

Директор ГБОУ "Русско-Акташская школа-интернат"

Атаманова О.М

Атаманова



Категория: Дети 7-11 лет проживающие

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 1							
237	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,12	9,08	45,16	303,36
91	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	100	11,73	8,13	36,59	252,72
497	ЗАВТРАК	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,56	5,56	19,54	149,92
			500	27,41	22,77	101,29	706
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
518	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
588	ЗАВТРАК 2	Вафли	26	0,73	0,86	20,10	92,04
			226	1,73	0,86	40,3	176,48
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
2	ОБЕД	Салат из зеленого горошка	100	18,54	10,97	43,46	336,16
131	ОБЕД	Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	250	9,47	6,68	24,10	195,13
366	ОБЕД	Бефстроганов из отварной говядины	120	10,97	13,10	1,75	169,26
291	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	200	6,42	9,48	39,10	267,10
508	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,14	91,72
109	ОБЕД	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00
			970	52,04	41,43	165,95	1233,37
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
94	ПОЛДНИК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	115	8,10	10,22	48,55	298,48
501	ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	200	4,92	5,40	20,80	150,24
300	ПОЛДНИК	Яйца вареные	51	6,50	5,86	0,38	80,32
			366	19,52	21,48	69,73	529,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							

Директор ГБОУ "Русско-Акташская школа-интернат"

Атаманова О.М

Атаманова



Категория: Дети 7-11 лет проживающие

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 1							
237	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,12	9,08	45,16	303,36
91	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	100	11,73	8,13	36,59	252,72
497	ЗАВТРАК	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,56	5,56	19,54	149,92
			500	27,41	22,77	101,29	706
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
518	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
588	ЗАВТРАК 2	Вафли	26	0,73	0,86	20,10	92,04
			226	1,73	0,86	40,3	176,48
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
2	ОБЕД	Салат из зеленого горошка	100	18,54	10,97	43,46	336,16
131	ОБЕД	Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	250	9,47	6,68	24,10	195,13
366	ОБЕД	Бефстроганов из отварной говядины	120	10,97	13,10	1,75	169,26
291	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	200	6,42	9,48	39,10	267,10
508	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,14	91,72
109	ОБЕД	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00
			970	52,04	41,43	165,95	1233,37
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
94	ПОЛДНИК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	115	8,10	10,22	48,55	298,48
501	ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	200	4,92	5,40	20,80	150,24
300	ПОЛДНИК	Яйца вареные	51	6,50	5,86	0,38	80,32
			366	19,52	21,48	69,73	529,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							

343	УЖИН	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	80	10,98	16,41	1,69	198,29
429	УЖИН	Картофельное пюре	200	6,40	9,32	41,66	277,06
493	УЖИН	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	29,94	113,80
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	21,18	26,13	97,89	706,65
516	УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	6,38	5,50	9,24	118,80
108	УЖИН 2	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			225	8,28	5,7	21,54	177,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2817	130,16	118,37	496,7	3529,09
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			2817	130,16	118,37	496,7	3529,09
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			2817	130,16	118,37	496,7	3529,09
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				14,75	30,19	56,3	

B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
												0,14
0,34	0,18	0	5,34	25	0	1,36	0	0	0	0	0	0
0,16	0,09	0,17	1,61	254,98	0,06	12,12	0,24	23,03	140,59	0	0	0,1
0,06	0,24	1,96	1,28	190,36	0	22,04	0	75,8	32,76	0	0	0,24
0,56	0,51	2,13	8,23	470,34	0,06	35,52	0,24	98,83	173,35	0	0	0,24
0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
0,008	0,01	0	0,39	4,16	0	2,6	0	36,4	9,36	0	0	0
0,028	0,03	4	3,19	18,16	0	10,6	0	276,4	23,36	0	0	0,02
0,64	0,16	1	7,6	95,32	0	1,45	0	17,5	5,8	0	0	0,01
0,15	0,125	27,875	1,9	48,65	0	35,825	0	734,05	89,425	0	0	0,05
0,048	0,132	1,428	1,596	17,256	0	12,564	0	185,16	104,08	0	0	0,036
0,1	0,06	0	1,3	46,34	0	4,82	0	0,3	2,56	0	0	0,4
0	0	0	0,06	9,22	0	1,9	0	0,66	0	0	0	0,18
0,2	0,08	0	3,9	35	0	47	0	245	158	0,01	0	0,04
1,138	0,557	30,303	16,356	251,786	0	103,559	0	1182,67	359,861	0,01	0	0,716
0,207	0,023	0	1,944	27,347	0	0	0	0	0	0	0	0
0,06	0,24	2,08	0,2	197,78	0,04	23,6	0,08	234	144	0,02	0	0,16
0,041	0	0	1,275	28,05	0,128	6,375	0	0	98,175	0	0	0
0,308	0,263	2,08	3,419	253,177	0,168	29,975	0,08	234	242,175	0,02	0	0,16

ГБОУ "Русско-Акташская школа-интернат"

Атаманова О.М.

Атаманова

Категория: Дети 7-11 лет (проживающие)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 2							
213	ЗАВТРАК	Запеканка из творога с повидлом	200	19,60	25,68	27,16	415,34
112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
494	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	10,14	39,76
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	27,66	26,88	96,3	737,1
517	ЗАВТРАК 2	Йогурт	180	9,00	5,76	15,30	156,60
112	ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (апельсин)	60	0,54	0,12	4,86	25,80
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			240	9,54	5,88	20,16	182,4
3	ОБЕД	Салат из лука "Слезинка"	60	0,84	3,71	4,92	56,96
142	ОБЕД	Щи на мясокостном бульоне со сметаной, из свежей капусты с картофелем,	300	8,25	22,50	40,14	397,92
343	ОБЕД	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	90	20,66	22,45	1,90	291,91
237	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,14	10,00	45,18	311,86
508	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	14,16	53,82
109	ОБЕД	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			950	46,53	59,86	139,7	1286,47
94	ПОЛДНИК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	115	8,10	10,22	48,55	298,48

503	ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного					
112	ПОЛДНИК	Плоды свежие (бананы)	200	0,00	0,00	19,96	75,80
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			185	2,78	0,92	38,85	177,60
139	УЖИН	Картофель тушеный с мясом говядины	500	10,88	11,14	107,36	551,88
493	УЖИН	Чай с сахаром	250	16,85	16,05	43,40	386,82
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	200	0,00	0,00	29,94	113,80
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	7,60	0,80	49,20	235,00
518	УЖИН 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	550	24,45	16,85	122,54	735,62
588	УЖИН 2	Вафли	200	1,00	0,00	20,20	84,44
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			28	0,78	0,92	21,64	99,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			228	1,78	0,92	41,84	183,56
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			3068	120,84	121,53	527,9	3677,03
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			3068	120,84	121,53	527,9	3677,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			3068	120,84	121,53	527,9	3677,03
				13,15	29,75	57,43	

Директор ГБОУ "Русско-Акташская школа-интернат"
Атаманова О.М.

Атаманова



Категория: Дети 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 3							
191	ЗАВТРАК	Каша манная молочная	250	8,58	12,37	40,03	305,40
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	124	7,90	1,00	48,30	213,61
287	ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	200	6,08	6,68	25,66	185,60
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			574	22,56	20,05	113,99	704,61
200/3 день	ЗАВТРАК 2	Сок	200	0,20	0,20	22,80	100,00
609/1	ЗАВТРАК 2	Печенье	25	1,40	1,78	13,89	77,33
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			225	1,6	1,98	36,69	177,33
6	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	2,29	5,13	6,30	81,95
63	ОБЕД	Суп картофельный с горохом и гречками, со сметаной	300	16,53	13,44	42,48	358,47
7	ОБЕД	Рагу овощное с мясом	250	25,15	29,32	23,80	460,85
294	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	18,60	70,74
109	ОБЕД	Хлеб ржаной	150	9,90	1,80	50,10	261,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1000	53,95	49,69	141,28	1233,01
274	ПОЛДНИК	Булочка Дорожная	129	8,62	10,58	63,09	385,00
1	ПОЛДНИК	Чай с молоком и сахаром	200	1,70	1,60	17,36	89,14
458	ПОЛДНИК	Апельсины	160	1,10	0,24	9,94	52,75
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			489	11,42	12,42	90,39	526,89
83	УЖИН	Котлеты или биточки рыбные	100	20,84	10,69	3,51	193,27

234	УЖИН	Соус томатный	50	0,94	1,97	2,58	32,11
177	УЖИН	Каша рисовая рассыпчатая	200	5,68	4,50	59,30	300,36
15	УЖИН	Чай с сахаром 15	200	0,20	0,00	15,02	58,76
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	31,46	17,56	105,01	702
2	УЖИН 2	Йогурт	125	6,25	4,00	4,38	85,00
100/10	УЖИН 2	Яблоко	190	0,76	0,76	18,62	89,30
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			315	7,01	4,76	23	174,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			3203	128	106,46	510,36	3518,14
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			3203	128	106,46	510,36	3518,14
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			3203	128	106,46	510,36	3518,14
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности					14,55	27,23	58,03

B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	Car, мг.	Ne, мг.	Re, мг.
0,125	0,3	2,4	0,55	235,05	0	6,25	0	39,3	25,5	0	0	0,1	0	0	0
0,198	0	0	1,897	23,002	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0,08	0,3	2,6	0,24	240,56	0	0,02	0	0,48	0	0	0	0	0	0	0
0,403	0,6	5	2,687	498,612	0	6,27	0	39,78	25,5	0	0	0,1	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0,025	0,013	0	0,265	4,94	0	5,7	0	23,94	15,96	0	0	0	0	0	0
0,025	0,013	0	0,265	4,94	0	5,7	0	23,94	15,96	0	0	0	0	0	0
0,04	0,06	54,12	0,85	66,7	0	18	0	337,5	34,88	0	0	0,01	0	0	0
0,39	0,21	37,8	3,42	82,35	0	65,1	0	1144,7	179	0	0	0,27	0	0	0
0,25	0,3	54,05	4,75	63,625	0	59,05	0	1134,8	292,8	0,025	0	0,1	0	0	0
0	0	0	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0,2	0	0	0
0,3	0,12	0	5,85	52,5	0	70,5	0	367,5	237	0,015	0	0,06	0	0	0
0,98	0,69	145,97	14,91	274,615	0	214,65	0	2984,975	743,58	0,04	0	0,64	0	0	0
0,297	0,348	0,877	0,942	42,892	0,013	0,039	0,052	1,78	1,509	0	0	0	0	0	0
0,02	0,08	0,76	1,08	66,38	0,02	7	0,02	73,44	45	0	0	0	0	0	0
0,048	0,032	73,6	0,368	41,712	0,016	15,95	0	241,66	28,21	0	0	0,016	0	0	0
0,365	0,46	75,237	2,39	150,984	0,049	22,991	0,072	316,884	74,717	0	0	0,016	0	0	0
0,21	0,22	4,31	1,2	37,79	0,06	33,58	10,12	382,35	227,2	0,05	0,04	0,41	0	0	0

Аман
 УТВЕРЖДАЮ
 Директор ИОУ "Русско-Немецкая
 школа - интернат"
 Аманжолова С.Н.



Категория: Дети 7-11 лет

ьб ьбьбьюждождозшщшн

№ рецептуры	Прием пищи		Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 4							
4	ЗАВТРАК	Королевская ватрушка	210	27,76	23,28	50,82	522,41
494	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,12	58,70
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
			580	32,1	24,16	102,3	755,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
91	ЗАВТРАК 2	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	74	8,67	6,44	17,23	154,42
493	ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,98	34,20
			274	8,67	6,44	26,21	188,62
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
51	ОБЕД	Салат из свеклы и моркови	100	1,31	4,09	7,44	72,08
128	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	300	15,66	28,14	52,71	526,92
336	ОБЕД	Рыба, припущенная в молоке	130	19,83	10,76	4,89	196,67
429	ОБЕД	Картофельное пюре	200	6,60	9,36	43,28	284,76
508	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	17,14	65,18
109	ОБЕД	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00
			1030	50,04	53,55	158,86	1319,61
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
94	ПОЛДНИК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	65	4,15	9,72	24,40	191,70
501	ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	200	6,08	6,68	23,68	178,02
112	ПОЛДНИК	Плоды свежие (бананы)	203	3,04	1,01	42,63	194,88
			468	13,27	17,41	90,71	564,6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							

406	УЖИН	Курица порционно	100	16,50	22,09	0,15	265,14
417	УЖИН	Пюре из гороха	200	16,64	3,46	40,14	258,36
493	УЖИН	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	29,94	113,80
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	36,94	25,95	94,83	754,8
518	УЖИН 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	0,80	0,00	13,28	62,40
590	УЖИН 2	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			230	3,05	2,94	35,6	187,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			3162	144,07	130,45	508,51	3770,14
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			3162	144,07	130,45	508,51	3770,14
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			3162	144,07	130,45	508,51	3770,14
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности					15,29	31,14	53,95

B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
0,22	0,638	0,902	1,452	223,938	0,132	31,262	0,308	163,944	309,628	0	0	0
0	0	2	0,14	9,8	0	2,14	0	8,6	1,1	0	0	0,16
0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	0	46,5	32,5	0	0,005	0,005
0,036	0	12	2,64	19,2	0	10,8	0	0	13,2	0	0	0
0,311	0,653	14,902	4,782	262,938	0,132	51,202	0,308	219,044	356,428	0	0,005	0,165
0,074	0,067	0,644	0,851	238,961	0,089	11,5	0	22,999	124,194	0	0	0
0	0	0	0,06	7,38	0	1,52	0	0,28	0	0	0	0,16
0,074	0,067	0,644	0,911	246,341	0,089	13,02	0	23,279	124,194	0	0	0,16
0,03	0,05	7,6	1,06	30,67	0	13,42	0	175,68	26,23	0	0	0,01
0,3	0,24	74,82	3,84	122,55	0,12	78,18	0,24	1525,08	189,03	0,03	0	0,33
0,165	0,21	4,185	1,215	114,795	0,015	66,075	0	525	287,4	0,165	0	0,795
0,32	0,26	50,66	2,34	88,2	0	57,5	0	1420	145	0,02	0	0,08
0	0	0	0,04	9	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18
0,2	0,08	0	3,9	35	0	47	0	245	158	0,01	0	0,04
1,015	0,84	137,265	12,395	400,215	0,135	264,075	0,24	3891,2	805,66	0,225	0	1,435
0,104	0,019	0	0,994	15,847	0	0	0	0	0	0	0	0
0,08	0,3	2,6	0,24	245,82	0,04	29,2	0,1	292,42	180	0,02	0	0,16
0,081	0	20,3	1,218	16,24	0	85,26	0	0	56,84	0	0	0
0,265	0,319	22,9	2,452	277,907	0,04	114,46	0,1	292,42	236,84	0,02	0	0,16



Категория: Дети 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 5							
301	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	160	20,61	21,30	11,81	323,23
503	ЗАВТРАК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	9,98	37,90
94	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	100	6,12	9,98	36,48	245,10
112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	105	0,42	0,42	10,29	49,35
			565	27,15	31,7	68,56	655,58
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
516	ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,74	4,94	8,32	106,92
108	ЗАВТРАК 2	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
			225	7,64	5,14	20,62	165,67
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
152	ОБЕД	Уха с крупой, со сметаной	300	15,06	14,10	47,40	378,00
543	ОБЕД	Пирожки печеные из сдобного теста с мясом курицы и луком	260	22,96	22,78	74,46	599,14
109	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
508	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	22,14	84,14
			810	41,36	37,48	160,7	1148,28
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
518	ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,00	14,60	82,00
585	ПОЛДНИК	Кекс "Детский"	90	5,38	15,48	49,45	351,96
112	ПОЛДНИК	Плоды свежие (груши)	125	0,50	0,38	12,88	58,75
				6,88	15,86	46,93	492,71

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			415	6,88	15,86	76,93	492,71
364	УЖИН	Азу по татарски с мясом говядины	300	18,21	22,86	46,17	464,67
493	УЖИН	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	19,96	75,90
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	22,01	23,26	90,73	658,07
515	УЖИН 2	Молоко кипяченое	200	6,00	0,10	9,80	61,60
108	УЖИН 2	Хлеб пшеничный	43	3,27	0,34	21,16	101,05
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			243	9,27	0,44	30,96	162,65
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2808	114,31	113,88	448,5	3282,96
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			2808	114,31	113,88	448,5	3282,96
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			2808	114,31	113,88	448,5	3282,96
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				13,93	31,22	54,65	

B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
0,144	0,672	0,768	3,072	266,016	0,32	21,456	2,544	169,008	301,248	0,016	0,032	0,064
0	0	0	0,04	8,86	0	1,9	0	0,3	0	0	0	0,18
0,15	0,02	0	1,47	21,6	0	0	0	0	0	0	0	0
0,031	0	10,5	2,31	16,8	0	9,45	0	0	11,55	0	0	0
0,325	0,692	11,268	6,892	313,276	0,32	32,806	2,544	169,308	312,798	0,016	0,032	0,244
0,04	0,26	0,6	0,2	245,52	0,04	27,72	0	289,08	182,16	0	0	0
0,027	0,007	0	0,275	5	0	3,5	0	23,25	16,25	0	0,002	0,002
0,067	0,267	0,6	0,475	250,52	0,04	31,22	0	312,33	198,41	0	0,002	0,002
0,42	0,27	53,91	3,09	89,64	0,06	80,25	4,35	1429,2	250,95	0,03	0,03	0,51
0,416	0,52	7,046	2,522	86,268	0,104	18,33	0,104	210,418	136,292	0	0	0,104
0,1	0,04	0	1,95	17,5	0	23,5	0	122,5	79	0,005	0	0,02
0	0	0	0,06	9,14	0	1,9	0	0,6	0	0	0	0,18
0,936	0,83	60,956	7,622	202,548	0,164	123,98	4,454	1762,718	466,242	0,035	0,03	0,814
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0,09	0,126	0,54	1,287	33,822	0,045	11,403	0,342	167,877	68,067	0	0,009	0,018
0,025	0	6,25	2,75	23,75	0	15	0	0	20	0	0	0

ГБОУ "Русско-Акташская школа-интернат "

Директор
Атаманова О.М. *Атаманова*



Категория: Дети 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 6							
260	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	10,67	12,35	43,83	329,45
94	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	60	4,08	6,65	24,32	163,41
501	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	6,08	6,68	22,68	174,24
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	20,83	25,68	90,83	667,1
518	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
590	ЗАВТРАК 2	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			220	2,5	1,96	35,08	167,84
4	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	5,09	9,63	90,92
132	ОБЕД	Рассольник на мясокостном бульоне, со сметаной	250	12,17	20,05	37,55	381,32
270	ОБЕД	Плов с мясом говядины из риса	250	17,27	18,22	55,65	456,67
109	ОБЕД	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00
508	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	17,14	65,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			900	37,72	44,56	153,37	1168,09
496	ПОЛДНИК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	6,28	6,70	24,58	182,62
112	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (груши)	95	0,38	0,29	9,79	44,65
94	ПОЛДНИК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	100	6,80	11,09	40,53	272,35
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			395	13,46	18,08	74,9	499,62
346	УЖИН	Котлеты рыбные любительские	100	19,08	4,60	8,45	150,38

456	УЖИН	Соус красный основной	50	0,70	0,97	4,06	27,84
291	УЖИН	Макаронные изделия отварные	180	8,23	8,98	50,22	314,26
493	УЖИН	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	56,96
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			580	31,81	14,95	102,31	666,94
516	УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,74	4,94	8,32	106,92
108	УЖИН 2	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			225	7,64	5,14	20,62	165,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2830	113,96	110,37	477,11	3335,26
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			2830	113,96	110,37	477,11	3335,26
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			2830	113,96	110,37	477,11	3335,26
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности					13,67	29,78	57,22

B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
0,175	0,425	3,5	0,875	334,95	0	8,375	0	15,3	22,5	0	0	0,1
0,102	0,012	0	0,978	14,4	0	0	0	0	0	0	0	0
0,08	0,3	2,6	0,24	245,78	0,04	29,2	0,1	292,4	180	0,02	0	0,16
0,357	0,737	6,1	2,093	595,13	0,04	37,575	0,1	307,7	202,5	0,02	0	0,26
0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
0,016	0	0	0,42	5,8	0,002	4	0	0	18	0	0	0
0,036	0,02	4	3,22	19,8	0,002	12	0	240	32	0	0	0,02
0,03	0,04	38,3	0,59	43,4	0	13,49	0	252,15	26,04	0	0	0,01
0,25	0,15	38,8	2,225	48,975	0,025	46,875	0	994,55	142,35	0	0	0,05
0,1	0,075	10,875	1,4	41,55	0,025	40,525	0	133,05	120,325	0	0	0,05
0,2	0,08	0	3,9	35	0	47	0	245	158	0,01	0	0,04
0	0	0	0,04	9	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18
0,58	0,345	87,975	8,155	177,925	0,05	149,79	0	1625,19	446,715	0,01	0	0,33
0,08	0,3	2,6	0,68	247,96	0	9,6	0	30,62	13,1	0	0	0,12
0,019	0	4,75	2,09	18,05	0	11,4	0	0	15,2	0	0	0
0,17	0,02	0	1,63	24	0	0	0	0	0	0	0	0
0,269	0,32	7,35	4,4	290,01	0	21	0	30,62	28,3	0	0	0,12
0,16	0,2	3,63	1,61	73,37	0,04	59,24	0,26	471,8	274,64	0,15	0	0,71

ГБОУ "Русско-Акташская школа-интернат"

Директор
Атаманова О.М.

Атаманова



Категория: Дети 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 7							
313	ЗАВТРАК	Запеканка из творога с яблоком	210	20,98	14,55	28,18	323,97
494	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	17,12	66,30
94	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	85	6,05	6,89	36,40	216,78
112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	85	0,34	0,34	8,33	39,95
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			580	27,43	21,78	90,03	647
517	ЗАВТРАК 2	Йогурт	180	9,00	5,76	6,30	122,40
112	ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоки)	85	0,34	0,34	8,33	39,95
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			265	9,34	6,1	14,63	162,35
38	ОБЕД	Салат из репчатого лука	60	0,84	3,71	12,11	84,25
131	ОБЕД	Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	250	7,98	6,68	24,10	189,13
335	ОБЕД	Рыбно-рисовая запеканка под сыром	180	25,04	22,81	21,55	393,35
429	ОБЕД	Картофельное пюре	150	4,95	7,02	32,46	213,57
109	ОБЕД	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00
508	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	20,86	79,34
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			940	45,47	41,42	144,48	1133,64
94	ПОЛДНИК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	60	4,27	7,04	25,41	171,52
501	ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	200	4,62	5,08	28,30	174,54
112	ПОЛДНИК	Плоды свежие (груши)	120	0,48	0,36	12,36	56,40

590	ПОЛДНИК	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40
			400	10,87	14,44	80,95	485,86
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			60	0,78	6,05	5,93	81,76
7	УЖИН	Салат из моркови	300	24,21	23,43	17,16	379,11
365	УЖИН	Говядина, тушенная с капустой	200	0,00	0,00	17,96	68,32
493	УЖИН	Чай с сахаром	50	3,80	0,40	24,60	117,50
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	610	28,79	29,88	65,65	646,69
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,78	0,16	24,88	104,50
518	УЖИН 2	(яблочный)	25	1,90	0,20	12,30	58,75
108	УЖИН 2	Хлеб пшеничный	225	2,68	0,36	37,18	163,25
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			3020	124,58	113,98	432,92	3238,79
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			3020	124,58	113,98	432,92	3238,79
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			3020	124,58	113,98	432,92	3238,79
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				15,39	31,67	53,47	

B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
0,084	0,441	3,444	1,428	228,102	0,105	29,925	0,231	217,119	267,246	0	0	0
0	0	2	0,14	9,86	0	2,14	0	8,66	1,1	0	0	0,16
0,153	0,017	0	1,454	20,153	0	0	0	0	0	0	0	0
0,025	0	8,5	1,87	13,6	0	7,65	0	0	9,35	0	0	0
0,262	0,458	13,944	4,892	271,715	0,105	39,715	0,231	225,779	277,696	0	0	0,16
0,072	0,36	1,08	0,18	219,6	0,036	27	0	264,6	172,8	0,018	0	0,036
0,025	0	8,5	1,87	13,6	0	7,65	0	0	9,35	0	0	0
0,097	0,36	9,58	2,05	233,2	0,036	34,65	0	264,6	182,15	0,018	0	0,036
0,03	0,012	6	0,504	18,816	0	8,4	0	105,216	34,8	0	0	0,018
0,15	0,125	27,875	1,9	48,65	0	35,825	0	734,05	89,425	0	0	0,05
0,252	0,504	2,052	2,322	274,95	0,144	72,738	0,918	449,568	369,918	0,126	0,018	0,576
0,24	0,195	37,995	1,755	66,15	0	43,125	0	1065	108,75	0,015	0	0,06
0,2	0,08	0	3,9	35	0	47	0	245	158	0,01	0	0,04
0	0	0	0,06	9,1	0	1,9	0	0,54	0	0	0	0,18
0,872	0,916	73,922	10,441	452,666	0,144	208,988	0,918	2599,374	760,893	0,151	0,018	0,924
0,108	0,012	0	1,026	15,084	0	0	0	0	0	0	0	0
0,06	0,22	1,96	0,22	186,02	0,04	22,2	0,08	219,64	135	0,02	0	0,16
0,024	0	6	2,64	22,8	0	14,4	0	0	19,2	0	0	0

ГБОУ "Русско-Акташская школа-интернат"

Директор

Атаманова О.М.

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

Русско-Акташская
Школа-интернат (ФМО)

для детей с
ограниченными
возможностями
здоровья*

Категория: Дети 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 8							
256	ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	250	10,82	12,98	51,80	358,93
91	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	99	12,17	7,11	37,07	245,54
496	ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	4,84	5,10	22,22	152,62
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			549	27,83	25,19	111,09	757,09
518	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	0,22	0,22	25,54	112,00
588	ЗАВТРАК 2	Вафли	22	0,62	0,73	17,01	77,88
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			222	0,84	0,95	42,55	189,88
44	ОБЕД	Салат из капусты белокочанной и свеклы	100	1,59	7,09	11,34	114,99
152	ОБЕД	Уха с крупой, со сметаной	300	15,06	14,10	47,40	378,00
387	ОБЕД	Суфле из печени паровое	220	33,42	25,17	53,31	577,90
508	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	20,86	79,34
109	ОБЕД	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			920	56,73	47,56	166,31	1324,23
565	ПОЛДНИК	Булочка дорожная	150	8,92	15,55	70,11	452,78
495	ПОЛДНИК	Чай с молоком	200	2,72	2,78	20,10	114,76
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	11,64	18,33	90,21	567,54
343	УЖИН	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	90	19,73	22,15	1,90	285,61
429	УЖИН	Картофельное пюре	200	6,60	9,36	43,28	284,76

493	УЖИН	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	17,96	68,32
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	30,13	31,91	87,74	756,19
516	УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,74	4,94	8,32	106,92
590	УЖИН 2	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			220	7,24	6,9	23,2	190,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2801	134,41	130,84	521,1	3785,25
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			2801	134,41	130,84	521,1	3785,25
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			2801	134,41	130,84	521,1	3785,25
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				14,2	31,11	55,07	

B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
0,15	0,5	2,6	1,05	342,9	0	19,975	0	116,275	96,525	0	0	0,075
0,158	0,069	0,673	1,643	258,43	0,099	11,999	0	23,998	129,591	0	0	0
0,06	0,22	1,96	0,64	187,96	0	9,6	0	30,62	13,1	0	0	0,12
0,368	0,789	5,233	3,333	789,29	0,099	41,574	0	170,893	239,216	0	0	0,195
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0,007	0,009	0	0,33	3,52	0	2,2	0	30,8	7,92	0	0	0
0,007	0,009	0	0,33	3,52	0	2,2	0	30,8	7,92	0	0	0
0,02	0,04	30,05	0,86	41,44	0	17,14	0	277,96	33,34	0	0	0,01
0,42	0,27	53,91	3,09	89,64	0,06	80,25	4,35	1429,2	250,95	0,03	0,03	0,51
0,638	2,86	41,844	10,252	89,408	9,328	57,288	2,442	529,584	541,222	0,022	0,066	0,308
0	0	0	0,06	9,1	0	1,9	0	0,54	0	0	0	0,18
0,2	0,08	0	3,9	35	0	47	0	245	158	0,01	0	0,04
1,278	3,25	125,804	18,162	264,588	9,388	203,578	6,792	2482,284	983,512	0,062	0,096	1,048
0,15	0,06	0	1,095	21,57	0	14,13	0	109,2	76,305	0	0	0,06
0,04	0,14	1,24	0,96	116,76	0	1,54	0	0,48	0	0	0	0,16
0,19	0,2	1,24	2,055	138,33	0	15,67	0	109,68	76,305	0	0	0,22
0,207	0,171	3,006	0,756	27,909	0,09	29,709	10,44	334,602	195,201	0,045	0,045	0,423
0,32	0,26	50,66	2,34	88,2	0	57,5	0	1420	145	0,02	0	0,08

ГБОУ "Русско-Акташская школа-интернат" УТВЕРЖДАЮ

Директор
Атаманова О.М. (должность)
(ФИО)
(дата)



Категория: Дети 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 9							
4	ЗАВТРАК	Королевская ватрушка					
494	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	30,82	24,26	47,78	531,52
112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (груши)	200	0,06	0,00	17,12	66,30
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,40	0,30	10,30	47,00
			500	31,28	24,56	75,2	644,82
493	ЗАВТРАК 2	Чай	200	0,00	0,00	0,10	0,48
91	ЗАВТРАК 2	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	74	9,01	6,71	17,75	160,10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			274	9,01	6,71	17,85	160,58
76	ОБЕД	Винегрет овощной	60	1,49	3,21	9,74	74,58
158	ОБЕД	Суп на мясокостном бульоне, с макаронными изделиями со сметаной,	250	13,65	8,95	38,95	337,92
387	ОБЕД	Суфле из отварной говядины паровое	200	25,80	26,34	28,66	456,92
508	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	21,86	83,14
109	ОБЕД	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			810	47,6	39,7	132,61	1126,56
94	ПОЛДНИК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	65	5,15	9,85	30,54	218,85
112	ПОЛДНИК	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
501	ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	200	5,94	6,52	34,42	216,72
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			365	11,49	16,77	74,76	482,57
407	УЖИН	Рагу из птицы	300	17,52	21,30	51,06	469,29

	УЖИН	Хлеб пшеничный					
	УЖИН	Чай с сахаром	50	3,80	0,40	24,60	117,50
ОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	0,00	0,00	14,98	56,96
	УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	550	21,32	21,7	90,64	643,75
	УЖИН 2	Хлеб пшеничный	200	5,52	4,76	7,98	102,60
ОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			25	1,90	0,20	12,30	58,75
ОГО ЗА ДЕНЬ:			225	7,42	4,96	20,28	161,35
ОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			2724	128,12	114,4	411,34	3219,63
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			2724	128,12	114,4	411,34	3219,63
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в г калорийности			2724	128,12	114,4	411,34	3219,63
				15,92	31,98	51,1	

B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
0,24	0,7	0,94	1,76	247,68	0,18	35,18	0,54	191,98	355,54	0	0	0,02
0	0	2	0,14	9,86	0	2,14	0	8,66	1,1	0	0	0,16
0,02	0	5	2,2	19	0	12	0	0	16	0	0	0
0,26	0,7	7,94	4,1	276,54	0,18	49,32	0,54	200,64	372,64	0	0	0,18
0	0	0	0,04	7,1	0	1,52	0	0	0	0	0	0,16
0,074	0,074	0,673	0,881	249,232	0,096	12,003	0	23,998	129,589	0	0	0
0,074	0,074	0,673	0,921	256,332	0,096	13,523	0	23,998	129,589	0	0	0,16
0,066	0,048	11,7	0,882	22,05	0	16,02	0	297,45	38,16	0,006	0	0,018
0,325	0,2	45,875	5	53,075	0,025	52,175	0	1236,7	140,4	0	0	0,075
0,26	0,66	2,04	3,64	229,02	0,14	42,3	1,12	325,96	274,44	0,02	0,02	0,08
0	0	0	0,06	9,12	0	1,9	0	0,56	0	0	0	0,18
0,2	0,08	0	3,9	35	0	47	0	245	158	0,01	0	0,04
0,851	0,988	59,615	13,482	348,265	0,165	159,395	1,12	2105,67	611	0,036	0,02	0,393
0,13	0,019	0	1,235	18,772	0	0	0	0	0	0	0	0
0,03	0	10	2,2	16	0	9	0	0	11	0	0	0
0,08	0,3	2,54	0,28	240,14	0,04	28,5	0,1	285,46	175,5	0,02	0	0,16
0,24	0,319	12,54	3,715	274,912	0,04	37,5	0,1	285,46	186,5	0,02	0	0,16
0,39	0,36	112,44	4,05	118,59	0,06	81,63	0	1716,12	254,94	0,03	0	0,15

ГБОУ "Русско-Акташская школа-интернат"

УТВЕРЖДАЮ

Директор (подпись)
Атаманова О.М. (ФИО)



Категория: Дети 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 10							
268	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	9,50	16,12	61,62	428,25
94	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	115	8,10	10,22	48,55	298,48
503	ЗАВТРАК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	9,98	37,90
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			565	17,6	26,34	120,15	764,63
112	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
517	ЗАВТРАК 2	Йогурт	180	8,82	5,65	6,17	119,95
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			330	9,42	6,25	20,87	190,45
119	ОБЕД	Икра свекольная или морковная (морковная)	100	2,40	7,10	10,40	115,00
152	ОБЕД	Уха с крупой, со сметаной	300	14,13	11,31	48,30	352,89
543	ОБЕД	Пирожки печеные из сдобного теста с мясом курицы и луком	220	18,55	26,86	53,42	534,45
109	ОБЕД	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00
507	ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,20	0,20	19,88	80,34
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			955	44,54	46,95	182,62	1338,93
518	ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	200	0,54	0,36	29,34	123,00

585	ПОЛДНИК	Кекс "Детский"	87	5,20	14,96	47,80	340,23
112	ПОЛДНИК	Плоды свежие (бананы)	115	1,72	0,57	24,15	110,40
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			402	7,46	15,89	101,29	573,63
380	УЖИН	Котлеты из говядины с овощами	100	17,31	16,20	4,89	235,51
423	УЖИН	Капуста тушеная	215	4,56	8,23	20,53	176,36
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00
495	УЖИН	Чай с молоком	200	3,10	3,20	19,72	118,76
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			615	32,57	28,43	94,34	765,63
516	УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00
108	УЖИН 2	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			235	8,46	5,28	25,62	190,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			3102	120,05	129,14	544,89	3823,52
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			3102	120,05	129,14	544,89	3823,52
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			3102	120,05	129,14	544,89	3823,52
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				12,56	30,4	57	

ГБОУ "Русско-Акташская школа-интернат"

Директор

Атаманова О.М.

Атаманова



Категория: Дети 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 11							
262	ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	250	9,30	12,45	49,95	347,65
91	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	64	8,81	5,93	21,61	166,18
496	ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	4,84	5,10	19,24	141,26
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			514	22,95	23,48	90,8	655,09
517	ЗАВТРАК 2	Йогурт	180	8,82	5,65	6,17	119,95
112	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	9,72	5,85	14,27	162,95
38	ОБЕД	Салат из репчатого лука	60	0,84	3,71	12,11	84,25
152	ОБЕД	Уха с крупой, со сметаной	250	11,97	9,47	41,88	301,77
372	ОБЕД	Голубцы ленивые	250	30,95	20,37	47,87	502,28
109	ОБЕД	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00
508	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	21,86	83,14
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			860	50,42	34,75	157,12	1145,44
94	ПОЛДНИК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	85	5,34	8,70	31,80	213,65
501	ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	200	4,92	5,40	32,78	195,72
300	ПОЛДНИК	Яйца вареные	51	6,50	5,86	0,38	80,32
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			336	16,76	19,96	64,96	489,69
343	УЖИН	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	90	11,81	18,78	3,91	232,27

418	УЖИН	Пюре из гороха с маслом	180	10,76	4,57	25,90	187,74
494	УЖИН	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,12	58,70
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			545	28,33	23,95	81,83	654,96
516	УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,68	4,90	8,24	105,84
108	УЖИН 2	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			225	7,58	5,1	20,54	164,59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2760	135,76	113,09	429,52	3272,72
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			2760	135,76	113,09	429,52	3272,72
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			2760	135,76	113,09	429,52	3272,72
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				16,59	31,1	52,5	

B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
0,125	0,3	2,4	0,625	236,7	0	7,525	0	48,55	31,45	0	0	0,1
0,09	0,064	0,582	1,011	218,534	0,083	10,381	0	20,755	112,077	0	0	0
0,06	0,22	1,96	0,62	187,86	0	9,6	0	30,54	13,1	0	0	0,12
0,275	0,584	4,942	2,256	643,094	0,083	27,506	0	99,845	156,627	0	0	0,22
0,072	0,36	1,062	0,18	215,208	0,036	26,46	0	259,308	169,344	0,018	0	0,036
0,04	0	60	0,3	34	0	13	0	0	23	0	0	0
0,112	0,36	61,062	0,48	249,208	0,036	39,46	0	259,308	192,344	0,018	0	0,036
0,03	0,012	6	0,504	18,816	0	8,4	0	105,216	34,8	0	0	0,018
0,35	0,225	47,9	2,675	74,4	0,05	69,075	3,175	1262,3	209,525	0,025	0,025	0,4
0,225	0,35	139,25	5,7	167,375	0,025	74,3	0	1020,75	171	0	0	0,05
0,2	0,08	0	3,9	35	0	47	0	245	158	0,01	0	0,04
0	0	0	0,06	9,12	0	1,9	0	0,56	0	0	0	0,18
0,805	0,667	193,15	12,839	304,711	0,075	200,675	3,175	2633,826	573,325	0,035	0,025	0,688
0,136	0,017	0	1,283	18,827	0	0	0	0	0	0	0	0
0,06	0,24	2,08	0,24	198,14	0,04	23,6	0,08	234,36	144	0,02	0	0,16
0,041	0	0	1,275	28,05	0,128	6,375	0	0	98,175	0	0	0
0,237	0,257	2,08	2,798	245,017	0,168	29,975	0,08	234,36	242,175	0,02	0	0,16
0,135	0,135	4,086	0,711	27,837	0,09	17,559	6,048	199,197	114,543	0,027	0,027	0,252

ГБОУ "Русско-Акташская школа-интернат"

Директор
Атаманова О.М. *Атаманова*



Категория: Дети 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 12							
316	ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом	225	26,05	23,89	27,74	426,04
494	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,12	58,70
112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
			565	29,55	24,61	72,34	625,74
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
518	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,10	0,00	18,26	85,80
588	ЗАВТРАК 2	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,80
			220	1,66	0,66	33,72	156,6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
76	ОБЕД	Винегрет овощной	100	2,49	5,35	16,23	124,30
134	ОБЕД	Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне, со сметаной	300	12,81	22,35	60,09	493,77
335	ОБЕД	Суфле рыбное	180	15,35	15,01	5,99	221,09
507	ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,20	0,20	19,88	80,34
109	ОБЕД	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00
			880	37,45	44,11	135,59	1093,5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
503	ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	9,98	37,90
91	ПОЛДНИК	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	79	12,58	8,47	30,84	237,17

112	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (бананы)	203	3,04	1,01	42,63	194,88
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			482	15,62	9,48	83,45	469,95
139	УЖИН	Картофель тушеный с мясом говядины	280	12,77	21,84	35,70	391,80
493	УЖИН	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	56,96
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			555	18,47	22,44	87,58	625,01
516	УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	190	5,28	4,56	7,66	98,50
108	УЖИН 2	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			215	7,18	4,76	19,96	157,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2917	109,93	106,06	432,64	3128,05
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			2917	109,93	106,06	432,64	3128,05
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			2917	109,93	106,06	432,64	3128,05
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности					14,06	30,52	55,32

B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
0,09	0,585	0,54	1,89	229,995	0,203	39,15	1,012	215,55	357,817	0	0,022	0,135
0	0	2	0,14	9,8	0	2,14	0	8,6	1,1	0	0	0,16
0,03	0	10	2,2	16	0	9	0	0	11	0	0	0
0,044	0,012	0	0,44	8	0	5,6	0	37,2	26	0	0,004	0,004
0,164	0,597	12,54	4,67	263,795	0,203	55,89	1,012	261,35	395,917	0	0,026	0,299
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0,006	0,008	0	0,3	3,2	0	2	0	28	7,2	0	0	0
0,006	0,008	0	0,3	3,2	0	2	0	28	7,2	0	0	0
0,11	0,08	19,5	1,47	36,75	0	26,7	0	495,75	63,6	0,01	0	0,03
0,3	0,18	42,9	2,67	50,55	0	66,09	0	1162,53	185,58	0	0	0,09
0,108	0,288	1,296	1,224	100,728	0,09	20,934	0,684	238,59	180,414	0,09	0,018	0,414
0,02	0	5	1,14	16,2	0	6,22	0	139,44	5,5	0	0	0,18
0,2	0,08	0	3,9	35	0	47	0	245	158	0,01	0	0,04
0,738	0,628	68,696	10,404	239,228	0,09	166,944	0,684	2281,31	593,094	0,11	0,018	0,754
0	0	0	0,04	8,86	0	1,9	0	0,3	0	0	0	0,18
0,134	0,087	0,829	1,438	311,924	0,119	14,812	0	29,625	159,975	0	0	0

ГБОУ "Русско-Акташская школа-интернат"

Директор
Атаманова О.М. *Атаман*



Категория: Дети 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 13							
267	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,64	12,58	31,14	263,68
93	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом и сыром (1-й вариант)	104	11,50	13,17	32,41	280,82
495	ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,94	1,92	17,84	94,76
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			504	20,08	27,67	81,39	639,26
516	ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00
108	ЗАВТРАК 2	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,18	10,82	51,70
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			222	7,47	5,18	19,22	159,7
2	ОБЕД	Салат из зеленого горошка	60	11,12	0,71	26,08	148,84
146	ОБЕД	Суп на мясокостном бульоне, с клецками со сметаной	290/10	5,19	5,07	19,80	147,24
387	ОБЕД	Суфле из печени паровое	220	31,33	28,01	49,02	577,72
508	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96
109	ОБЕД	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			820	54,3	34,99	146,18	1115,76
564	ПОЛДНИК	Шафран с сахарной посыпкой	150	9,02	8,46	61,36	354,29
493	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	56,96
112	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (апельсин)	155	1,39	0,31	12,56	66,65
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			505	10,41	8,77	88,9	477,9
336	УЖИН	Рыба, припущенная в молоке	90	12,45	7,39	1,76	123,35

429	УЖИН	Картофельное пюре	200	4,84	7,44	33,94	222,78
493	УЖИН	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	56,96
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			590	24,89	15,63	99,88	638,09
518	УЖИН 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	190	0,93	0,00	13,45	75,56
590	УЖИН 2	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			210	2,43	1,96	28,33	158,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2886	119,58	94,2	463,9	3189,67
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			2886	119,58	94,2	463,9	3189,67
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			2886	119,58	94,2	463,9	3189,67
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				15	26,58	58,18	

B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
0,2	0,25	1,95	1,025	195,6	0	0,7	0	0,3	0	0	0	0,075
0,135	0,104	0,832	1,477	316,441	0,114	14,851	0	29,713	160,451	0	0	0
0,02	0,1	0,88	0,92	84,32	0	1,54	0	0,44	0	0	0	0,16
0,355	0,454	3,662	3,422	596,361	0,114	17,091	0	30,453	160,451	0	0	0,235
0,04	0,26	0,6	0,2	248	0,04	28	0	292	184	0	0	0
0,033	0,009	0	0,33	6	0	4,2	0	27,9	19,5	0	0,003	0,003
0,073	0,269	0,6	0,53	254	0,04	32,2	0	319,9	203,5	0	0,003	0,003
0,384	0,096	0,6	4,56	57,192	0	0,87	0	10,5	3,48	0	0	0,006
0,15	0,12	18,48	1,2	37,74	0	19,71	0,03	441,39	57,15	0	0	0,03
0,65	2,975	40,75	10,4	92	9,475	46,8	2,7	494,6	530,1	0,025	0,075	0,3
0	0	0	0,04	9	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18
0,3	0,12	0	5,85	52,5	0	70,5	0	367,5	237	0,015	0	0,06
1,484	3,311	59,83	22,05	248,432	9,475	139,78	2,73	1314,43	827,73	0,04	0,075	0,576
0,16	0,128	0	1,424	28,496	0,032	15,584	0,288	127,584	101,28	0	0,016	0,064
0	0	0	0,08	7,56	0	1,52	0	0,44	0	0	0	0,16
0,05	0	75	0,375	42,5	0	16,25	0	0	28,75	0	0	0
0,21	0,128	75	1,879	78,556	0,032	33,354	0,288	128,024	130,03	0	0,016	0,224
0,224	0,224	3,312	0,816	64,192	0,032	33,408	11,12	376,704	215,6	0,048	0,048	0,448

УТВЕРЖДАЮ

ГБОУ "Русско-Акташская школа-интернат"

Директор

(подпись)

Атаманова О.М.

Атаманова

(ФИО)



Категория: Дети 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 14							
4	ЗАВТРАК	Королевская ватрушка	200	30,88	27,06	49,84	564,80
493	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	56,96
112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	31,28	27,46	74,62	668,76
516	ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00
108	ЗАВТРАК 2	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			225	7,7	5,2	20,7	166,75
3	ОБЕД	Салат из лука "Слезинка"	60	0,84	3,71	4,92	56,96
142	ОБЕД	Ши на мясокостном бульоне со сметаной, из свежей капусты с картофелем,	300	8,34	22,53	40,95	401,79
364	ОБЕД	Азу по татарски с мясом говядины	300	18,21	23,61	46,17	471,48
109	ОБЕД	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00
508	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			960	34,05	51,05	143,32	1172,19
95	ПОЛДНИК	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	140	6,54	7,15	74,87	367,99
496	ПОЛДНИК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	4,54	4,78	18,76	135,26
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			340	11,08	11,93	93,63	503,25
195	УЖИН	Рагу из овощей с мясом	260	15,65	16,46	41,50	379,47

493	УЖИН	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	56,96
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00
			560	23,25	17,26	105,68	671,43
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
518	УЖИН 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
590	УЖИН 2	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40
			220	2,5	1,96	35,08	167,84
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			2805	109,86	114,86	473,03	3350,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2805	109,86	114,86	473,03	3350,22
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			2805	109,86	114,86	473,03	3350,22
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				13,12	30,86	56,48	

ГБОУ "Русско-Акташская школа-интернат"

Директор
Атаманова О.М. *Атаман*

УТВЕРЖДАЮ



Категория: Дети 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 15							
301	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	160	20,61	21,30	11,81	323,23
94	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	105	7,39	9,33	44,33	272,53
503	ЗАВТРАК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	7,98	30,32
112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			565	28,4	31,03	73,92	673,08
108	ЗАВТРАК 2	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
518	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			235	3,66	0,28	37,42	166,69
4	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	5,09	9,63	90,92
152	ОБЕД	Уха с крупой, со сметаной	250	11,88	9,45	41,08	297,92
543	ОБЕД	Пирожки печеные из сдобного теста с мясом курицы и луком	240	21,84	21,10	65,83	546,60
109	ОБЕД	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00
508	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			890	42,02	36,84	167,82	1177,4
517	ПОЛДНИК	Йогурт	180	8,82	5,65	6,17	119,95
585	ПОЛДНИК	Кекс "Детский"	86	5,14	14,79	47,25	336,32
112	ПОЛДНИК	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			366	14,36	20,74	63,72	503,27
369	УЖИН	Жаркое по-домашнему	250	22,00	16,88	34,83	379,80
493	УЖИН	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	56,96
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	29,6	17,68	99,01	671,76
518	УЖИН 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
108	УЖИН 2	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,60
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			236	3,74	0,29	37,91	169,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2842	121,78	106,86	479,8	3361,24
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			2842	121,78	106,86	479,8	3361,24
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			2842	121,78	106,86	479,8	3361,24
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				14,49	28,61	57,1	

B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
0,144	0,672	0,768	3,072	266,016	0,32	21,456	2,544	169,008	301,248	0,016	0,032	0,064
0,189	0,021	0	1,775	24,969	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0,02	8,78	0	1,9	0	0,24	0	0	0	0,18
0,03	0	10	2,2	16	0	9	0	0	11	0	0	0
0,363	0,693	10,768	7,067	315,765	0,32	32,356	2,544	169,248	312,248	0,016	0,032	0,244
0,038	0,01	0	0,385	7	0	4,9	0	32,55	22,75	0	0,003	0,003
0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
0,058	0,03	4	3,185	21	0	12,9	0	272,55	36,75	0	0,003	0,023
0,03	0,04	38,3	0,59	43,4	0	13,49	0	252,15	26,04	0	0	0,01
0,35	0,225	46,9	2,625	73,9	0,05	67,925	3,175	1233,9	206,625	0,025	0,025	0,4
0,408	0,504	6,552	2,376	79,416	0,096	16,92	0,096	194,016	125,808	0	0	0,096
0,2	0,08	0	3,9	35	0	47	0	245	158	0,01	0	0,04
0	0	0	0,04	9	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18
0,988	0,849	91,752	9,531	240,716	0,146	147,235	3,271	1925,506	516,473	0,035	0,025	0,726
0,072	0,36	1,062	0,18	215,208	0,036	26,46	0	259,308	169,344	0,018	0	0,036
0,086	0,12	0,516	1,23	32,319	0,043	10,896	0,327	160,416	65,042	0	0,009	0,017
0,02	0	5	2,2	19	0	12	0	0	16	0	0	0

