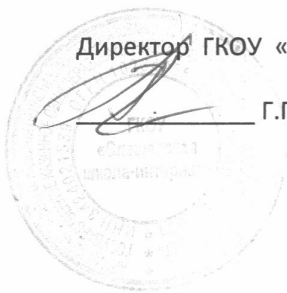


Утверждаю

Директор ГКОУ «Слащевская школа – интернат»



Г.Г.Рябова

# Примерное двухнедельное меню

по ГКОУ «Слащевская школа – интернат»

2024 - 2025 учебный год

Возрастная категория: 12- 18 лет

Неделя: первая.

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак.</b>																
302	Каша «Геркулес»	250	8,33	13,93	59,09	395	0,14	0,14	0,03	---	121,49	188,72	55,70	1,31		
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	---	---	0,05	---	1,80	2,60	0,04	0,01		
20060	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	---	---	---	32,25	198,0	57,75	3,75		
19	Молоко кипяченое	200	4,87	5,21	21,54	153	0,05	0,96	0,02	---	195,62	144,86	22,53	0,14		
	Итого		21,26	28,35	114,40	798	0,40	1,10	0,10	---	351,16	534,18	136,02	5,21		
<b>Второй завтрак.</b>																
9	Печенье	30	2,43	3,15	21,36	124	0,03	0,02	0,02	---	21,22	38,2	6,22	0,39		
57	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	---	0,08	---	---	8,34	14,34	7,66	1,47		
	Итого		2,81	4,24	35,06	181	0,03	0,1	0,02	---	29,56	52,54	13,88	1,86		
<b>Обед.</b>																
116	Борщ с фасолью и картофелем	300	4,68	6,48	20,04	157	---	---	---	---	---	---	---	---		
516	Макаронные изделия с маслом	200	7,0	8,2	47,0	294	---	---	---	---	---	---	---	---		
487	Птица отварная	100	19,1	7,40	0,50	146	---	---	---	---	---	---	---	---		
45	Салат из белокочанной капусты	200	2,92	8,96	17,14	160	0,04	28,84	---	---	75,9	52,18	28,6	0,98		
20062	Хлеб ржаной	150	11,55	2,10	56,10	289	0,20	---	---	---	33,0	194,0	57,0	4,50		
638	Компот из сухофруктов	200	1,20	---	31,60	126	0,28	---	---	---	43,0	264,0	77,0	5,00		
	Итого		46,45	33,14	172,38	1172	0,52	28,84	---	---	151,9	510,18	162,6	10,48		
<b>Полдник.</b>																
9	Печенье	30	2,43	3,15	21,36	124	---	---	---	---	---	---	---	---		
389	Сок фруктовый	200	0,80	---	22,60	94	0,02	4,0	---	---	24,0	22,0	12,0	3,0		
	Итого		3,23	3,15	43,96	218	0,02	4,0	---	---	24,0	22,0	12,0	3,0		
<b>Ужин.</b>																
374	Рыба тушеная с овощами	200	20,40	1,40	---	98	0,28	4,79	0,03	---	53,33	325,97	65,88	1,71		
520	Картофельное пюре	300	6,24	10,20	37,14	265	---	---	---	---	---	---	---	---		
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	---	0,08	---	---	8,34	14,34	7,66	1,47		
	Хлеб пшеничный	100	6,38	1,20	27,75	148	0,21	---	---	---	32,25	198,0	57,75	3,75		
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	---	---	0,05	---	1,80	2,60	0,04	0,01		
	Итого		35,08	20,9	84,61	670	0,21	0,08	0,08	---	42,39	214,94	65,45	20,17		
	Сбалансированность		108,83	89,78	450,41	3039	1,18	34,12	0,2	---	599,01	1333,84	389,95	40,72		

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>Завтрак.</b>																
160	Суп молочный с макаронными изд	300	8,40	9,48	29,64	169	----	----	----	----	----	----	----	----	----	
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	----	----	0,05	----	----	----	1,80	2,60	0,04	
	Хлеб пшеничный		7,99	1,41	33,67	179	0,21	----	----	----	----	32,25	198,0	57,75	3,75	
57	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	---	0,08	----	----	----	8,34	14,34	7,66	1,47	
	Итого		16,84	18,78	77,11	476	0,21	0,08	0,05	----	----	42,39	214,94	65,45	5,23	
<b>Второй завтрак.</b>																
20095	Пудинг из творога со сметаной	122,5	16,58	13,33	17,17	255	0,04	0,19	0,05	----	----	140,06	196,87	20,85	0,57	
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	---	0,08	----	----	----	8,34	14,34	7,66	1,47	
	Итого		16,96	13,42	30,87	312	0,04	0,27	0,05	----	----	148,40	211,48	28,51	2,04	
<b>Обед.</b>																
134	Суп картофельный с крупой(рис)	300	10,08	23,88	79,68	146	----	----	----	----	----	----	----	----	----	
157	Солянка домашняя	250	15,00	12,93	17,04	244	0,13	13,42	0,01	----	----	38,17	184,93	44,52	2,81	
	Хлеб ржаной	150	11,55	2,10	56,10	289	0,20	----	----	----	----	33,00	194,00	57,00	4,50	
638	Компот из сухофруктов	200	1,20	----	34,60	126	0,28	----	----	----	----	43,00	264,00	77,00	5,0	
	Итого		37,83	38,91	184,42	1233	0,61	13,42	0,01	----	----	114,17	757,10	178,52	12,31	
<b>Полдник.</b>																
338	Сок фруктовый	200	0,80	----	22,60	94	0,02	4,0	----	----	----	24,0	22,0	12,0	3,0	
	Итого		0,80	----	22,60	94	0,02	4,0	----	----	----	24,00	22,00	12,0	3,00	
<b>Ужин.</b>																
330	Гороховое пюре	200	16,76	9,52	54,67	371	----	----	----	----	----	----	----	----	----	
306	Свекла тушенная	125	1,81	4,50	10,77	91	0,02	5,20	----	----	----	41,06	0,21	23,14	1,45	
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	----	----	----	----	32,25	198,0	57,75	3,75	
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	----	----	0,05	----	----	1,80	2,60	0,04	0,01	
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	----	0,08	----	----	----	8,34	14,34	7,66	1,47	
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	----	----	----	----	----	----	----	----	----	
	Итого		32,11	27,92	113,21	832	0,23	5,28	0,05	----	----	83,45	215,15	88,59	6,68	
	Сбалансированность		104,54	99,03	428,21	2947	1,11	23,05	0,16	----	----	412,41	1420,67	373,07	29,26	

День третий (среда).

Неделя первая.

Возрастная категория: 3-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>Завтрак.</b>																		
306	Каша пшеничная молочная	250	10,24	14,76	54,76	393	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	-----	-----	0,05	-----	-----	1,80	2,60	0,04	0,01	0,01	
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	-----	0,08	-----	-----	-----	-----	8,34	14,34	7,66	1,47	3,75	
	Итого		18,68	24,06	102,23	700	0,21	0,08	0,05	0,05	-----	-----	42,39	214,94	65,45	5,23	5,23	
<b>Второй завтрак.</b>																		
386	Ряженка	200	5,6	6,4	7,6	110	0,01	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
9	Вафли	30	3,24	4,78	9,88	96	0,03	-----	-----	-----	-----	-----	11,74	36,02	8,0	0,84	0,84	0,84
	Итого		8,84	11,18	17,48	206	0,04	-----	-----	-----	-----	-----	11,74	36,02	8,0	0,84	0,84	0,84
<b>Обед.</b>																		
139	Суп картофельный с бобовыми	300	7,44	6,72	26,76	200	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
516	Макаронные отварные с маслом	200	7,0	8,20	47,0	294	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
487	Птица отварная	100	19,10	7,40	0,50	146	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
45	Салат из белокочанной капусты	200	2,92	8,96	17,14	160	0,04	28,84	-----	-----	-----	-----	75,9	52,18	28,6	0,98	0,98	
	Хлеб ржаной	150	11,55	2,10	56,10	289	0,20	-----	-----	-----	-----	-----	33,0	194,0	57,0	4,50	4,50	
638	Компот из сухофруктов	200	1,20	-----	31,60	126	0,28	-----	-----	-----	-----	-----	43,0	264,0	77,0	5,0	5,0	
	Итого		49,21	33,38	179,1	1215	0,52	28,84	-----	-----	-----	-----	151,9	510,18	162,6	10,48	10,48	10,48
<b>Полдник.</b>																		
389	Сок	200	0,8	-----	22,6	94	0,02	4,0	-----	-----	-----	-----	24,0	22,0	12,0	3,0	3,0	3,0
	Итого		0,8	-----	22,6	94	0,02	4,0	-----	-----	-----	-----	24,0	22,0	12,0	3,0	3,0	3,0
<b>Ужин.</b>																		
246	Каша гречневая с маслом	130	6,21	4,67	28,29	180	0,26	-----	0,03	-----	-----	-----	28,06	3,12	65,88	1,71	1,71	1,71
374	Рыба тушеная с овощами	200	20,40	1,40	-----	98	0,28	4,79	0,03	-----	-----	-----	53,33	325,97	65,88	1,71	1,71	1,71
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-----	-----	-----	-----	-----	42,08	30,91	14,36	0,59	0,59	0,59
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	-----	-----	0,05	-----	-----	-----	1,80	2,60	0,04	0,01	0,01	0,01
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	-----	-----	-----	-----	-----	32,25	198,00	57,75	3,75	3,75	3,75
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	-----	0,08	-----	-----	-----	-----	8,34	14,34	7,66	1,47	1,47	1,47
	Итого		22,15	19,97	76,06	648	0,78	4,87	0,11	-----	-----	-----	165,86	560,6	211,57	9,24	9,24	9,24
	Сбалансированность		99,68	88,59	397,47	2863	1,57	37,79	0,16	-----	-----	-----	395,89	1343,74	459,62	28,79	28,79	28,79

День четвертый(четверг)  
Неделя первая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
<b>Завтрак.</b>																
181	Каша манная молочная	250	7,26	13,45	39,88	310	----	----	----	----	----	----	----	----	----	
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	----	----	0,05	----	----	----	1,80	2,60	0,04	
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	----	----	----	----	32,25	198,0	57,75	3,75	
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	----	0,08	----	----	----	8,34	14,34	7,66	1,47	
	Итого		15,70	22,75	87,35	617	0,21	0,08	0,05	----	----	42,39	214,94	65,45	5,23	
<b>Второй завтрак.</b>																
20045	Макаронные запеченные с сыром	100	5,65	7,31	6,94	116	0,01	7,6	0,06	----	----	220,83	125,93	16,82	1,02	
694	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190	----	----	----	----	----	----	----	----	----	
	Итого		10,55	12,31	39,44	306	0,01	7,6	0,06	----	----	220,83	125,93	16,82	1,02	
<b>Обед.</b>																
124	Щи из свежей капусты с картоф.	300	2,40	5,16	12,00	106	----	----	----	----	----	----	----	----	----	
492	Плов из птицы	250	35,03	18,68	41,53	474	0,12	1,84	0,04	----	----	29,93	224,42	49,23	2,82	
	Хлеб ржаной	150	11,55	2,10	56,10	289	0,20	----	----	----	----	33,0	194,0	57,0	4,50	
638	Компот из сухофруктов	200	1,20	----	31,60	126	0,28	----	----	----	----	43,0	264,0	77,0	5,00	
	Итого		50,18	25,94	141,23	995	0,60	1,84	0,04	----	----	105,93	682,42	183,23	12,32	
<b>Полдник.</b>																
389	Сок фруктовый	200	0,80	----	22,60	94	0,02	4,00	----	----	----	24,0	22,00	12,00	3,00	
9	Печенье	30	2,43	3,15	21,36	124	----	----	----	----	----	----	----	----	----	
	Итого		3,23	3,15	43,96	218	0,02	4,0	----	----	----	24,0	22,0	12,0	3,0	
<b>Ужин.</b>																
20003	Рагу по-домашнему	200	2,28	4,05	17,32	115	0,1	9,17	0,01	----	----	16,26	64,31	24,75	0,97	
306	Свекла тушеная	125	1,81	4,50	10,77	91	0,02	5,20	----	----	----	41,06	0,21	23,14	1,45	
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	----	----	----	----	32,25	198,0	57,75	3,75	
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	----	----	0,05	----	----	1,80	2,60	0,04	0,01	
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	----	0,08	----	----	----	8,34	14,34	7,66	1,47	
	Итого		12,53	17,85	75,56	513	0,32	14,45	0,06	----	----	99,71	279,46	113,34	7,65	
	Сбалансированность		92,19	82,0	387,54	2649	1,16	27,97	0,21	----	----	199,42	1324,75	390,84	29,22	

День пятый (пятница)  
Неделя первая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
		Масса порции	Б			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
			Ж	У										Y					
302	Каша из риса и пшена	210	8,71	5,43	64,14	340	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	1,10	71	----	----	0,05	----	----	----	----	1,80	2,60	0,04	----	----	
54	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	----	----	----	----	----	----	32,25	198,0	57,75	3,75	----	
	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	----	0,08	----	----	----	----	----	8,34	14,34	7,66	1,47	----	
	Итого		17,15	14,73	112,61	647	0,21	0,08	0,05	----	----	----	42,39	214,94	65,45	5,23	----	----	
694	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----
95	Пудинг из творога со сметаной	130	17,60	14,15	18,22	271	0,04	0,27	0,06	----	----	----	----	192,90	254,66	27,57	0,57	----	----
	Итого		22,50	19,15	50,72	461	0,04	0,27	0,06	----	----	----	192,90	254,66	27,57	0,57	----	----	----
116	Борщ с фасолью и картофелем	300	4,68	6,48	20,04	157	0,09	6,29	0,01	----	----	----	----	42,26	95,99	34,10	1,76	----	----
157	Солянка домашняя	250	15,0	12,93	17,04	244	0,13	13,42	0,01	----	----	----	----	38,17	184,93	44,52	2,81	----	----
638	Компот из сухофруктов	200	1,20	----	31,60	126	0,28	----	----	----	----	----	----	43,00	264,00	77,00	5,40	----	----
	Хлеб ржаной	150	11,55	2,10	56,10	289	0,20	----	----	----	----	----	----	33,00	194,00	57,00	4,50	----	----
	Итого		32,43	21,51	124,78	816	0,70	19,71	0,02	----	----	----	156,43	834,91	212,62	14,47	----	----	----
389	Сок фруктовый	200	0,80	----	22,60	94	0,02	4,00	----	----	----	----	----	24,00	22,00	12,00	3,00	----	----
9	Вафли	30	3,24	4,78	9,88	96	0,03	----	----	----	----	----	----	11,74	36,02	8,0	0,84	----	----
	Итого		4,04	4,78	32,48	190	0,05	4,0	----	----	----	----	35,74	58,02	20,0	3,84	----	----	----
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----
330	Гороховое пюре	200	16,76	9,52	54,67	371	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	----	----	----	----	----	----	32,25	198,0	57,75	3,75	----	----
54	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	----	----	0,05	----	----	----	----	1,80	2,60	0,04	0,01	----	----
	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	----	0,08	----	----	----	----	----	8,34	14,34	7,66	1,47	----	----
	Итого		30,3	23,42	102,44	741	0,21	0,08	0,05	----	----	----	42,39	214,94	65,45	5,23	----	----	----
	Сбалансированность		106,42	83,59	423,03	2855	1,21	60,14	0,18	----	----	----	469,85	1577,47	391,09	29,34	----	----	----

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<b>Завтрак.</b>																		
160	Суп молочный с макаронными изд	300	8,40	9,48	29,64	169	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	----	----	----	2,60	----	1,80	----	0,04	0,01	----	
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	----	0,08	----	----	----	----	8,34	14,34	7,66	1,47	----	
	Итого		16,84	18,78	77,11	476	0,21	0,08	----	----	214,94	----	42,39	214,94	65,42	5,23	----	
<b>Второй завтрак.</b>																		
0000314	Ряженка	200	5,6	6,4	7,6	110	0,01	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	
386	Вафли	30	3,24	4,78	9,88	96	0,03	----	----	----	----	----	11,74	36,02	8,0	0,84	----	
	Итого		8,84	11,18	17,48	206	0,04	----	----	----	----	----	11,74	36,02	8,0	0,84	----	
<b>Обед.</b>																		
134	Суп крестьянский с крупой(рис)	300	2,16	6,24	19,80	146	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	
487	Птица отварная	100	19,10	7,40	0,50	146	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	
302	Каша из пшена с маслом	200	5,21	7,92	28,90	208	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	
306	Свекла тушеная	125	1,81	4,50	10,77	91	0,02	5,20	----	----	41,06	0,21	23,14	1,45	----	----	----	
	Хлеб ржаной	150	11,55	2,10	56,10	289	0,20	----	----	----	33,0	194,0	57,0	4,50	----	----	----	
638	Компот из сухофруктов	200	1,20	----	31,60	126	0,28	----	----	----	43,0	264,0	77,0	5,00	----	----	----	
	Итого		39,22	23,66	136,90	1006	0,52	0,01	0,05	0,05	76,14	458,26	134,02	10,4	----	----	----	
<b>Полдник.</b>																		
389	Сок фруктовый	200	0,80	----	22,60	94	0,02	4,00	----	----	24,00	22,00	12,00	3,00	----	----	----	
9	Печенье	30	2,43	3,15	21,36	124	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	
	Итого		3,23	3,15	43,96	218	0,02	4,0	----	----	24,0	22,0	12,0	3,0	----	----	----	
<b>Ужин.</b>																		
582	Картофель отв.с маслом	300	5,72	8,26	44,6	276	0,26	24,0	0,03	0,03	28,06	3,12	65,88	1,71	----	----	----	
374	Рыба тушеная с овощами	200	20,40	1,40	----	98	0,28	4,96	0,03	0,03	53,33	325,97	65,88	1,71	----	----	----	
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	----	----	----	32,25	198,0	57,75	3,75	----	----	----	
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	----	----	0,05	----	1,80	2,60	0,04	0,01	----	----	----	
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57	----	0,08	----	----	8,34	14,34	7,66	1,47	----	----	----	
	Итого		34,56	18,96	92,07	681	0,75	29,04	0,11	0,11	123,78	544,03	197,21	8,65	----	----	----	
	Сбалансированность		102,69	75,73	367,52	2587	1,54	33,13	0,16	0,16	278,05	1275,25	416,65	28,12	----	----	----	

День седьмой(воскресенье).  
Неделя: первая.

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак.</b>															
160	Суп молочный(с греч.крупой)	250	7,40	8,30	23,80	200	----	----	----	----	----	----	----	----	----
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	----	----	0,05	----	----	----	2,60	0,04	0,01
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	----	----	----	----	198,0	57,75	3,75	
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	----	0,08	----	----	----	14,34	7,66	1,47	
	Итого		15,84	17,60	71,27	507	0,21	0,08	0,05	----	----	214,94	65,45	5,23	
<b>Второй завтрак.</b>															
694	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190	----	----	----	----	----	----	----	----	----
20045	Макаронны запеченные с сыром	100	5,65	7,31	6,94	116	0,01	7,6	0,06	----	----	220,83	125,93	16,82	1,02
	Итого		10,55	12,31	39,44	306	0,01	7,6	0,06	----	----	220,83	125,93	16,82	1,02
<b>Обед.</b>															
134	Суп картофельный с бобовыми	300	7,44	6,72	26,76	200	----	----	----	----	----	----	----	----	----
534	Капуста тушеная	200	4,14	5,34	26,80	172	----	----	----	----	----	----	----	----	----
487	Птица отварная	100	19,10	7,40	0,50	146	----	----	----	----	----	----	----	----	----
638	Компот из сухофруктов	200	1,20	---	31,6	126	0,28	----	----	----	----	43,0	264,0	77,00	5,40
	Хлеб ржаной	150	11,55	2,10	56,10	289	0,20	----	----	----	----	33,0	194,0	57,00	4,50
	Итого		43,43	21,56	141,76	933	0,48	----	----	----	----	76,00	458,00	134,00	9,90
<b>Полдник.</b>															
389	Сок фруктовый	200	0,80	----	22,60	94	0,02	4,0	----	----	----	24,0	22,0	12,00	3,0
9	Вафли	30	3,24	4,78	9,88	96	0,03	----	----	----	----	11,74	36,02	8,0	0,84
	Итого		4,04	4,78	32,48	190	0,05	4,0	----	----	----	35,74	58,02	20,0	3,84
<b>Ужин.</b>															
302	Каша рисовая с маслом	200	2,73	4,78	39,08	210	----	----	----	----	----	----	----	----	----
337	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	----	----	----	----	----	----	----	----	----
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	----	----	----	----	32,25	198,0	57,75	3,75
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57	----	0,08	----	----	----	8,34	14,34	7,66	1,47
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	----	----	0,05	----	----	1,80	2,60	0,04	0,01
	Итого		16,27	18,68	86,85	588	0,21	0,08	0,05	----	----	42,39	214,94	65,45	5,23
	Сбалансированность		90,13	74,93	371,8	2524	0,96	11,76	0,16	----	----	417,35	1071,83	301,72	25,22



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
<b>Завтрак.</b>																
302	Каша «Геркулес»	250	8,33	13,93	59,09	395	0,14	0,14	0,03	---	---	---	121,49	188,72	55,7	1,31
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	---	---	0,05	---	---	---	1,80	2,60	0,04	0,01
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	---	---	---	---	---	32,25	198,0	57,75	3,75
19	Молоко кипяченое	200	4,87	5,21	21,54	153	0,05	0,96	0,02	---	---	---	195,62	144,86	22,53	0,14
	Итого		21,26	28,35	114,40	798	0,26	0,96	0,07	---	---	---	229,67	345,46	80,32	3,90
<b>Второй завтрак.</b>																
20095	Пудинг из творога со сметаной	122,5	16,58	13,33	17,17	255	0,04	0,19	0,05	---	---	---	140,06	196,87	20,85	0,57
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	---	0,08	---	---	---	---	8,34	14,34	7,66	1,47
	Итого		16,96	13,42	30,87	312	0,04	0,27	0,05	---	---	---	148,4	211,21	28,51	2,04
<b>Обед.</b>																
124	Щи из свеж. капусты с картофелем	300	2,40	5,16	12,00	106	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
443	Плов из говядины	150	16,61	14,86	24,55	298	0,06	1,84	0,01	---	---	---	16,07	186,30	36,78	2,43
306	Свекла тушеная	125	1,81	4,50	10,77	91	0,02	5,20	---	---	---	---	41,06	0,21	23,14	1,45
	Хлеб ржаной	150	11,55	2,10	56,10	289	0,20	---	---	---	---	---	33,0	194,0	5,00	4,50
638	Компот из сухофруктов	200	1,20	---	31,60	126	0,28	---	---	---	---	---	43,0	264,0	77,00	5,00
	Итого		31,76	22,12	124,25	910	0,54	1,84	0,01	---	---	---	92,07	644,30	118,78	11,93
<b>Полдник.</b>																
389	Сок фруктовый	200	0,80	---	22,60	94	0,02	4,00	---	---	---	---	24,0	22,00	12,00	3,00
9	Печенье	30	2,43	3,15	21,36	124	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
	Итого		3,23	3,15	43,96	218	0,02	4,0	---	---	---	---	24,0	22,0	12,0	3,0
<b>Ужин.</b>																
516	Макароны отварные с маслом, сах.	200	6,49	5,44	53,68	290	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
001	Сыр «Российский»	30	7,47	9,54	---	116	0,02	0,45	0,08	---	---	---	300,0	177,0	16,50	0,33
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	---	---	---	---	---	32,25	198,0	57,75	3,75
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	---	---	0,05	---	---	---	1,80	2,60	0,04	0,01
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57	---	0,08	---	---	---	---	8,34	14,34	7,66	1,47
	Итого		22,40	24,28	101,15	713	0,23	0,53	0,13	---	---	---	342,39	391,94	81,95	5,56
	Сбалансированность		95,61	91,32	414,63	2951	1,09	7,6	0,26	---	---	---	836,53	1614,91	321,56	26,43



День десятый(среда).  
Неделя: вторая.

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			У	У	У	У											
Завтрак.																	
160	Суп молочный с макаронными изд	300	8,4	9,48	29,64	169	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----		
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	-----	-----	0,05	---	---	---	---	---	---		
20060	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	-----	-----	-----	-----	2,60	0,04	0,01	-----		
61	Чай с молоком	200	1,63	1,43	15,72	82	0,01	-----	-----	0,01	-----	198,0	57,75	3,75	-----		
	Итого		18,09	20,12	79,13	501	0,22	-----	-----	0,06	-----	58,44	13,43	1,50	-----		
Второй завтрак.																	
20095	Пудинг из творога со сметаной	122,5	16,58	13,33	17,17	255	0,04	0,19	0,05	---	---	140,06	196,87	20,85	0,57		
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	---	0,08	-----	-----	-----	8,34	14,34	7,66	1,47		
	Итого		16,96	13,42	30,87	312	0,04	0,27	0,05	---	---	148,40	211,48	28,51	2,04		
Обед.																	
134	Суп картофельный с крупой(рис)	300	2,31	4,37	15,62	111	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----		
157	Солянка домашняя	250	15,00	12,93	17,04	244	0,13	13,42	0,01	---	---	38,17	184,93	44,52	2,81		
	Хлеб ржаной	150	11,55	2,10	56,10	289	0,20	-----	-----	-----	-----	33,00	194,00	57,0	4,50		
638	Компот из сухофруктов	200	1,20	---	31,60	126	0,28	-----	-----	-----	-----	43,00	264,00	77,0	5,00		
	Итого		30,06	19,40	120,36	1233	0,61	13,42	0,01	---	---	114,17	642,93	178,52	12,31		
Полдник.																	
389	Сок фруктовый	200	0,80	---	22,60	94	0,02	4,00	---	---	---	24,00	22,00	12,00	3,00		
9	Печенье	30	2,43	3,15	21,36	124	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----		
	Итого		3,23	3,15	43,96	218	0,02	4,0	-----	-----	-----	24,0	22,0	12,0	3,0		
Ужин.																	
337	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----		
306	Каша пшеничная молочная	250	10,24	14,76	54,76	393	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----		
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----		
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	-----	-----	-----	-----	-----	32,25	198,0	57,75	3,75		
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	-----	-----	0,05	---	---	1,80	2,60	0,04	0,01		
	Итого		23,78	28,66	102,53	763	0,21	0,08	-----	-----	-----	8,34	14,34	7,66	1,47		
	Сбалансированность		92,12	84,75	376,85	3027	1,10	18,10	0,17	---	---	421,45	1343,44	355,70	27,84		

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б				C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
			Б	Ж	У											
<b>Завтрак.</b>																
181	Каша манная молочная	250	7,26	13,45	39,88	310	---	---	---	---	---	---	---	---	---	
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	---	---	---	---	---	---	---	---	---	
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	---	0,05	---	---	1,80	2,60	0,04	0,01	
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	---	---	---	---	---	32,25	198,0	57,75	3,75	
	Итого		15,7	22,75	87,35	617	0,21	0,08	0,05	---	---	42,39	214,94	7,66	1,47	
<b>Второй завтрак.</b>																
20095	Пудинг из творога со сметаной	122,5	16,58	13,33	17,17	255	0,04	0,19	0,05	---	---	140,06	196,87	20,85	0,57	
694	Какао со стуженным молоком	200	3,49	3,46	23,47	139	0,01	0,15	---	---	---	107,99	98,50	17,89	0,53	
	Итого		20,17	16,79	40,64	394	0,05	0,34	0,05	---	---	248,05	295,37	38,74	1,1	
<b>Обед.</b>																
134	Суп картофельный с крупой (пшено)	300	3,58	4,23	22,53	143	0,20	5,40	0,01	---	---	24,22	134,48	49,76	1,69	
487	Птица отварная	100	19,10	7,40	0,50	146	---	---	---	---	---	---	---	---	---	
330	Гороховое пюре	200	16,76	9,52	54,67	371	---	---	---	---	---	---	---	---	---	
	Хлеб ржаной	150	11,55	2,10	56,10	289	0,20	---	---	---	---	---	---	---	---	
638	Компот из сухофруктов	200	1,20	---	31,6	126	0,28	---	---	---	---	33,00	194,0	57,0	4,50	
306	Свекла тушеная	125	1,81	4,50	10,77	91	0,02	5,20	---	---	---	43,00	264,0	77,0	5,40	
	Итого		54,0	27,75	176,17	1166	0,52	5,41	0,06	---	---	100,36	458,26	23,14	1,45	
<b>Полдник.</b>																
389	Сок фруктовый	200	0,80	---	22,60	94	0,02	4,00	---	---	---	24,0	22,00	12,00	3,00	
	Итого		0,80	---	22,60	94	0,02	4,00	---	---	---	24,00	22,00	12,00	3,00	
<b>Ужин.</b>																
520	Картофельное пюре	300	6,24	10,20	37,14	265	---	---	---	---	---	---	---	---	---	
374	Рыба тушеная с овощами	200	20,40	1,40	---	98	0,28	4,96	0,03	---	---	53,33	325,97	65,88	1,71	
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	---	---	---	---	32,25	198,0	57,75	3,75	
54	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	---	---	---	---	---	1,80	2,60	0,04	0,01	
	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57	---	---	---	---	---	8,34	14,34	7,66	1,47	
	Итого		35,08	20,90	84,61	670	0,49	5,04	0,08	---	---	95,72	540,91	131,33	6,94	
	Сбалансированность		125,75	88,19	411,37	2941	1,29	14,87	0,25	---	---	510,52	1531,48	381,72	28,76	

День двенадцатый (пятница).  
Неделя: вторая.

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б			У	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			Ж	У											
Завтрак.															
302	Каша «Геркулес»	250	8,33	13,83	59,09	0,14	0,14	0,03	---	121,49	188,72	55,7	1,31		
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	---	---	0,05	--	1,80	2,60	0,04	0,01		
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	0,21	---	---	--	32,25	198,0	57,72	3,75		
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	---	0,08	---	---	8,34	14,34	7,66	1,47		
	Итого		16,77	23,13	106,56	0,35	0,22	0,08	---	163,88	403,66	121,12	6,54		
Второй завтрак.															
20045	Макаронны запеченные с сыром	100	5,65	7,31	6,94	0,01	7,6	0,06	---	220,83	125,93	16,82	1,02		
694	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	---	---	---	---	---	---	---	---		
	Итого		10,55	12,31	39,44	0,01	7,6	0,06	---	220,83	125,93	16,82	1,02		
Обед.															
124	Щи из свежей капусты с картоф.	300	2,40	5,16	12,00	---	---	---	---	---	---	---	---		
487	Птица отварная	100	19,10	7,40	0,50	---	---	---	---	---	---	---	---		
330	Гороховое пюре	200	16,76	6,52	54,67	---	---	---	---	---	---	---	---		
	Хлеб ржаной	150	11,55	2,10	56,10	0,20	---	---	---	33,00	194,00	57,00	4,50		
45	Салат из белокочанной капусты	200	2,92	8,96	17,14	0,04	28,84	---	---	75,9	52,18	28,6	0,98		
638	Компот из сухофруктов	200	1,20	---	31,60	0,28	---	---	---	43,00	264,00	77,0	5,00		
	Итого		53,93	30,14	172,01	0,52	28,84	---	---	151,9	510,18	162,6	10,48		
Полдник.															
9	Вафли	30	3,24	4,78	9,88	0,03	---	---	---	11,74	36,02	8,0	0,84		
338	Фрукты свежие	300	0,27	---	30,60	---	---	---	---	---	---	---	---		
	Итого		3,51	4,78	40,48	0,03	---	---	---	11,74	36,02	8,0	0,84		
582	Картофель отв. с маслом	300	5,72	8,26	44,6	0,26	0,24	0,03	---	28,06	3,12	65,88	1,71		
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	0,21	---	---	---	32,25	198,0	57,75	3,75		
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	---	0,08	0,05	---	1,80	2,60	0,04	0,01		
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	---	---	---	---	8,34	14,34	7,66	1,47		
306	Свекла тушенная	125	1,81	4,5	10,77	0,02	5,2	---	---	41,06	0,21	23,14	1,45		
	Итого		15,97	22,06	102,84	0,49	5,52	0,08	---	111,51	218,2	154,47	8,39		
	Сбалансированность		100,73	92,42	461,33	1,40	42,18	0,22	---	659,86	1293,99	463,01	27,27		

День тринадцатый(суббота).

Неделя: вторая.

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
<b>Завтрак.</b>																
160	Суп молочный с гречневой крупой	250	7,4	8,3	23,8	200	----	----	----	----	----	----	----	----	----	
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	----	----	0,05	----	----	----	2,60	0,04	0,01	
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	----	----	----	----	----	198,0	57,75	3,75	
61	Чай с молоком	200	1,63	1,43	15,72	82	0,01	0,33	0,01	----	----	----	51,49	13,43	1,50	
	Итого		17,09	18,94	73,29	532	0,22	0,33	0,06	----	----	----	252,09	71,22	5,35	
<b>Второй завтрак.</b>																
0000314	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190	----	----	----	----	----	----	----	----	----	
386	Макаронные запеченные с сыром	100	5,65	7,31	6,94	116	0,01	7,6	0,06	----	----	----	220,83	125,93	16,82	
	Итого		10,55	12,31	39,44	306	0,01	7,6	0,06	----	----	----	220,83	125,93	16,82	
<b>Обед.</b>																
139	Суп картофельный с бобовыми	300	7,44	6,72	26,76	200	----	----	----	----	----	----	----	----	----	
302	Каша рисовая с маслом	200	3,01	8,0	31,6	218	----	----	----	----	----	----	----	----	----	
20096	Гуляш из отв.говядины	100	14,87	15,83	3,73	217	0,06	1,54	----	----	----	----	147,73	23,14	2,18	
45	Салат из белокочанной капусты	200	2,92	8,96	17,14	160	0,04	28,84	----	----	----	----	52,18	28,6	0,98	
638	Компот из сухофруктов	200	1,20	----	31,60	126	0,28	----	----	----	----	----	264,0	77,0	5,00	
	Хлеб ржаной	150	11,55	2,10	56,10	289	0,20	----	----	----	----	----	194,0	57,0	4,50	
	Итого		40,99	41,61	166,93	1210	0,58	30,38	----	----	----	----	657,91	185,74	12,66	
<b>Полдник.</b>																
389	Сок фруктовый	200	0,80	----	22,60	94	0,02	4,00	----	----	----	----	24,00	12,00	3,00	
	Итого		0,80	----	22,60	94	0,02	4,00	----	----	----	----	24,00	12,00	3,00	
<b>Ужин.</b>																
516	Макаронны отв.с маслом,сахаром	200	6,49	5,44	53,68	290	----	----	----	----	----	----	----	----	----	
001	Сыр «Российский»	30	7,47	9,54	----	116	0,02	0,45	0,08	----	----	----	300,0	16,5	0,33	
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	----	0,08	----	----	----	----	8,34	14,34	1,47	
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	----	----	----	----	----	32,25	198,0	3,75	
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	----	----	0,05	----	----	----	1,80	0,04	0,01	
	Итого		22,4	24,28	101,15	713	0,23	0,53	0,13	----	----	----	342,39	391,94	5,56	
	Сбалансированность		91,83	97,14	403,41	2855	1,06	42,84	0,25	----	----	----	847,34	1449,87	27,59	

День четырнадцатый (воскресенье)  
Неделя: вторая.

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
<b>Завтрак.</b>																				
160	Суп молочный с макаронными изд	300	8,4	9,48	29,64	169	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----		
	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,10	71	----	----	0,05	----	----	----	1,80	2,60	0,04	0,01	0,01	0,01		
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	----	----	----	----	32,25	198,0	57,75	3,75	3,75	3,75	3,75		
19	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	----	0,08	----	----	----	8,34	14,34	7,66	1,47	1,47	1,47	1,47		
	Итого		16,84	18,78	77,11	476	0,21	0,08	0,05	----	----	42,39	214,94	65,45	5,23	5,23	5,23	5,23		
<b>Второй завтрак.</b>																				
386	Ряженка	200	5,6	6,4	7,6	110	0,01	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	
9	Вафли	30	3,24	4,78	9,88	96	0,03	----	----	----	----	11,74	36,02	8,0	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	
	Итого		8,84	11,18	17,48	206	0,04	----	----	----	----	11,74	36,02	8,0	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	
<b>Обед.</b>																				
134	Суп картофельный с крупой(рис)	300	2,16	6,24	19,80	146	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	
157	Солянка домашняя	250	15,00	12,93	17,04	244	0,13	13,42	0,01	----	----	38,17	184,93	44,52	2,81	2,81	2,81	2,81	2,81	
	Хлеб ржаной	100	7,70	1,40	37,40	193	0,20	----	----	----	----	33,00	194,0	57,0	4,50	4,50	4,50	4,50	4,50	
638	Компот из сухофруктов	200	1,20	-----	34,60	126	0,28	----	----	----	----	43,00	264,0	77,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	
	Итого		31,72	25,77	135,31	805	0,63	13,42	0,01	----	----	114,17	642,93	178,52	12,31	12,31	12,31	12,31	12,31	
<b>Полдник.</b>																				
338	Сок фруктовый	200	0,80	-----	22,60	94	0,02	4,00	----	----	----	24,00	22,00	12,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	
9	Печенье	30	2,43	3,15	21,36	124	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----
	Итого		3,23	3,15	43,96	218	0,02	4,0	----	----	----	24,0	22,0	12,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	
<b>Ужин.</b>																				
246	Каша гречневая с маслом ,сахаром	130	6,21	4,67	28,29	180	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----
001	Сыр «Российский»	30	7,47	9,57	-----	116	0,02	0,45	0,08	----	----	300,00	177,00	16,50	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	----	----	----	----	32,25	198,0	57,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	----	----	0,05	----	----	1,80	2,60	0,04	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	----	0,08	----	----	----	8,34	14,34	7,66	1,47	1,47	1,47	1,47	1,47	
	Итого		22,12	23,54	75,76	603	0,23	0,53	0,13	----	----	342,39	391,94	81,95	5,56	5,56	5,56	5,56	5,56	
	Сбалансированность		82,75	82,42	349,62	2308	1,13	18,03	0,19	----	----	534,69	1307,83	345,92	26,94	26,94	26,94	26,94	26,94	

Прошито, пронумеровано и скреплено

печатью 14 (четырнадцать) листов

Должность Директор ГКОУ «Слашевская  
школа – интернат»

Подпись  / Г. Г. Рябова /

