

Утверждаю:

Директор ГБОУ РХ «Школа-интернат для детей с нарушениями слуха»



«01»

10

20 11 год



# **ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**(Весенне-летний период)**

**для организации питания учащихся в ГБОУ РХ  
«Школа-интернат для детей с нарушениями слуха»  
7-11 лет**

## Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 14-дневное меню для организации питания учащихся в Государственное бюджетное образовательное учреждение «Школа-интернат для детей с нарушениями слуха» разработано в соответствии с утвержденными Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590-20. При разработке примерного 14-дневного меню использовался материал единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Под редакцией А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина.-Пермь: Издание 1-е, 2018.-404с.; справочника: Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2002-236с.

В школе-интернате предусмотрено 5-и разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин). В основу разработки примерного меню заложены нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп, представленные в Таблице 1 Приложение № 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, калорийность между приемами пищи распределена в соответствии с Таблицей 3 Приложения № 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) указаны в соответствии с Таблицей 3 Приложения №9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20. В примерном четырнадцатидневном меню содержание белков, жиров и углеводов рассчитано с учетом требований п. 8.1.2.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Согласно п.8.1.6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли. В целях профилактики недостаточности витамина С в пришкольном лагере проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Витамин С вводят в компоты и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) непосредственно перед подачей. Витаминизированные блюда не подогревают.

Для витаминизации готовых первых и вторых блюд в их состав можно включать зеленый лук, укроп, петрушку.

## Первый день

Завтрак										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Каша "Дружба"	226	200	5,24	6,68	27,62	191,56	1,32	130,14	30,66	0,44
Масло сливочное (порциями)	79	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,24	0,00	0,00
Сыр полутвердый (порциями)	75	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,14	176,18	7,00	0,20
Хлеб пшеничный в/с		70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,00	14,00	9,80	0,77
Какао с молоком сгущенным	463	200	3,20	3,60	19,20	122,00	0,20	108,00	21,30	0,58
Итого:		500	18,48	23,99	81,39	615,39	1,66	428,56	68,76	2,00

Обед										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Суп с крупой и фрикадельками	127	200	6,42	7,86	7,90	128,02	0,22	16,34	17,36	1,06
Кнели рыбные припущенные	302	90	11,16	0,96	2,88	64,83	0,36	40,68	19,56	0,40
Рис отварной	385	150	3,77	5,43	38,85	219,33	0,00	7,20	26,55	0,02
Соус молочный к блюдам	405	20	0,39	0,99	0,84	13,82	0,06	11,76	1,45	0,03
Салат из капусты белокочанной с яблоками	3	60	0,72	3,72	3,72	51,24	9,30	20,94	7,80	0,76
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		50	3,40	0,65	19,90	99,05	0,00	23,50	24,50	0,95
Хлеб пшеничный в/с		50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,00	10,00	7,00	0,55
Кисель витаминный	481	200	0,20	0,20	24,80	101,80	1,00	9,00	1,20	0,02
Итого:		820	29,86	20,21	123,49	795,29	10,94	139,42	105,42	3,79

Полдник										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Сырники из творога запеченные	286	110	21,70	5,72	23,40	231,88	0,22	161,18	23,68	0,73
Яблоко	82	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	9,00	2,20
Сок грейпфрутовый		180	0,54	0,18	14,22	60,66	72,00	36,00	18,00	0,18
Итого:		390	22,64	6,30	47,42	336,94	10,22	177,18	32,68	2,93

Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Макароны отварные с овощами	258	150	5,10	3,53	26,03	156,23	3,23	19,73	17,93	1,22
Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	350	90	8,46	7,29	8,91	135,09	1,26	35,64	15,75	1,26
Салат из свёклы отварной	26	60	0,84	3,66	4,56	54,54	4,62	20,76	11,82	0,78
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		20	1,36	0,26	7,96	39,62	0,00	9,40	9,80	0,38
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	4,00	2,80	0,22
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,10	9,30	38,90	0,00	5,10	4,20	0,82
Итого:		540	17,48	15,00	66,60	471,26	9,11	94,63	62,30	4,68

Второй Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Сок томатный		180	1,80	0,18	5,22	29,70	18,00	25,20	21,60	1,26
Галеты		25	2,75	0,35	17,38	83,65	0,00	7,50	11,50	0,55
Итого:		205	4,55	0,53	22,60	113,35	18,00	32,70	33,10	1,81

**Второй день**

Завтрак										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Каша манная молочная жидкая	227	200	6,22	6,58	31,24	209,06	1,38	136,90	20,40	0,46
Повидло яблочное		30	0,10	0,00	19,50	78,40	0,50	14,00	7,00	1,30
Масло сладко-сливочное несоленое	79	15	0,12	10,88	0,20	99,14	0,00	0,36	0,00	0,00
Хлеб пшеничный в/с		75	5,70	0,60	36,90	175,80	0,00	15,00	10,50	0,83
Чай с лимоном	459	200	0,30	0,10	9,50	40,10	1,00	7,90	5,00	0,86
Итого:		520	12,44	18,16	97,34	602,50	2,88	174,16	42,90	3,45

Обед										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Щи из свежей капусты с картофелем	104	250	1,58	4,50	5,78	69,90	11,90	37,05	20,30	0,78
Бефстроганов из отварной говядины	326	90	12,30	12,30	1,86	167,39	0,18	28,02	15,24	1,61
Каша гречневая рассыпчатая	202	150	5,63	5,76	9,83	113,64	0,00	14,12	88,71	3,01
Салат из свежих помидоров	17	100	1,00	6,20	3,60	74,20	21,40	14,20	19,00	0,86
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		65	4,42	0,85	25,87	128,77	0,00	30,55	31,85	1,24
Хлеб пшеничный в/с		70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,00	14,00	9,80	0,77
Компот из апельсинов с яблоками	488	200	0,50	0,20	15,60	66,20	9,10	19,10	8,00	0,93
Итого:		925	30,74	30,37	96,97	784,18	42,58	157,03	192,90	9,19

Полдник										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг
Коржик молочный	547	70	3,27	5,72	28,93	180,27	0,00	12,60	4,78	0,36
Апельсин	82	100	0,90	0,20	8,10	37,80	60,00	34,00	13,00	0,30
Сок виноградный		180	0,54	0,36	29,34	122,76	3,60	36,00	16,20	0,72
Итого:		350	4,71	6,28	66,37	340,83	60,00	46,60	17,78	0,66

Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг
Пюре картофельное	377	150	3,15	6,00	9,15	103,20	3,75	38,25	24,60	0,87
Зразы из говядины паровые	336	90	10,80	8,46	13,05	171,54	0,00	8,37	17,73	1,49
Салат из моркови	21	60	0,72	3,66	2,35	45,23	1,86	14,64	20,40	0,38
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		20	1,36	0,26	7,96	39,62	0,00	9,40	9,80	0,38
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	4,00	2,80	0,22
Чай с молоком	460	200	1,60	1,30	11,50	64,10	0,30	59,10	10,50	0,87
Итого:		540	19,15	19,84	53,85	470,57	5,91	133,76	85,83	4,21

Второй Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг
Кисель из концентратов плодового или ягодного	484	180	0,00	0,00	13,50	54,00	0,00	3,06	0,00	0,02
Баранки сдобные		20	1,66	1,60	12,08	69,36	0,00	3,80	2,80	0,26
Итого:		200	1,66	1,60	25,58	123,36	0,00	6,86	2,80	0,28

## Третий день

Завтрак										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Каша рисовая вязкая	217	200	6,24	6,82	37,12	234,82	1,44	138,88	37,22	0,15
Яйцо вареное	267	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	22,10	7,80	1,01
Масло сладко-сливочное несоленое	79	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,24	0,00	0,00
Хлеб пшеничный в/с		60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,00	12,00	8,40	0,66
Кофейный напиток	464	200	1,40	1,20	11,40	62,00	0,30	54,30	6,30	0,07
Итого:		510	17,38	20,35	78,47	566,55	1,74	227,52	59,72	1,89

Обед										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Суп картофельный с крупой	115	250	2,23	2,73	13,43	87,13	7,83	23,10	29,10	1,06
Кнели из птицы с рисом	371	90	15,17	17,36	6,04	241,10	0,77	23,01	19,67	1,32
Пюре картофельное	377	200	3,80	8,20	16,80	156,20	5,40	59,60	61,60	1,54
Салат из моркови и яблок	22	60	0,60	3,72	4,92	55,56	2,76	13,92	16,38	0,79
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		50	3,40	0,65	19,90	99,05	0,00	23,50	24,50	0,95
Хлеб пшеничный в/с		50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,00	10,00	7,00	0,55
Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,60	0,10	20,10	83,70	0,20	20,10	14,40	0,73
Итого:		900	29,60	33,16	105,78	839,94	16,96	173,23	172,65	6,94

Полдник										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг
Булочка российская	544	50	3,42	3,50	23,75	140,16	0,00	11,42	5,09	0,37
Банан	82	100	1,50	0,50	21,00	94,50	10,00	8,00	42,00	0,60
Молоко 2,5% жирности		190	5,51	4,75	9,12	101,27	2,47	228,00	26,60	0,19
Итого:		340	10,43	8,75	53,87	335,93	10,00	19,42	47,09	0,97

Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг
Рагу из овощей	176	150	3,45	7,65	15,00	142,65	7,58	71,40	35,18	1,27
Колбасные изделия отварные	353	90	9,54	15,57	0,18	179,01	0,00	29,07	14,31	1,23
Винегрет овощной	47	60	0,79	1,92	3,96	36,29	3,72	13,68	10,80	0,47
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		20	1,36	0,26	7,96	39,62	0,00	9,40	9,80	0,38
Хлеб пшеничный в/с		15	1,14	0,12	7,38	35,16	0,00	3,00	2,10	0,17
Чай с вареньем	458	180	0,32	0,08	12,19	50,77	0,00	6,14	3,92	0,78
Итого:		515	16,61	25,60	46,67	483,50	11,30	132,69	76,11	4,30

Второй Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг
Сок грейпфрутовый		200	0,60	0,20	15,80	67,40	80,00	40,00	20,00	0,20
Сушки простые		15	1,61	0,18	10,68	50,76	0,00	3,60	2,70	0,24
Итого:		215	2,21	0,38	26,48	118,16	80,00	43,60	22,70	0,44



Четвертый день

Завтрак										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Каша кукурузная молочная жидкая	231	200	5,36	6,48	30,42	201,44	1,30	129,58	22,94	0,95
Сыр полутвердый (порциями)	75	30	6,96	8,85	0,00	107,49	0,21	264,27	10,50	0,30
Хлеб пшеничный в/с		70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,00	14,00	9,80	0,77
Какао с молоком сгущенным	463	200	3,20	3,60	19,20	122,00	0,20	108,00	21,30	0,58
Итого:		500	20,84	19,49	84,06	595,01	1,71	515,85	64,54	2,60

Обед										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Борщ с картофелем	94	200	1,62	3,62	8,04	71,22	7,06	28,30	23,38	1,10
Сметана		10	0,27	1,00	0,39	11,64	0,05	9,00	1,00	0,01
Тефтели из говядины (паровые)	348	90	11,79	8,46	8,10	155,70	1,44	14,58	17,28	1,95
Макаронные изделия отварные	256	200	7,40	7,40	39,42	253,88	0,00	18,38	11,82	1,44
Соус молочный к блюдам	405	20	0,39	0,99	0,84	13,82	0,06	11,76	1,45	0,03
Салат из капусты белокочанной с яблоками	3	60	0,72	3,72	3,72	51,24	9,30	20,94	7,80	0,76
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		50	3,40	0,65	19,90	99,05	0,00	23,50	24,50	0,95
Хлеб пшеничный в/с		40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	8,00	5,60	0,44
Кисель из варенья	483	200	0,20	0,00	27,60	111,20	0,04	6,60	1,60	0,32
Итого:		870	28,83	26,16	127,69	861,51	17,95	141,06	94,43	7,00

Полдник										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Булочка домашняя	542	50	3,50	5,59	23,17	156,93	0,00	8,09	4,75	0,38
Яблоко	82	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	9,00	2,20
Сок персиковый		200	0,60	0,00	33,00	134,40	12,00	10,00	24,00	0,40
Итого:		350	4,50	5,99	65,97	335,73	10,00	24,09	13,75	2,58

Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Картофель отварной в молоке	154	150	4,43	6,86	20,28	160,52	18,14	64,29	31,58	1,14
Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	350	90	8,46	7,29	8,91	135,09	1,26	35,64	15,75	1,26
Салат картофельный с зелёным горошком	42	60	1,20	3,78	4,98	58,74	5,28	8,70	10,62	0,42
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		15	1,02	0,20	5,97	29,72	0,00	7,05	7,35	0,29
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	4,00	2,80	0,22
Чай с медом	458	180	0,32	0,08	12,19	50,77	0,00	6,14	3,92	0,78
Итого:		515	16,95	18,36	62,17	481,71	24,68	125,82	72,02	4,10

Второй Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Сок томатный		200	2,00	0,20	5,80	33,00	20,00	28,00	24,00	1,40
Галеты		25	2,75	0,35	17,38	83,65	0,00	7,50	11,50	0,55
Итого:		225	4,75	0,55	23,18	116,65	20,00	35,50	35,50	1,95

Пятый день

Завтрак										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Омлет натуральный	268	200	17,22	19,38	4,30	260,50	0,62	158,16	24,92	3,22
Повидло яблочное		30	0,10	0,00	19,50	78,40	0,50	14,00	7,00	1,30
Хлеб пшеничный в/с		70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,00	14,00	9,80	0,77
Чай с молоком	460	200	1,60	1,30	11,50	64,10	0,30	59,10	10,50	0,87
Итого:		500	24,24	21,24	69,74	567,08	1,42	245,26	52,22	6,16

Обед										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Суп с макаронными изделиями и картофелем	130	250	2,60	2,53	16,45	98,93	5,45	21,50	20,15	0,97
Мясо тушеное	321	90	13,77	15,66	2,07	204,30	0,27	10,98	20,16	2,14
Капуста тушеная	380	200	4,40	6,80	16,20	143,60	28,40	120,20	45,80	1,76
Салат из свежих огурцов	14	100	0,70	6,10	1,80	64,90	3,30	17,20	13,50	0,49
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		50	3,40	0,65	19,90	99,05	0,00	23,50	24,50	0,95
Хлеб пшеничный в/с		50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,00	10,00	7,00	0,55
Компот из апельсинов с яблоками	488	200	0,50	0,20	15,60	66,20	9,10	19,10	8,00	0,93
Итого:		940	29,17	32,34	96,62	794,18	46,52	222,48	139,11	7,79

Полдник										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг
Коржик молочный	547	85	3,97	6,94	35,13	218,90	0,00	15,30	5,81	0,44
Мандарин	82	100	0,80	0,20	7,50	35,00	38,00	35,00	11,00	0,10
Бифидокефир 2,5% жирности		200	5,80	5,00	8,00	100,20	1,40	240,00	28,00	0,20
Итого:		385	10,57	12,14	50,63	354,10	38,00	50,30	16,81	0,54

Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг
Каша гречневая рассыпчатая	202	150	5,63	5,76	9,83	113,64	0,00	14,12	88,71	3,01
Зразы из говядины паровые	336	100	12,00	9,40	14,50	190,60	0,00	9,30	19,70	1,65
Салат из моркови и яблок	22	60	0,60	3,72	4,92	55,56	2,76	13,92	16,38	0,79
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		15	1,02	0,20	5,97	29,72	0,00	7,05	7,35	0,29
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	4,00	2,80	0,22
Чай с сахаром	457	180	0,18	0,09	8,37	35,01	0,00	4,59	3,78	0,74
Итого:		525	20,95	19,33	53,43	471,41	2,76	52,98	138,72	6,69

Второй Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг
Кисель из концентратов плодового или ягодного	484	180	0,00	0,00	13,50	54,00	0,00	3,06	0,00	0,02
Баранки сдобные		20	1,66	1,60	12,08	69,36	0,00	3,80	2,80	0,26
Итого:		200	1,66	1,60	25,58	123,36	0,00	6,86	2,80	0,28

## Шестой день

Завтрак										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Каша пшеничная вязкая	221	200	8,78	6,92	38,32	250,68	1,38	150,46	44,60	2,32
Масло сладко-сливочное несоленое	79	12	0,10	8,70	0,16	79,31	0,00	0,29	0,00	0,00
Джем абрикосовый		30	0,20	0,00	21,50	86,80	2,40	12,00	9,00	0,40
Хлеб пшеничный в/с		60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,00	12,00	8,40	0,66
Чай с лимоном	459	200	0,30	0,10	9,50	40,10	1,00	7,90	5,00	0,86
Итого:		502	13,94	16,20	99,00	597,53	4,78	182,65	67,00	4,24

Обед										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Рассольник домашний	101	200	1,66	4,08	10,94	87,12	7,98	23,12	22,12	0,84
Биточки из птицы припущенные	372	90	13,89	8,61	7,97	164,96	0,77	35,61	16,97	1,24
Каша перловая рассыпчатая	207	200	4,32	6,32	30,10	194,56	0,00	24,18	18,62	0,88
Соус паровой	421	20	0,26	1,26	0,40	13,98	0,16	2,00	0,65	0,05
Салат из моркови и яблок	22	100	1,00	6,20	8,20	92,60	4,60	23,20	27,30	1,31
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		40	2,72	0,52	15,92	79,24	0,00	18,80	19,60	0,76
Хлеб пшеничный в/с		50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,00	10,00	7,00	0,55
Кисель витаминный	481	200	0,20	0,20	24,80	101,80	1,00	9,00	1,20	0,02
Итого:		900	27,85	27,59	122,93	851,46	14,51	145,91	113,46	5,65

Полдник										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Булочка российская	544	60	4,10	4,20	28,50	168,19	0,00	13,70	6,10	0,44
Банан	82	100	1,50	0,50	21,00	94,50	10,00	8,00	42,00	0,60
Молоко 2,5% жирности		180	5,22	4,50	8,64	95,94	2,34	216,00	25,20	0,18
Итого:		340	10,82	9,20	58,14	358,63	10,00	21,70	48,10	1,04

Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Рис припущенный	386	150	3,50	5,40	28,52	176,64	0,00	7,20	26,55	0,02
Биточки рыбные	307	90	11,04	1,68	14,16	115,95	0,36	59,52	24,12	0,86
Салат из свёклы отварной	26	60	0,84	3,66	4,56	54,54	4,62	20,76	11,82	0,78
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		15	1,02	0,20	5,97	29,72	0,00	7,05	7,35	0,29
Хлеб пшеничный в/с		15	1,14	0,12	7,38	35,16	0,00	3,00	2,10	0,17
Чай с вареньем	458	200	0,36	0,09	13,54	56,41	0,00	6,82	4,36	0,86
Итого:		530	17,90	11,15	74,12	468,41	4,98	104,35	76,30	2,98

Второй Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Сок грейпфрутовый		200	0,60	0,20	15,80	67,40	80,00	40,00	20,00	0,20
Сушки простые		15	1,61	0,18	10,68	50,76	0,00	3,60	2,70	0,24
Итого:		215	2,21	0,38	26,48	118,16	80,00	43,60	22,70	0,44

## Седьмой день

Завтрак										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Каша манная молочная жидкая	227	200	6,22	6,58	31,24	209,06	1,38	136,90	20,40	0,46
Сыр полутвердый (порциями)	75	30	6,96	8,85	0,00	107,49	0,21	264,27	10,50	0,30
Масло сладко-сливочное несоленое	79	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,24	0,00	0,00
Хлеб пшеничный в/с		70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,00	14,00	9,80	0,77
Кофейный напиток	464	200	1,40	1,20	11,40	62,00	0,30	54,30	6,30	0,07
Итого:		510	19,98	24,44	77,21	608,72	1,89	469,71	47,00	1,60

Обед										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Суп с рыбными консервами	123	200	7,00	9,12	10,78	153,20	6,36	24,92	27,78	0,91
Голубцы ленивые	333	90	7,83	7,74	3,78	116,10	3,96	26,19	17,55	1,33
Пюре картофельное	377	200	4,20	8,00	12,20	137,60	5,00	51,00	32,80	1,16
Салат из свежих помидоров	17	100	1,00	6,20	3,60	74,20	21,40	14,20	19,00	0,86
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		50	3,40	0,65	19,90	99,05	0,00	23,50	24,50	0,95
Хлеб пшеничный в/с		50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,00	10,00	7,00	0,55
Кисель из варенья	483	200	0,20	0,00	27,60	111,20	0,04	6,60	1,60	0,32
Итого:		890	27,43	32,11	102,46	808,55	36,76	156,41	130,23	6,08

Наименование блюда	Номер рецептуры
Шанежка наливная	538
Яблоко	82
Сок виноградный	
Итого:	

Наименование блюда	Номер рецептуры
Макароны отварные с овощами	258
Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	350
Салат картофельный с зелёным горошком	42
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)	
Хлеб пшеничный в/с	
Чай с медом	458
Итого:	

Наименование блюда	Номер рецептуры
Напиток клюквенный	497
Печенье сахарное	
Итого:	



**Полдник**

масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
65	4,94	4,42	27,17	168,22	0,00	19,63	7,67	0,52
100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	9,00	2,20
200	0,60	0,40	32,60	136,40	4,00	40,00	18,00	0,80
365	5,94	5,22	69,57	349,02	10,00	35,63	16,67	2,72

**Ужин**

масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
150	5,10	3,53	26,03	156,23	3,23	19,73	17,93	1,22
90	8,46	7,29	8,91	135,09	1,26	35,64	15,75	1,26
60	1,20	3,78	4,98	58,74	5,28	8,70	10,62	0,42
15	1,02	0,20	5,97	29,72	0,00	7,05	7,35	0,29
15	1,14	0,12	7,38	35,16	0,00	3,00	2,10	0,17
200	0,36	0,09	13,54	56,41	0,00	6,82	4,36	0,86
530	17,28	15,00	66,81	471,34	9,77	80,94	58,11	4,21

**Второй Ужин**

масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
180	0,09	0,04	8,91	36,32	0,99	2,70	2,61	0,14
20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,00	5,80	4,00	0,42
200	1,59	2,00	23,79	119,48	0,99	8,50	6,61	0,56

Восьмой день

Завтрак										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Каша кукурузная молочная жидкая	231	200	5,36	6,48	30,42	201,44	1,30	129,58	22,94	0,95
Повидло яблочное		30	0,10	0,00	19,50	78,40	0,50	14,00	7,00	1,30
Хлеб пшеничный в/с		70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,00	14,00	9,80	0,77
Какао с молоком сгущенным	463	200	3,20	3,60	19,20	122,00	0,20	108,00	21,30	0,58
Итого:		500	13,98	10,64	103,56	565,92	2,00	265,58	61,04	3,60

Обед										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Суп картофельный с крупой	115	250	2,23	2,73	13,43	87,13	7,83	23,10	29,10	1,06
Бефстроганов из отварной говядины	326	90	12,30	12,30	1,86	167,39	0,18	28,02	15,24	1,61
Пюре из овощей	383	200	2,46	11,38	9,84	151,62	4,76	51,22	61,08	1,08
Салат из капусты белокочанной с яблоками	3	100	1,20	6,20	6,20	85,40	15,50	34,90	13,00	1,27
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		50	3,40	0,65	19,90	99,05	0,00	23,50	24,50	0,95
Хлеб пшеничный в/с		50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,00	10,00	7,00	0,55
Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,60	0,10	20,10	83,70	0,20	20,10	14,40	0,73
Итого:		940	25,99	33,76	95,93	791,49	28,47	190,84	164,32	7,25

Полдник										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Булочка домашняя	542	70	4,90	7,82	32,43	219,70	0,00	11,32	6,65	0,53
Мандарин	82	100	0,80	0,20	7,50	35,00	38,00	35,00	11,00	0,10
Йогурт 3,2% жирности		180	9,00	5,76	6,30	113,04	1,08	219,60	27,00	0,18
Итого:		350	14,70	13,78	46,23	367,74	38,00	46,32	17,65	0,63

Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Каша гречневая рассыпчатая	202	150	5,63	5,76	9,83	113,64	0,00	14,12	88,71	3,01
Гуляш из говядины	327	90	14,02	12,75	3,15	183,47	0,45	12,67	17,62	2,00
Винегрет овощной	47	60	0,79	1,92	3,96	36,29	3,72	13,68	10,80	0,47
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		20	1,36	0,26	7,96	39,62	0,00	9,40	9,80	0,38
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	4,00	2,80	0,22
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,10	9,30	38,90	0,00	5,10	4,20	0,82
Итого:		540	23,52	20,95	44,04	458,79	4,17	58,97	133,93	6,90

Второй Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Кисель из концентратов плодового или ягодного	484	180	0,00	0,00	13,50	54,00	0,00	3,06	0,00	0,02
Баранки сдобные		20	1,66	1,60	12,08	69,36	0,00	3,80	2,80	0,26
Итого:		200	1,66	1,60	25,58	123,36	0,00	6,86	2,80	0,28

**Девятый день**

Завтрак										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Запеканка из творога с морковью	189	200	14,34	10,66	18,84	228,66	1,66	137,16	66,16	2,16
Джем абрикосовый		30	0,20	0,00	21,50	86,80	2,40	12,00	9,00	0,40
Хлеб пшеничный в/с		80	6,08	0,64	39,36	187,52	0,00	16,00	11,20	0,88
Чай с молоком	460	200	1,60	1,30	11,50	64,10	0,30	59,10	10,50	0,87
Итого:		510	22,22	12,60	91,20	567,08	4,36	224,26	96,86	4,31

Обед										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Щи из свежей капусты с картофелем	104	250	1,58	4,50	5,78	69,90	11,90	37,05	20,30	0,78
Сметана		10	0,27	1,00	0,39	11,64	0,05	9,00	1,00	0,01
Котлеты рыбные любительские	308	90	11,34	1,35	5,13	78,03	0,63	40,59	26,91	0,80
Рис отварной	385	200	5,02	7,24	51,80	292,44	0,00	9,60	35,40	0,03
Соус молочный к блюдам	405	20	0,39	0,99	0,84	13,82	0,06	11,76	1,45	0,03
Салат из свежих огурцов	14	100	0,70	6,10	1,80	64,90	3,30	17,20	13,50	0,49
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		40	2,72	0,52	15,92	79,24	0,00	18,80	19,60	0,76
Хлеб пшеничный в/с		50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,00	10,00	7,00	0,55
Компот из апельсинов с яблоками	488	200	0,50	0,20	15,60	66,20	9,10	19,10	8,00	0,93
Итого:		960	26,32	22,30	121,86	793,37	25,04	173,10	133,16	4,38

Полдник										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Булочка российская	544	60	4,10	4,20	28,50	168,19	0,00	13,70	6,10	0,44
Банан	82	100	1,50	0,50	21,00	94,50	10,00	8,00	42,00	0,60
Молоко 2,5% жирности		180	5,22	4,50	8,64	95,94	2,34	216,00	25,20	0,18
Итого:		340	10,82	9,20	58,14	358,63	10,00	21,70	48,10	1,04

Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Рагу из овощей	176	150	3,45	7,65	15,00	142,65	7,58	71,40	35,18	1,27
Колбасные изделия отварные	353	90	9,54	15,57	0,18	179,01	0,00	29,07	14,31	1,23
Салат картофельный с зелёным горошком	42	60	1,20	3,78	4,98	58,74	5,28	8,70	10,62	0,42
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		10	0,68	0,13	3,98	19,81	0,00	4,70	4,90	0,19
Хлеб пшеничный в/с		10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,00	2,00	1,40	0,11
Чай с вареньем	458	180	0,32	0,08	12,19	50,77	0,00	6,14	3,92	0,78
Итого:		500	15,95	27,29	41,25	474,42	12,86	122,01	70,33	4,00

Второй Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Сок томатный		180	1,80	0,18	5,22	29,70	18,00	25,20	21,60	1,26
Галеты		25	2,75	0,35	17,38	83,65	0,00	7,50	11,50	0,55
Итого:		205	4,55	0,53	22,60	113,35	18,00	32,70	33,10	1,81

## Десятый день

## Завтрак

Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг
Каша "Дружба"	226	200	5,24	6,68	27,62	191,56	1,32	130,14	30,66	0,44
Сыр полутвердый (порциями)	75	30	6,96	8,85	0,00	107,49	0,21	264,27	10,50	0,30
Масло сладко-сливочное несоленое	79	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,24	0,00	0,00
Хлеб пшеничный в/с		70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,00	14,00	9,80	0,77
Чай с лимоном	459	200	0,30	0,10	9,50	40,10	1,00	7,90	5,00	0,86
Итого:		510	17,90	23,44	71,69	569,32	2,53	416,55	55,96	2,38

## Обед

Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг
Суп с макаронными изделиями и картофелем	130	200	2,08	2,02	13,16	79,14	4,36	17,20	16,12	0,77
Кнели из птицы с рисом	371	90	15,17	17,36	6,04	241,10	0,77	23,01	19,67	1,32
Каша перловая рассыпчатая	207	150	3,24	4,74	22,58	145,92	0,00	18,14	13,97	0,66
Соус паровой	421	25	0,33	1,58	0,50	17,48	0,20	2,50	0,81	0,06
Салат из свежих помидоров	17	100	1,00	6,20	3,60	74,20	21,40	14,20	19,00	0,86
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		45	3,06	0,59	17,91	89,15	0,00	21,15	22,05	0,86
Хлеб пшеничный в/с		45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,00	9,00	6,30	0,50
Кисель витаминный	481	200	0,20	0,20	24,80	101,80	1,00	9,00	1,20	0,02
Итого:		855	28,50	33,04	110,72	854,26	27,73	114,20	99,12	5,04

Полдник										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Сырники из творога запеченные	286	90	17,76	4,68	19,14	189,72	0,18	131,88	19,38	0,59
Апельсин	82	100	0,90	0,20	8,10	37,80	60,00	34,00	13,00	0,30
Сок персиковый		200	0,60	0,00	33,00	134,40	12,00	10,00	24,00	0,40
Итого:		390	19,26	4,88	60,24	361,92	60,18	165,88	32,38	0,89

Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Пюре картофельное	377	150	3,15	6,00	9,15	103,20	3,75	38,25	24,60	0,87
Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	350	90	8,46	7,29	8,91	135,09	1,26	35,64	15,75	1,26
Салат из моркови	21	70	0,84	4,27	2,35	51,20	2,17	17,08	23,80	0,45
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		20	1,36	0,26	7,96	39,62	0,00	9,40	9,80	0,38
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	6,00	4,20	0,33
Чай с медом	458	200	0,36	0,09	13,54	56,41	0,00	6,82	4,36	0,86
Итого:		560	16,45	18,15	56,67	455,84	7,18	113,19	82,51	4,15

Второй Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Сок грейпфрутовый		200	0,60	0,20	15,80	67,40	80,00	40,00	20,00	0,20
Сушки простые		15	1,61	0,18	10,68	50,76	0,00	3,60	2,70	0,24
Итого:		215	2,21	0,38	26,48	118,16	80,00	43,60	22,70	0,44

Одиннадцатый день

Завтрак										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг
Каша манная молочная жидкая	227	200	6,22	6,58	31,24	209,06	1,38	136,90	20,40	0,46
Повидло яблочное		30	0,10	0,00	19,50	78,40	0,50	14,00	7,00	1,30
Масло сладко-сливочное несоленое	79	15	0,12	10,88	0,20	99,14	0,00	0,36	0,00	0,00
Хлеб пшеничный в/с		70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,00	14,00	9,80	0,77
Кофейный напиток	464	200	1,40	1,20	11,40	62,00	0,30	54,30	6,30	0,07
Итого:		515	13,16	19,22	96,78	612,68	2,18	219,56	43,50	2,61

Обед										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг
Рассольник домашний	101	250	2,08	5,10	13,68	108,90	9,98	28,90	27,65	1,05
Котлеты "Школьные"	347	90	13,23	9,99	11,43	188,55	0,72	43,29	18,54	1,94
Каша гречневая рассыпчатая	202	200	7,50	7,68	13,10	151,52	0,00	18,82	118,28	4,01
Салат из моркови	21	100	1,20	6,10	2,35	69,11	3,10	24,40	34,00	0,64
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		50	3,40	0,65	19,90	99,05	0,00	23,50	24,50	0,95
Хлеб пшеничный в/с		50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,00	10,00	7,00	0,55
Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,60	0,10	20,10	83,70	0,20	20,10	14,40	0,73
Итого:		940	31,81	30,02	105,16	818,03	14,00	169,01	244,37	9,86

сое



Полдник										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Шанежка наливная	538	90	6,84	6,12	37,62	232,92	0,00	27,18	10,62	0,72
Мандарин	82	100	0,80	0,20	7,50	35,00	38,00	35,00	11,00	0,10
Бифидокефир 2,5% жирности		200	5,80	5,00	8,00	100,20	1,40	240,00	28,00	0,20
Итого:		390	13,44	11,32	53,12	368,12	38,00	62,18	21,62	0,82

Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Капуста тушеная	380	150	3,30	5,10	12,15	107,70	21,30	90,15	34,35	1,32
Мясо тушеное	321	90	13,77	15,66	2,07	204,30	0,27	10,98	20,16	2,14
Салат картофельный с зелёным горошком	42	60	1,20	3,78	4,98	58,74	5,28	8,70	10,62	0,42
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		15	1,02	0,20	5,97	29,72	0,00	7,05	7,35	0,29
Хлеб пшеничный в/с		15	1,14	0,12	7,38	35,16	0,00	3,00	2,10	0,17
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,10	9,30	38,90	0,00	5,10	4,20	0,82
Итого:		530	20,63	24,96	41,85	474,52	26,85	124,98	78,78	5,15

Второй Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Кисель из концентратов плодового или ягодного	484	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	3,40	0,00	0,02
Баранки сдобные		15	1,25	1,20	9,06	52,02	0,00	2,85	2,10	0,20
Итого:		215	1,25	1,20	24,06	112,02	0,00	6,25	2,10	0,22

Двенадцатый день

Завтрак										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Каша рисовая вязкая	217	200	6,24	6,82	37,12	234,82	1,44	138,88	37,22	0,15
Джем абрикосовый		30	0,15	0,00	21,48	86,52	0,72	3,60	2,70	0,12
Хлеб пшеничный в/с		70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,00	14,00	9,80	0,77
Какао с молоком сгущенным	463	200	3,20	3,60	19,20	122,00	0,20	108,00	21,30	0,58
Итого:		500	14,91	10,98	112,24	607,42	2,36	264,48	71,02	1,62

Обед										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Суп с крупой и фрикадельками	127	250	8,03	9,83	9,88	160,03	0,28	20,43	21,70	1,33
Биточки из птицы припущенные	372	90	13,89	8,61	7,97	164,96	0,77	35,61	16,97	1,24
Пюре картофельное	377	200	4,20	8,00	12,20	137,60	5,00	51,00	32,80	1,16
Соус молочный к блюдам	405	20	0,39	0,99	0,84	13,82	0,06	11,76	1,45	0,03
Салат из капусты белокочанной с яблоками	3	60	0,72	3,72	3,72	51,24	9,30	20,94	7,80	0,76
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		50	3,40	0,65	19,90	99,05	0,00	23,50	24,50	0,95
Хлеб пшеничный в/с		50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,00	10,00	7,00	0,55
Кисель из варенья	483	200	0,20	0,00	27,60	111,20	0,04	6,60	1,60	0,32
Итого:		920	34,62	32,20	106,71	855,10	15,45	179,84	113,82	6,34

Полдник										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг
Коржик молочный	547	70	3,27	5,72	28,93	180,27	0,00	12,60	4,78	0,36
Яблоко	82	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	9,00	2,20
Йогурт 3,2% жирности		200	10,00	6,40	7,00	125,60	1,20	244,00	30,00	0,20
Итого:		370	13,67	12,52	45,73	350,27	10,00	28,60	13,78	2,56

Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг
Рис припущенный	386	150	3,50	5,40	28,52	176,64	0,00	7,20	26,55	0,02
Котлеты рыбные	307	90	11,04	1,68	14,16	115,95	0,36	59,52	24,12	0,86
Салат из свёклы отварной	26	60	0,84	3,66	4,56	54,54	4,62	20,76	11,82	0,78
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		10	0,68	0,13	3,98	19,81	0,00	4,70	4,90	0,19
Хлеб пшеничный в/с		15	1,14	0,12	7,38	35,16	0,00	3,00	2,10	0,17
Чай с молоком	460	200	1,60	1,30	11,50	64,10	0,30	59,10	10,50	0,87
Итого:		525	18,80	12,29	70,09	466,20	5,28	154,28	79,99	2,89

Второй Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг
Сок томатный		200	2,00	0,20	5,80	33,00	20,00	28,00	24,00	1,40
Галеты		25	2,75	0,35	17,38	83,65	0,00	7,50	11,50	0,55
Итого:		225	4,75	0,55	23,18	116,65	20,00	35,50	35,50	1,95

## Тринадцатый день

Завтрак										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Омлет натуральный	268	200	17,22	19,38	4,30	260,50	0,62	158,16	24,92	3,22
Бутерброд с яблочным повидлом	72	45	1,60	3,80	23,40	134,17	0,10	8,10	4,30	0,50
Хлеб пшеничный в/с		60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,00	12,00	8,40	0,66
Чай с лимоном	459	200	0,30	0,10	9,50	40,10	1,00	7,90	5,00	0,86
Итого:		505	23,68	23,76	66,72	575,41	1,72	186,16	42,62	5,24

Обед										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Суп с рыбными консервами	123	200	7,00	9,12	10,78	153,20	6,36	24,92	27,78	0,91
Голубцы ленивые	333	90	7,83	7,74	3,78	116,10	3,96	26,19	17,55	1,33
Макаронные изделия отварные	256	200	7,40	7,40	39,42	253,88	0,00	18,38	11,82	1,44
Салат из свежих помидоров	17	100	1,00	6,20	3,60	74,20	21,40	14,20	19,00	0,86
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		45	3,06	0,59	17,91	89,15	0,00	21,15	22,05	0,86
Хлеб пшеничный в/с		45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,00	9,00	6,30	0,50
Компот из апельсинов с яблоками	488	200	0,50	0,20	15,60	66,20	9,10	19,10	8,00	0,93
Итого:		880	30,21	31,61	113,23	858,21	40,82	132,94	112,50	6,82

Полдник										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Булочка российская	544	50	3,42	3,50	23,75	140,16	0,00	11,42	5,09	0,37
Банан	82	100	1,50	0,50	21,00	94,50	10,00	8,00	42,00	0,60
Сок виноградный		180	0,54	0,36	29,34	122,76	3,60	36,00	16,20	0,72
Итого:		330	5,46	4,36	74,09	357,42	10,00	19,42	47,09	0,97

Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Картофель отварной в молоке	154	150	4,43	6,86	20,28	160,52	18,14	64,29	31,58	1,14
Колбасные изделия отварные	353	90	9,54	15,57	0,18	179,01	0,00	29,07	14,31	1,23
Салат из моркови	21	60	0,72	3,66	2,35	45,23	1,86	14,64	20,40	0,38
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		10	0,68	0,13	3,98	19,81	0,00	4,70	4,90	0,19
Хлеб пшеничный в/с		10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,00	2,00	1,40	0,11
Чай с варенье	458	180	0,32	0,08	12,19	50,77	0,00	6,14	3,92	0,78
Итого:		500	16,45	26,38	43,90	478,77	20,00	120,84	76,51	3,83

Второй Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Напиток клюквенный	497	180	0,09	0,04	8,91	36,32	0,99	2,70	2,61	0,14
Печенье сахарное		20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,00	5,80	4,00	0,42
Итого:		200	1,59	2,00	23,79	119,48	0,99	8,50	6,61	0,56

Четырнадцатый день

Завтрак										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Каша пшеничная вязкая	221	200	8,78	6,92	38,32	250,68	1,38	150,46	44,60	2,32
Яйцо вареное	267	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	22,10	7,80	1,01
Хлеб пшеничный в/с		85	6,46	0,68	41,82	199,24	0,00	17,00	11,90	0,94
Кофейный напиток	464	200	1,40	1,20	11,40	62,00	0,30	54,30	6,30	0,07
Итого:		525	21,74	13,40	91,84	574,92	1,68	243,86	70,60	4,34

Обед										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Борщ с картофелем	94	250	2,03	4,53	10,05	89,03	8,83	35,38	29,23	1,38
Сметана		10	0,27	1,00	0,39	11,64	0,05	9,00	1,00	0,01
Тефтели из говядины (паровые)	348	90	11,79	8,46	8,10	155,70	1,44	14,58	17,28	1,95
Капуста тушеная	380	200	4,40	6,80	16,20	143,60	28,40	120,20	45,80	1,76
Салат из свежих огурцов	14	100	0,70	6,10	1,80	64,90	3,30	17,20	13,50	0,49
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		60	4,08	0,78	23,88	118,86	0,00	28,20	29,40	1,14
Хлеб пшеничный в/с		60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,00	12,00	8,40	0,66
Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,60	0,10	20,10	83,70	0,20	20,10	14,40	0,73
Итого:		970	28,43	28,25	110,04	808,07	42,22	256,66	159,01	8,12

Полдник										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Булочка домашняя	542	70	4,90	7,82	32,43	219,70	0,00	11,32	6,65	0,53
Мандарин	82	100	0,80	0,20	7,50	35,00	38,00	35,00	11,00	0,10
Молоко 2,5% жирности		200	5,80	5,00	9,60	106,60	2,60	240,00	28,00	0,20
Итого:		370	11,50	13,02	49,53	361,30	38,00	46,32	17,65	0,63

Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Каша гречневая рассыпчатая	202	150	5,63	5,76	9,83	113,64	0,00	14,12	88,71	3,01
Зразы из говядины паровые	336	90	10,80	8,46	13,05	171,54	0,00	8,37	17,73	1,49
Винегрет овощной	47	60	0,79	1,92	3,96	36,29	3,72	13,68	10,80	0,47
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		15	1,02	0,20	5,97	29,72	0,00	7,05	7,35	0,29
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	4,00	2,80	0,22
Чай с медом	458	180	0,32	0,08	12,19	50,77	0,00	6,14	3,92	0,78
Итого:		515	20,08	16,58	54,83	448,83	3,72	53,35	131,31	6,25

Второй Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Сок грейпфрутовый		200	0,60	0,20	15,80	67,40	80,00	40,00	20,00	0,20
Сушки простые		15	1,61	0,18	10,68	50,76	0,00	3,60	2,70	0,24
Итого:		215	2,21	0,38	26,48	118,16	80,00	43,60	22,70	0,44

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

29 (двадцать девять) листов

Директор ГБОУ РХ «Школа-интернат для детей с нарушениями слуха»

Иванов И.И. А.А. Ткаченко

« 01 » 20 21 год





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575806

Владелец Тыльченко Лариса Васильевна

Действителен с 22.02.2022 по 22.02.2023