,29	0,05	0,77	152,22	34,83	230,91	1,29	184	2
ВАРЕНОЙ И СЫРОМ	100/25/12	11,02	12,02	23,88	247,16	0,1	0	0,05	1	150,3	18,37	148,63	1,17	12	2
	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2
	180/10	0,3	0	10,3	42,3	0	0,1	0	0	19,6	8,7	11,2	1,1	376	2
	567	23,39	24,75	69,18	594,98	0,25	1,39	0,20	1,97	344,12	66,90	467,74	4,56		
Обед															
НЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	5,1	4,9	26,1	173,7	0,2	5,7	0,2	2,0	37,6	66,6	118,6	2,3	93	2
	200	48,8	8,7	102,1	682,9	1,4	0	0	20,0	183,0	173,8	447,3	13,9	352	2
	100	16,4	22,4	8,1	298,8	0	0,5	0,2	4,9	38,8	29,7	177,3	2,7	38	2
ГИТЕЛЬНЫМ	100	1,8	10,1	16,2	163,2	0	3,5	0,1	4,3	45,5	27,5	52,8	1,5	50	2
	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2
	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6		2
	1010	82,1	47,5	244,0	1737,5	1,91	11,7	0,5	34,6	336,9	328,1	934,5	26,8		
Полдник															
	200	1,4	0,4	22,8	102	0	14,8	0	0	34	12	36	0,6	442	2
	300	4,5	1,5	63	288	0,1	30	0,1	0	24	126	84	1,8		2
	60	3,5	2,8	45	219,6	0	0	0	0	6,6	5,4	30	0,5		2
	560	9,4	4,7	130,8	609,6	0,1	44,8	0,1	0	64,6	143,4	150	2,9		
Ужин															
	200	6,71	8,13	35,35	241,23	0,06	1,29	0,05	0,52	135,45	30,96	221,88	1,29	184	2
	100	14,4	14,3	0,1	187,4	0	0,5	0,2	0,5	19,1	13,2	134,2	1,5		2
	200	0,5	0,1	34	141	0,02	12	0	0,1	18	7	12	0,2	399	2
ТРИЕНТАМИ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6		2
	650	31,51	23,83	133,05	875,53	0,38	13,79	0,25	4,42	199,55	79,66	498,58	8,99		
Ужин 2															
	200	6	2	9,6	80	0	0,6	0	0	248	28	192	0,2	435	2
	200	6	2	9,6	80	0	0,6	0	0	248	28	192	0,2		
		152,40	102,78	586,63	3897,61	2,64	72,28	1,05	40,99	1193,17	646,06	2242,82	43,45		



Имя, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№	Сборка	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
	200	10,6	17,5	2	208	0,06	0	0,2	3,6	84	14	182	2	214	2	
	100/25	4,4	33,6	30	440	0,08	0	0,28	1,6	16	8	48	0,8	1	2	
	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2	
	435	17,9	53,6	56,8	782	0,18	1	0,49	5,2	221	36	320	3,8			
Обед																
Суп-бульон со сметаной	250/10	9,7	11,5	16,6	212,2	0,1	6,7	0,2	0,7	33,6	32,4	128,6	2,0	91	2	
	200	8,77	9,16	34,7	256,71	0,18	1,29	0,05	0,52	125,13	109,65	228,33	3,87	184	2	
	100	29,7	32,4	6,9	437,6	0,1	2,0	0	4,4	19,9	34,2	256,9	3,8	259	2	
	100	1	2,1	7,5	54	0	4	2	1,3	40,8	30,4	44	0,8		2	
Суп-минимум "С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8	394	2	
	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6		2	
	1010	59,27	56,66	156,4	1377,51	0,68	15,59	2,25	10,52	259,63	239,55	792,33	17,27			
Полдник																
	200	0,6	0	33	136	0	12	0,1	0	10	24	30	0,4	442	2	
	300	1,2	1,2	29,4	141	0,1	30	0	1,9	48	24	33	6,6		2	
	90	8,4	12,1	52,9	352,8	0,2	0	0	2,7	25,2	18,4	117,5	1,3	418	2	
	590	10,2	13,3	115,3	629,8	0,3	42	0,1	4,6	83,2	66,4	180,5	8,3			
Ужин																
	200	5,05	5,72	13,03	123,69	0,05	35,91	0,15	0,4	119,7	38,57	78,47	1,6	346	2	
	80	9,5	0,9	7,4	75,2	0,1	0,5	0	0,1	25,4	29,8	130,1	0,6	260	2	
	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378	2	
Суп-триантами	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6		2	
	630	27,55	10,32	100,23	604,29	0,45	37,01	0,15	3,8	291,9	117,07	423,67	9,6			
Ужин 2																
	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0		2	
	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0			
		118,92	136,88	434,73	3489,60	1,71	97,00	3,09	24,12	1095,73	487,02	1906,50	38,97			



Имя, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	Сборка	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,9	8,0	29,8	215,2	0	0,5	0	0,9	115,0	17,2	98,0	0,4	189	2	
	100/12	12,87	24,88	21,16	374,66	0,06	0	0,23	1,14	386,1	20,02	245,96	0,86	3	2	
	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2	
	517	21,87	35,28	68,16	693,36	0,06	1,0	0,23	2,04	611,0	54,02	426,36	1,56			
Обед																
	250/10	15,3	16,4	1,1	216,6	0,1	0,9	0,2	0,2	37,1	18,7	134,7	1,2		2	
	200	23,81	18,22	36,84	406,98	0,11	14,63	0,29	5,85	49,21	49,21	250,04	15,96	311	2	
С ВИТАМИНОМ "С"	100	1,6	5,11	6,91	80,16	0,03	39,08	0,03	2,4	52,1	15,03	27,05	0,7	35	2	
	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2	
	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6		2	
	910	50,61	41,03	131,75	1102,54	0,54	54,61	0,52	11,75	174,51	113,34	542,29	23,86			
Полдник																
	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2	
	300	2,7	0,6	24,3	129	0,1	180	0	0,7	102	39	69	0,9		2	
	90/15	81,0	25,2	509,0	2584,1	1,0	0	0,2	3,3	244,5	127,1	707,5	7,9	444	2	
	605	84,7	26,0	553,1	2799,1	1,12	184	0,2	4,2	360,5	174,1	790,5	11,6			
Ужин																
	200	36,5	25,2	212,8	1225,8	0,2	24,2	0	6,1	95,3	164,5	556,4	5,9	306	2	
	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2	
ТРИЕНТАМИ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6		2	
	550	46,5	26,6	304,3	1644,7	0,51	26,2	0	9,5	127,3	195,0	694,9	12,3			
Ужин 2																
	200	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	30	196	0	435	2	
	200	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	30	196	0			
		209,68	129,11	1065,31	6301,70	2,31	267,81	0,95	27,49	1525,31	566,46	2650,05	49,32			



Имя, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	Сборка
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
	200	35,43	18,12	32,23	442,22	0,11	0	0	1,07	306,36	47,95	426,24	1,6	224	2
	30	0,6	1,6	4,0	32,0	0	0,1	0	0	16,4	2,1	12,1	0	327	2
	100/25/12	12,87	24,88	21,16	374,66	0,06	0	0,23	1,14	386,1	20,02	245,96	0,86	3	2
	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378	2
	567	52,00	47,00	73,59	948,38	0,17	0,7	0,23	2,21	828,66	90,27	768,90	3,86		
Обед															
СУП ПОЛЮБОНО СО СМЕТАНОЙ	250/10	9,1	11,3	9,1	178,4	0	12,4	0,2	0,4	49,5	27,9	105,9	1,9	84	2
	200	3,7	4,3	23,3	147,4	0,1	0	0	0,8	18,3	6,0	29,4	0,7	203	2
	100	21,5	18,4	0,8	254,9	0,1	0,4	0	0,7	15,3	22,2	187,9	2,8	68	2
САЛАТ ПОЛЮБОНО С ЦЕЛЮБОНОМ	100	1,4	10,1	7,9	129,9	0	6,8	0,5	4,4	24,9	20,7	46,2	0,9	30	2
	200	0,8	0	32,0	131,4	0	0,2	0,1	0	30,7	16,4	20,3	0,5	440	2
	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6		2
	1010	46,4	45,4	136,7	1147,9	0,5	19,8	0,8	9,6	165,7	121,7	520,2	12,8		
Полдник															
	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2
	300	1,2	0,9	30,9	141	0,1	15	0	1,1	57	36	48	6		2
	60	1,7	2	46,4	212,4	0	0	0	0	9,6	6	21,6	0,9		2
	560	3,9	3,1	97,5	439,4	0,1	19	0	1,1	80,6	50	83,6	9,7		
Ужин															
	200	17,0	21,8	17,4	335,8	0,2	8,7	0,3	3,3	29,8	38,5	184,8	2,2	309	2
	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2
САЛАТ ПОЛЮБОНО С ЦЕЛЮБОНОМ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6		2
	200/12	0,32	0,11	16,42	66,96	0	3,24	0	0	8,64	5,4	10,8	1,08	431	2
	602	32,32	27,81	97,72	771,66	0,53	11,94	0,4	6,8	87,44	77,4	403,1	10,28		
Ужин 2															
	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2
	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0		
		140,62	125,31	413,91	3387,34	1,34	52,44	1,43	19,71	1410,40	367,37	1959,80	36,64		



Имя, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	Сборка
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
	200	6,8	11,7	31,6	263,8	0,1	1,6	0,1	0,4	108,7	51,6	176,9	1,8	187	2
ВАРЕНОЙ И СЫРОМ	100/25/12	11,02	12,02	23,88	247,16	0,1	0	0,05	1	150,3	18,37	148,63	1,17	12	2
	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2
	537	18,02	23,82	70,48	570,96	0,2	1,6	0,15	1,4	264,0	73,97	333,53	3,97		
Обед															
НЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	5,1	4,6	26,1	168,7	0,2	5,7	0,2	2,0	35,7	66,4	117,4	2,3	93	2
	200	6,71	8,13	35,35	241,23	0,06	1,29	0,05	0,52	135,45	30,96	221,88	1,29	184	2
	100	29,7	32,4	6,9	437,5	0,1	2,0	0	4,4	19,9	34,1	256,9	3,8	259	2
ГОРОШКОМ	100	1,7	5,1	9,0	88,5	0	5,9	0,3	2,5	25,5	19,9	45,2	1,0		2
	200	0,5	0,1	34,5	142,6	0	0,2	0	0	23,5	20,3	14,9	0,5	402	2
	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6		2
	1010	53,61	51,63	175,45	1384,43	0,66	15,09	0,55	12,72	267,05	200,16	786,78	14,89		
Полдник															
	200	1,4	0,4	22,8	102	0	14,8	0	0	34	12	36	0,6	442	2
	300	4,5	1,5	63	288	0,1	30	0,1	0	24	126	84	1,8		2
	60	1,7	2	46,4	212,4	0	0	0	0	9,6	6	21,6	0,9		2
	560	7,6	3,9	132,2	602,4	0,1	44,8	0,1	0	67,6	144	141,6	3,3		
Ужин															
	250	9,2	3,4	16,6	133,0	0,1	7,2	0,3	0,3	28,8	26,5	57,4	1,0	87	2
	50	8,6	17	0,2	186	0,06	0	0	0,2	14	10	72	1	15	2
ТРИЕНТАМИ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6		2
	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378	2
	650	30,8	24,1	96,6	724,4	0,46	7,8	0,3	3,8	189,6	85,2	344,5	9,4		
Ужин 2															
	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2
	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2		
		116,13	108,75	484,83	3395,19	1,50	72,29	1,12	17,92	1040,25	532,33	1795,41	33,56		



И, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№	Сборка	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
	200	8,26	9,16	39,35	273,48	0,18	1,29	0,05	0,13	129	52,89	197,37	2,58	184	2	
	100/25	4,4	33,6	30	440	0,08	0	0,28	1,6	16	8	48	0,8	1	2	
	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2	
	525	15,56	45,26	94,15	847,48	0,30	2,29	0,34	1,73	266	74,89	335,37	4,38			
Обед																
ОЙ	200/10	7,3	9,0	10,5	154,7	0	6,7	0,2	0,4	39,8	24,5	87,6	1,8	76	2	
	200	19,0	29,1	31,6	464,5	0,2	16,0	0,4	7,6	42,8	63,0	242,1	3,9	133	2	
СЕРВИРОВАННОГО	100	2,8	5,1	6,1	81,1	0,1	4,4	0	3,2	19,4	18,8	54,0	0,6		2	
	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2	
	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6		2	
	860	39,1	44,6	139,7	1119,2	0,61	29,1	0,6	14,6	134,0	136,8	522,2	12,7			
Полдник																
	200	0,6	0	33	136	0	12	0,1	0	10	24	30	0,4	442	2	
	300	1,2	1,2	29,4	141	0,1	30	0	1,9	48	24	33	6,6		2	
	90	52,6	42,2	88,3	940,7	0,4	0,1	0,8	7,5	189,4	54,8	665,9	8,6	406	2	
	590	54,4	43,4	150,7	1217,7	0,5	42,1	0,9	9,4	247,4	102,8	728,9	15,6			
Ужин																
	200/12	9,44	21,15	36,04	373,73	0,07	0	0,13	1,06	123,69	11,97	110,39	1,06	210	2	
	80	16,8	17,4	13,3	276,4	0,1	0,7	0,1	0,3	39,0	24,3	167,4	1,9	294	2	
ТРИЕНТАМИ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6		2	
	200/12	0,4	0	11,7	49,7	0	1,3	0	0	24,7	10,7	14,1	1,4	377	2	
	654	36,54	39,85	124,64	1005,73	0,47	2,0	0,23	4,66	214,39	75,47	422,39	10,36			
Ужин 2																
	200	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	30	196	0	435	2	
	200	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	30	196	0			
		151,60	173,31	517,19	4252,11	1,96	77,49	2,07	30,39	1113,79	419,96	2204,86	43,04			



Имя, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№	Сборка	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
Омлет с помидорами	200/5	7,45	8,51	32,98	238,07	0,15	1,33	0,05	0,8	151,62	38,57	194,18	2,66	189	2	
Омлет с грибами	100/24	12,87	24,88	21,16	374,66	0,06	0	0,23	1,14	386,1	20,02	245,96	0,86	3	2	
Омлет с сыром	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2	
	529	23,42	35,79	71,34	716,23	0,21	1,83	0,28	1,94	647,62	75,39	522,54	3,82			
Обед																
Салат с помидорами	250/10	13,2	12,2	19,5	245,1	0,3	5,0	0,2	2,3	47,6	40,7	144,8	2,9	99	2	
Салат с огурцами	200	19,0	28,0	39,7	486,6	0	1,3	0,8	7,3	32,0	52,4	219,2	2,8	266	2	
Салат с капустой	100	1,6	6	9,5	100,1	0	47,1	0,4	3,0	35,2	16,9	33,6	0,8	49	2	
Суп с мясом "С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8	394	2	
Суп с овощами	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6		2	
	910	43,9	47,7	159,4	1248,8	0,6	55,0	1,4	16,2	155,0	142,9	532,1	13,3			
Полдник																
Салат с помидорами	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2	
Салат с огурцами	300	2,7	0,6	24,3	129	0,1	180	0	0,7	102	39	69	0,9		2	
Салат с капустой	90	8,0	4,5	31,1	195,9	0,1	0	0	0,4	43,8	10,8	80,9	0,6	479	2	
	590	11,7	5,3	75,6	410,9	0,2	184	0	1,1	159,8	57,8	163,9	4,3			
Ужин																
Салат с помидорами	200	8,77	9,16	34,7	256,71	0,18	1,29	0,05	0,52	125,13	109,65	228,33	3,87	184	2	
Салат с огурцами	110	8,6	9,9	8,4	158,1	0	14,4	0,2	4,3	36,9	37,4	135,8	1,1	267	2	
Суп с мясом	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6		2	
Суп с овощами	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2	
	660	27,37	20,46	134,6	833,71	0,49	17,69	0,25	8,22	194,03	177,55	502,63	11,37			
Ужин 2																
Салат с помидорами	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0		2	
Салат с огурцами	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0			
		110,39	112,25	446,94	3305,64	1,60	259,92	2,03	27,46	1396,45	481,64	1911,17	32,79			



Имя, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	Сборка	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
	200	32,2	22,3	42,5	499,6	0,1	0,7	0,1	2,9	243,4	36,9	324,8	1,2	219	2	
	30	0,6	1,6	4,0	32,0	0	0,1	0	0	16,4	2,1	12,1	0	327	2	
	100/25/12	12,87	24,88	21,16	374,66	0,06	0	0,23	1,14	386,1	20,02	245,96	0,86	3	2	
	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2	
	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378	2	
	607	53,87	55,78	84,16	1068,76	0,19	1,4	0,43	4,24	787,7	84,22	744,46	4,46			
Обед																
	250/10	15,2	16,4	1,0	216,4	0,1	0,9	0,2	0,2	36,9	18,7	134,4	1,2		2	
	200	39,0	8,7	81,2	559,8	1,1	0,2	0	15,6	168,7	138,6	370,3	10,7	335	2	
	80	36,9	37,3	0,2	483,5	0,1	1,6	0,2	0,4	30,8	34,2	311,8	3	288	2	
	100	0,9	5,2	7,7	81,3	0	2,8	1	2,7	30,5	21,2	30,6	1,3	40	2	
С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2	
	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6		2	
	990	101,9	68,9	177,0	1739,8	1,6	5,5	1,4	22,2	303,0	243,1	977,6	22,2			
Полдник																
	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2	
	300	1,2	0,9	30,9	141	0,1	15	0	1,1	57	36	48	6		2	
	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0	0	0	0	17,4	12	54	1,3		2	
	560	6,7	7,0	95,3	477,2	0,12	19	0	1,3	88,4	56	116	10,1			
Ужин																
ИНЫМ	200/5	5,2	8,9	54,3	316,7	0,1	0	0,1	0,5	13,7	34,5	105,1	0,8	325	2	
	100	16,1	17,7	15	283,6	0	0	0	2,9	14,1	24,5	153,9	2,5	272	2	
ТРИЕНТАМИ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6		2	
	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378	2	
	655	34,3	30,3	149,1	1005,7	0,4	0,6	0,1	6,7	174,6	107,7	474,1	10,7			
Ужин 2																
	200	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	30	196	0	435	2	
	200	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	30	196	0			
		202,77	162,18	513,56	4353,46	2,39	28,5	1,93	34,44	1605,7	521,02	2508,16	47,46			



Имя, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№	Сборочный лист
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
	200	10,6	17,5	2	208	0,06	0	0,2	3,6	84	14	182	2	214	2
КОМ	100/25/12	4,1	8,9	50,6	298,4	0,1	0,1	0,1	0,2	14,9	8,7	36,3	0,9	2	2
	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2
	447	14,9	26,5	67,6	566,4	0,16	0,1	0,3	3,8	103,9	26,7	226,3	3,9		
Обед															
КОМ	250/10	68,5	75,3	31,3	1086,4	0,3	111,5	0	12,8	300,2	150,1	664,4	12,7	232	2
КОМ	200	15,9	23,8	33,5	412,0	0,2	15,4	0	4,6	28,3	55,9	216,9	3,6	299	2
	100	0,8	0,1	1,7	13	0	5	0	0	23	14	24	0,6		2
	200	0,8	0	32,0	131,4	0	0,2	0,1	0	30,7	16,4	20,3	0,5	440	2
	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6		2
	910	95,9	100,5	162,1	1948,7	0,8	132,1	0,1	20,7	409,2	264,9	1056,1	23,4		
Полдник															
	200	1,4	0,4	22,8	102	0	14,8	0	0	34	12	36	0,6	442	2
	300	4,5	1,5	63	288	0,1	30	0,1	0	24	126	84	1,8		2
	60	3,5	2,8	45	219,6	0	0	0	0	6,6	5,4	30	0,5		2
	560	9,4	4,7	130,8	609,6	0,1	44,8	0,1	0	64,6	143,4	150	2,9		
Ужин															
ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,7	4,9	21,7	155	0,08	1	0,02	0,3	149	19	124	1,5	112	2
	70	7,84	17,08	0,28	186,2	0,14	0	0	0,28	25,2	14	113,4	1,4	254	2
	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2
ТРИЕНТАМИ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6		2
	670	23,54	23,38	113,48	760,1	0,53	3	0,02	3,98	206,2	63,5	375,9	9,3		
		143,74	155,08	473,98	3884,8	1,59	180,0	0,52	28,48	783,9	498,5	1808,3	39,5		

И, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины				Минеральные вещества				№	Сбс рец	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
	200	6,97	8,13	34,7	242,52	0,12	1,29	0,05	0,77	152,22	34,83	230,91	1,29	184	2	
	100/24	12,53	18,7	23,55	312,29	0,05	0	0,17	1,17	340,68	18,37	207,08	1	11	2	
	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2	
	524	19,80	26,83	74,65	622,61	0,17	2,49	0,22	1,94	509,00	60,20	447,69	3,19			
Обед																
НЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,7	4,4	19,7	133,5	0,1	9,6	0,2	0,3	32,5	30,3	74,5	1,2	92	2	
	200	13,2	29,0	14,4	386,0	0	19,3	0,3	7,5	87,1	38,0	157,3	2,7	305	2	
ВАННОЙ)	100	2,8	6,0	7,7	96,2	0,1	3,7	0	3,6	16,7	17,6	52,0	0,6		2	
	200	0,3	0	32,8	134	0	0	0	0,2	17	5	12	1	401	2	
	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6		2	
	910	28,9	40,7	138,2	1055,6	0,5	32,6	0,5	14,9	180,3	119,4	426,3	11,5			
Полдник																
	200	1	0	25,4	110	0	8	0,5	0	40	20	36	0,4	442	2	
	300	2,4	0,6	22,5	113,9	0,2	113,9	0	0,6	104,9	33	50,9	0,3		2	
	80	4,71	8,99	49,01	298,53	0,07	0	0,06	0,64	18,19	6,42	42,8	0,54	483	2	
	580	8,11	9,59	96,91	522,43	0,27	121,9	0,56	1,24	163,09	59,42	129,7	1,24			
Ужин																
	200	17,0	21,8	17,4	335,8	0,2	8,7	0,3	3,3	29,8	38,5	184,8	2,2	309	2	
	200	0,2	0,1	27,8	115	0,02	2	1	0,2	8	4	6	0,6	396	2	
ТРИЕНТАМИ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6		2	
	550	27,1	23,2	108,8	756,7	0,52	10,7	1,3	6,8	64,8	71,0	321,3	8,8			
Ужин 2																
	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2	
	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2			
		90,01	105,62	428,66	3070,34	1,54	170,69	2,60	24,88	1169,19	339,02	1513,99	26,73			





Имя, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№	Сборка
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
Сладкое с КОФЕЙНЫМ МОЛОКОМ	200/20	38,7	26,6	54,2	621,1	0,1	0,6	0,1	2,8	390,8	57,5	456,2	1,5	224	2
	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2
	100/25	9,3	10,3	30,8	253,9	0,2	0	0	0	19,8	15,8	99,8	1,0	6	2
	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378	2
	585	56,2	43,9	101,5	1037,5	0,33	1,2	0,2	3,0	552,4	98,5	717,6	4,9		
Обед															
Сметаной	250/10	1,9	6,6	16,3	135,7	0	0,6	0,2	2,3	26,3	16,6	42,1	0,4	115	2
	200	4,12	7,18	27	187,53	0,19	6,65	0,05	0,27	62,51	38,57	113,05	1,46	335	2
	110	21,1	7,7	4,5	171,0	0,1	0,3	0	3,1	48,6	66,3	290,3	1,1	233	2
	100	1,4	10,1	6,6	123	0,02	15	0,25	4,6	38	19	36	1,0	51	2
	200	0,3	0,1	21,5	90,2	0	24	0	0,2	17,1	9,9	8,9	0,4	375	2
	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6		2
	1020	38,72	32,98	139,5	1013,33	0,61	46,55	0,50	13,77	219,51	178,87	620,85	10,36		
Полдник															
	200	0,6	0,2	30,4	136	0	8	0,1	0	20	14	36	0,6	442	2
	300	2,7	0,3	28,5	135	0,1	30	0,3	4,5	60	48	102	3		2
	100	6,6	12,4	55,8	360	0,12	0	0,09	0,9	15	9	56	0,7	467	2
	600	9,9	12,9	114,7	631	0,22	38	0,49	5,4	95	71	194	4,3		
Ужин															
	200	34,6	23,6	111,3	797,7	0,3	0,7	0	4,1	44,8	45,9	295,3	5,5	285	2
	100	21,5	18,4	0,8	254,7	0,1	0,4	0	0,7	15,3	22,2	187,7	2,8	68	2
	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2
Сладкое с КОФЕЙНЫМИ ТРИЕНТАМИ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6		2
	650	66,1	43,4	203,6	1471,3	0,71	3,1	0	8,2	92,1	98,6	621,5	14,7		
Ужин 2															
	200	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	30	196	0	435	2
	200	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	30	196	0		
		176,92	133,38	567,3	4215,13	1,95	90,85	1,19	30,37	1211,01	476,97	2349,95	34,26		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	1993,1	1814,1	7419,2	54439,7	25,5	1769,3	21,6	373,9	17547,0	6733,7	28886,6	534,3
Среднее значение за период	142,36	129,58	529,94	3888,55	1,82	126,38	1,55	26,71	1253,36	480,98	2063,33	38,16
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,64	29,99	55,37									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

11 лет и старше	524	955	579	636	186
-----------------	-----	-----	-----	-----	-----



Пронумеровано, прошнуровано
и закреплено печатью
12 листов
Директор школы - интернат
Н.З. Гильфанов



