

Примерное 10-дневное меню для питания обучающихся МБОУ "Хиславичская СШ" на 2023-2024 учебный год Интернат (11-18 лет)



Приложение №1 к приказу от 02.09.2024 г. № 10/2024
 Об утверждении календарного меню интернатного питания на 2023/2024 учебный год

День	№ рациона	Наименование блюда	Масса порции и в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества													Водорастворимые витамины					Жирорастворимые витамины				
				Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A									
День 1 Завтрак	2022/54-1к	Каша жидкая молочная крупа	200	5,80	5,8	33	207,9	335	171	117	23	118	1,08	49	7,48	20	0,52	0,07	0,14	7	34,6									
		Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3									
		Бутерброды с сыром	200	2,38	0,24	29,14	128,24	128,9	65,1	9,4	11,3	29,3	0,96	4,1	3	7,25	0,1	0,05	0,01	0	0									
Всего	2003/89	повидло	450	8,38	6,04	88,94	362,94	464,6	256,9	130,9	38,1	38,1	2,77	53,1	10,48	27,25	0,66	0,12	0,16	7	34,9									
	Второй завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4	26	27,8	16	9	11	2,2	2	0,3	8	10	0,03	0,02	0	5									
	2022/54-1с	Печенье	250	12,83	7,54	7,4	153,94	16,59	340,34	33,75	29,78	74,45	0,93	4,57	3,45	38,92	12,12	0,04	0,03	0	130,08									
Обед	2022/54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0,2	0,6	39,94	1,68	3,44	0,11	0	0	0	0,01	0	0	0	12									
		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	149	219	15	120	181	4,04	22	3,52	16	0	0,21	0,12	0,09	19,2									
		Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	13,44	68,32	162,4	94	11,6	18,8	60	1,55	1,76	2,19	9,6	0	0,048	0,016	0	0									
Всего	2022/54-1п	Омлет натуральный	720	37,75	26,92	81,94	726,16	368,21	890,6	118,17	187,47	454,36	8,49	34,21	9,46	110,59	12,29	0,329	0,254	0,09	173,88									
	2022/54-1о	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3									
	2022/54-1п	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	101,5	58,75	7,25	11,75	37,5	0,97	1,1	1,37	6	0	0,03	0,01	0	0									
Всего	2003/13	Орехи болоньез	30	4	0,24	0,03	0,48	253,32	42,3	6,9	4,2	7,2	0,18	0	0	0	1,5	0	0	0	0									

Ужин	2022/54-1Г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	162	625	39	28	84	1,03	28	0,78	43	10,2	0,12	0,11	0,09	23,8
	2003/202	Котлета из фарша индейки	75	12,36	16,19	12,04	243	140,78	143,1	27,01	14,53	124,4	124,6	1,85	1,42	7,28	0,38	0,03	0,108	0	5,07
	2022/54Гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3
	Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,35	19,64	93,77	199,6	37,2	8	5,6	26	0,43	1,28	2,4	5,79	0	0,02	0,008	0	0
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	10,08	51,24	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,16	1,3	1,64	7,2	0	0,036	0,012	0	0
Всего			525	24,82	22,34	67,99	554,69	878,2	938,9	94,11	70,23	293,8	128,13	32,43	6,24	63,27	12,12	0,206	0,248	0,09	29,17
Итого			2170	85,95	74	266,77	1983,19	1839,21	2443,95	523,29	337,75	966,56	143,29	122,84	27,86	215,11	35,12	0,735	0,702	9,18	243,25

№ рациона	Наименование блюда	Масса порции и в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества											Водорастворимые витамины				Жирорастворимые витамины	
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A			
2022/54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9	347	274	139	63	233	1,85	51	14,6	62	0,52	0,21	0,17	0,13	40,2			
			0,2	0	6,4	26,8	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3			
			0,2	0	6,4	26,8	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3			
			0,2	0	6,4	26,8	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3			
Пром/202	Хлеб пшеничный/сливочное	200	3,5	7,6	22,2	171,6	226,05	41,95	11,4	6,3	32,25	0,51	1,44	2,8	6,82	0	0,049	0,023	0,13	45			
			12,3	18,9	62,9	471,3	573,75	336,65	154,9	73,1	272,45	3,09	52,44	17,4	68,82	0,56	0,259	0,203	0,26	85,5			
Всего		455	12,3	18,9	62,9	471,3	573,75	336,65	154,9	73,1	272,45	3,09	52,44	17,4	68,82	0,56	0,259	0,203	0,26	85,5			
Всего	Банан	100	2	1	42	96	31	63,45	7,83	12,69	40,5	1,05	1,18	1,48	6,48	0	0,04	0,02	0	0			
			2	1	42	96	31	63,45	7,83	12,69	40,5	1,05	1,18	1,48	6,48	0	0,04	0,02	0	0			
2003/103	Оладьи с повидлом	250	5,15	5,73	15,96	136	141,62	445,24	22,14	26,05	89,76	1,04	4,95	3,68	46,41	7,02	0,075	0,065	0	130,44			
			7,93	6,82	61,98	353	26,32	182,07	73,8	18,39	101,9	0,84	6,68	6,48	26,48	1,01	0,076	0,077	0,05	26,55			
2022/54-3тн	Чай с сахаром и лимонным	200	0,3	0	6,7	27,9	1,54	32,44	7,45	4,66	8,71	0,79	0	0,02	0,7	2,8	0	0	0	0,44			
			0,3	0	6,7	27,9	1,54	32,44	7,45	4,66	8,71	0,79	0	0,02	0,7	2,8	0	0	0	0,44			
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	13,44	68,32	162,4	94	11,6	18,8	60	1,55	1,76	2,19	9,6	0	0,048	0,016	0	0			
			16,1	13,03	98,08	585,22	331,881	753,75	114,99	67,9	260,37	4,22	13,39	12,37	83,19	10,83	0,199	0,158	0,05	157,53			
Всего	Пряник	20	0,65	2,58	0,1	54,3	0,1	90	67	5	0	0	0,01	0	0,2	2,78	0,1	0,25	1	0			
			0,65	2,58	0,1	54,3	0,1	90	67	5	0	0	0,01	0	0,2	2,78	0,1	0,25	1	0			
2015/389	Сок	200	0	4,1	10,3	86,6	11,7	100	10	20	150	0,2	0	0	0	5,65	0,06	0	0	0			
			0,65	6,68	10,4	140,9	11,8	190	77	25	150	0,2	0,01	0	0,2	8,47	0,16	0,25	1	0			
Всего		220	0,65	6,68	10,4	140,9	11,8	190	77	25	150	0,2	0,01	0	0,2	8,47	0,16	0,25	1	0			
2022/54-12м	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	291	383	20	108	234	2,02	40	27,5	169	2,36	0,08	0,08	0	147			
			0,2	0	6,4	26,8	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3			
2022/54тн	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,35	19,64	93,77	199,6	37,2	8	5,6	26	0,435	1,28	2,4	5,79	0	0,02	0,008	0	0			
			2,04	0,36	10,08	51,24	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,16	1,3	1,64	7,2	0	0,036	0,012	0	0			
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	10,08	51,24	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,16	1,3	1,64	7,2	0	0,036	0,012	0	0			
			2,04	0,36	10,08	51,24	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,16	1,3	1,64	7,2	0	0,036	0,012	0	0			
Всего		470	32,56	8,81	69,32	486,41	613,1	511,5	41,2	131,5	312,2	4,345	42,58	31,54	181,99	2,4	0,136	0,11	0	147,3			
Итого		1865	63,61	48,69	282,7	1779,83	1504,03	1900,4	398,07	321,04	1062,02	13,83	109,87	62,31	343,29	22,26	0,815	0,891	1,31	390,33			

№ рациона	Наименование блюда	Масса порции и в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества											Водорастворимые витамины						Жирорастворимые витамины	
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A					
День 3 Завтрак	2022/54-10	Омлет натуральными	150	12,7	18	3,3	225,5	254	180	110	17	203	2,1	42	26,1	63	0,3	0,06	0,4	2,18	183				
	2022/54-21п	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3				
	Пром/54-13	Хлеб пшеничный выисырь твердых сортов	45	5	4	15	124	311,7	45,5	182	11,2	119,5	0,53	0,96	4,7	4,35	0,14	0,03	0,06	0,19	52				
Всего			395	17,9	22	24,7	376,3	566,3	246,1	296,4	32	329,7	3,34	42,96	30,8	67,35	0,48	0,09	0,47	2,37	235,3				
Второй завтрак		Уголки Суп	100	3,4	2,5	5,5	58,1	35	129	108	16	94	0,1	0	0	0	0,7	0,24	0,2	0	22				
Обед	2003/125	Картофельный суп	250	6,92	2,91	18,03	126	15,43	667,81	25,72	41,61	130,32	1,21	45,91	4,57	225,14	9,66	0,12	0,086	0,06	123,85				
	2022/54-11п	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	162	625	39	28	84	1,03	28	0,78	43	10,2	0,12	0,11	0,09	23,8				
	2003/202	Котлета из фарша	75	12,36	16,19	12,04	243	140,78	143,1	27,01	14,53	124,4	124,6	1,85	1,42	7,28	0,38	0,03	0,108	0	5,07				
	2003/382	Кисель плодово-ягодный	200	0,024	0	29,7	119	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	6	0,01	0	0	0	0,1	0				
	Пром.	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	13,44	68,32	162,4	94	11,6	18,8	60	1,55	1,76	2,19	9,6	0	0,048	0,016	0	0				
Всего			585	25,224	24,78	93,01	695,72	480,71	1530,21	103,53	102,94	398,72	128,42	77,52	14,96	285,03	20,24	0,318	0,32	0,25	152,72				
Поддник	2003/411	Кефир с сахаром	200/10	5,6	6,4	15,18	145	100,07	292,21	240,14	28	190	0,22	18	4	40	1,4	0,06	0,34	0	0,04				
	Пром	Леченые крекеры	20	1,46	3,28	14,14	91	139,8	56,1	18,4	14,4	60,4	0,52	0	1,98	0	0	0,06	0,02	0	0				
Всего		Каша гречневая рассыпчатая	230	7,06	9,68	29,32	236	239,87	348,31	258,54	42,4	250,4	0,74	18	5,98	40	1,4	0,12	0,36	0	0,04				
	2022/54-4п	Соус красный основной	150	8,3	6,3	36	233,7	149	219	15	120	181	4,04	22	3,52	16	0	0,21	0,12	0,09	19,2				
	2022/54-3зос	Курочка отварная	30	0,99	0,72	2,67	21,24	0,83	19,98	1,88	2,38	5,2	0,06	0,22	0,13	2,66	0,27	0,004	0,002	0	49,44				
Ужин	2022/54-21п	Чай с сахаром	80	25,7	1,9	0,9	123,8	26,6	11,7	70	5	0	0,05	0	0	0	2,55	0,2	0,08	1,05	0				
	2022/54п	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3				

	№ рациона	Наименование блюда	Масса порции и в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества											Водорастворимые витамины				Жирорастворимые витамины	
				Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A			
День 4 Завтрак	2003/262	Макаронны е с яблком	139/5	7,02	9,74	25,31	220	331,55	127,99	53,41	21,84	102,92	1,07	0	0	0,32	0,11	0,16	0	0,09				
			Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	25,6	0,7	20,8	4,5	3,82	7,2	0,73	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3			
			Пром. 20	22/54-198	Масло сливочное	55	3,5	7,6	22,2	171,6	226,05	44,85	11,4	6,3	32,25	0,51	1,44	2,8	6,82	0	0,048	0,023	0,13	45
Всего			395	10,72	17,34	53,91	418,4	558,3	193,64	69,31	31,96	142,37	2,31	1,44	2,8	6,82	0,36	0,159	0,193	0,13	45,39			
Второй завтрак	Пром.	Груша	100	0	0,6	13,3	64,05	14	27	24	13,5	16,5	0	0	0,05	15	0	0,03	0,4	0,03				
Обед	2003/122	Хлеб ржаной	250	8,15	7,03	19,02	200,04	21,45	414,48	17,17	26,02	98,41	1,19	5,22	3,69	64,84	6,84	0,094	0,079	0	128,79			
			2022/54-3м	Голубцы	200/50	17,55	25,1	20,6	303,05	62,3	47	19,6	0	100,9	0,4	0	0	0,5	0	0,001	0	0		
			2022/54-4хн	Компот из яблок	200	0,4	0,1	18,4	75,8	17,93	138,23	14,38	7,3	22,44	0,56	0,14	0,1	41,16	0	0,021	0,012	0	0,72	
			Пром.	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	13,44	68,32	16,24	94	11,6	18,8	60	1,55	1,76	2,19	9,6	0	0,048	0,016	0	0	
			Всего		"Хрустящие Вфли Сливочные	740	28,82	32,71	71,46	647,21	264,08	693,71	62,75	52,12	281,75	3,7	7,12	5,98	115,6	7,34	0,163	0,108	0	129,51
Полдник	Пром.	Кисель плодово-ягодный из концентрата	20	1	5,8	12,6	106	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
			2003/382	200	0,024	0	29,7	119	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	6	0,01	0	0	0	0,1	0		
Всего	2003/382	Салат из свеклы с р/м	220	1,024	5,8	42,3	225	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	6	0,01	0	0	0	0,1	0			
			2003/64	60	0,78	4,44	4,51	61,17	19,71	134,81	18,36	10,79	21,17	0,68	3,47	0,34	9,92	2,25	0,007	0,018	0	0,67		
Ужин	2022/54-28м	Му из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,7	230,48	683,23	24,16	30,51	79,66	1,19	8,46	8,08	116,51	23,76	0,15	0,1	0	0,05			
			2022/54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3		
			2022/54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3		

№ рациона	Наименование блюда	Масса порции и в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества											Водорастворимые витамины					Жирорастворимые витамины		
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A					
День 5 Завтрак	Оладьи с молоком сгущены м	100/30	9,79	8,2	56,47	374	55,36	231,09	153,98	24,56	156,26	0,778	7,56	5,47	31,37	0,41	0,08	0,125	0,05	16,69					
		2003/280	200	0,2	0	6,4	26,8	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3					
Всего	Чай с сахаром	200	9,99	8,2	61,87	400,8	56,06	251,89	158,36	28,36	163,46	1,508	7,56	5,47	31,37	0,45	0,08	0,135	0,05	16,99					
		2022/54гн	330	0,2	0	8,1	26,8	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3					
Второй завтрак	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	13	197	34	13	23	0,3	2	0,5	17	60	0,04	0,03	0	8					
		2022/54-8с	8с	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Обед	Курочка отварная	250	11,56	4,48	20,11	176	156,68	543,88	37,42	55,47	138,51	2,16	24,96	7,48	70,12	6,57	0,19	0,085	0	0					
		2022/54-21м	21м	3,7	4,8	36,5	203,5	153	46,6	6,9	24	73	0,49	21	7,24	27	0	0,03	0,03	0,09	18,4				
Всего	Соус	80	25,7	1,9	0,9	123,8	171	305	17	89	176	1,49	23	23,1	158	2,88	0,05	0,07	0	24,5					
		2022/54-3соус	30	0,99	0,72	2,67	21,24	3,6	42,6	2,46	3,6	7,2	0,156	0,54	0,132	2,7	0,8	0,006	0	0,012	38,4				
Всего	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3					
		2022/54гн	40	2,72	0,48	13,44	68,32	162,4	94	11,6	18,8	60	1,55	1,76	2,19	9,6	0	0,048	0,016	0	0				
Всего	Печенье	750	44,87	12,38	80,02	619,66	647,38	1052,88	79,88	194,67	461,91	6,576	71,26	40,142	267,42	10,29	0,324	0,211	0,102	81,6					
		2015/389	20	0	1,5	45,69	0	0	101,57	11,6	5,46	0	0	0,01	0	0	0,01	0,02	0	2	0				
Всего	Сок	220	0	5,6	25,63	132,29	11,7	100	111,57	31,6	155,46	0,2	0	0,01	0	5,7	0,08	0	2	0					
		2003/179	150/10	2,67	2,32	0	320	10,72	48,15	1,47	0	0,19	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Ужин	Хлеб ржаной	200	0,2	0	6,4	26,8	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3					
		2022/54гн	40	3,02	0,35	19,64	93,77	199,6	37,2	8	5,6	26	0,435	1,28	2,4	5,79	0	0,02	0,008	0	0				
Всего	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	10,08	51,24	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,16	1,3	1,64	7,2	0	0,036	0,012	0	0					
		2003/179	430	7,93	3,03	36,12	491,81	332,82	176,65	22,67	23,5	78,39	2,325	2,58	4,04	12,99	0,04	0,056	0,03	0	0,3				
Итого		1830	63,69	29,41	211,74	1682,36	1060,96	1778,42	406,5	291,13	882,22	10,909	83,4	50,162	328,78	76,48	0,58	0,406	2,152	106,89					

ГОСТ	Хлеб		30	1,98	0,36	11,88	59	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	0	0,051	0,024	0	0
	ржанно пшеничн	р/й																			
			30	1,98	0,36	11,88	59	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	0	0,051	0,024	0	0
Всего			525	11,48	5,425	110,94	482	584,59	230,02	105,52	34,6	102,28	2,675	1,99	7,69	17,63	25,45	0,211	0,034	0,26	14,47
Итого			1755	46,21	42,58	330,27	1881,92	1996,96	1558,905	794,78	260,25	759,02	17,92	20,68	17,66	68,52	47,54	9,164	4,226	2,286	102,13

День	№ рациона	Наименование блюда	Масса порции и в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества											Водорастворимые витамины					Жирорастворимые витамины	
				Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A				
День 7 Завтрак	2003/330	Каша молочная рисовая жидкая	200/10	2,49	11,8	32,14	266	442,42	180,48	129,78	29,44	138,4	0,42	0	0	0	0	0	1,32	0,06	0,16	0	0,06		
			2003/433	Чай с сахаром	200	0,18	0,045	15,03	61	0,77	21,03	4,65	3,82	7,17	0,775	0	0	0	0	0,04	0	0	0	0	0,3
			2003/88	Чай с сахаром	30/10	2,36	9,15	15,02	153	129,4	40,8	7,8	9,94	27,4	0,62	0	4,6	0,28	0	0	0,04	0,04	0,02	0,2	0,05
Всего		Мандарины	450	5,03	20,995	62,19	470	572,59	242,31	142,23	43,2	172,97	1,815	0	4,6	0,28	1,36	0,1	0,18	0,2	0,41	0,05			
			Второй завтрак	100	0,8	0,2	6,8	31,9	9,12	128,65	30,8	9,57	14,79	0,09	0,26	0,09	132,3	15,2	0,043	0,024	0	6			
Обед	2003/197	Жаркое по-домашнему	50/200	14,95	15,88	21,26	287,76	42,38	805,33	25,45	42,07	172,98	2,002	8,46	8,08	116,51	12,25	0,161	0,154	0	28,26	141			
			2003/433	Чай с сахаром	200	0,18	0,045	15,03	61	0,77	21,03	4,65	3,82	7,17	0,755	0	0	0	0,04	0	0	0	0,3		
				Хлеб ржаной пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	98	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	0	0,085	0,04	0	0	0	
				ГОСТ																					
			Всего		Кофейный и напиток	855	25,53	23,515	74,83	612,75	289,07	1438,51	111,88	105,41	349,21	6,067	16,75	14,14	311,79	35,87	0,341	0,23	0	175,56	0
Полдник	2003/422	Молоком	200	1,4	2,7	25,9	89,25	25,2	78,61	4	50	0,1	0,01	0	0	1,3	1,3	0,04	0	0	0	0			
			2003/90	Булгур с сыром	20/30	6,92	6,14	14,76	142	311,7	45,5	182	11,2	119,5	0,53	0,96	4,7	4,35	0,14	0,03	0,06	0,19	52		
			2003/439	Калуга тушеная с ц/бр	200/50	16,79	16,59	18,86	292	61,39	749,67	13,12	15,77	169,98	2,148	8,95	8,65	105,38	42,58	0,09	0,15	0	73,36		
Ужин	2003/433	Чай с сахаром	200	0,18	0,045	15,03	61	0,77	21,03	4,65	3,82	7,17	0,755	0	0	0	0,04	0	0	0	0	0,3			
			ГОСТ	Батон нарезной	40	3,04	0,32	19,68	94	199,6	37,2	8	5,6	0	0,03	0	6	0,01	0	0	0	0,1	0		
			ГОСТ	Хлеб ржаной пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	0	0,051	0,024	0	0		
Всего		ГОСТ	770	30,31	26,155	106,11	737,25	720,46	1002,51	220,47	100,49	341,75	4,643	11,23	21	118,24	44,06	0,211	0,234	0,29	125,66				

Mtoto		2075	60.87	70.665	243.13	1820	1562.12	2683.33	474.58	249.1	863.93	12.525	27.98	39.74	430.31	81.29	0.652	0.644	0.49	301.63
-------	--	------	-------	--------	--------	------	---------	---------	--------	-------	--------	--------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	------	--------

День 8 Завтрак	№ рациона	Наимено вание Блюда	Масса пропорции и в граммах	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Минеральные вещества											Водорастворимые витамины					Жирорастворимые витамины	
				Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A				
	2005/469	Запеканк а из творога со сливочны м молоком	150/30	10.23	7.5	36.7	323.9	472.34	69.78	1.8	40.6	43.7	0	0.02	0.01	0	0.3	0.09	0.22	0	0.48				
			200	0.18	0.045	15.03	61	0.77	21.03	4.65	3.82	7.17	0.775	0	0	0	0.04	0	0	0	0	0.3			
			2003/433	Чай с сахаром	380	10.41	7.545	51.73	384.9	473.11	90.81	6.45	44.42	50.87	0.775	0.02	0.01	0	0.34	0.09	0.22	0	0.78		
Всего																									
Второй завтрак	ГОСТ	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	26	27.8	16	9	11	2.2	2	0.3	8	10	0.03	0.02	0	5				
Обед	2003/445	Суп крестьян ский с пшеном Ц/Бр и Сметаной	250/5	7.34	7.77	9.66	134	24	297.67	28.73	22.75	86.45	0.93	3.26	3.76	54.23	8.24	0.07	0.071	0	133.32				
			2011/268	Каша гречневая с м/сл (рассылч ата)	150/5	8.21	5.34	36.08	225	2.35	219.8	13.29	120.54	180.98	4.038	2	3.51	14.149	0	0.21	0.115	0.06	15		
			2003/433	Чай с сахаром	200	0.18	0.045	15.03	61	0.77	21.03	4.65	3.82	7.17	0.755	0	0	0	0.04	0	0	0	0.3		
			ГОСТ	Хлеб ржано пшеничн ый	50	3.3	0.6	19.8	98	203	117.5	14.5	23.5	75	1.95	2.2	2.75	12	0	0.085	0.04	0	0		
Всего			860	19.43	24.155	95.37	724.4	292.67	939.1	239.17	179.61	530.6	11.673	9.46	10.32	88.379	21.28	0.475	0.546	0.96	153.92				
Полдник	ГОСТ	Печенье прослоен ное глазирова нное "Лотте ЧОКОЛА И"	28	1.12	5.04	18.2	122.64	0	0	142.2	16.24	7.65	0	0	0	0	0	0.018	0	0	1.86				
			ГОСТ	Сок	200	0	4.1	10.3	86.6	11.7	100	10	2.0	150	0.2	0	0	0	5.69	0.06	0	0			
			228	1.12	9.14	28.5	209.24	11.7	100	152.2	36.24	157.65	0.2	0	0	0	5.69	0.078	0	0	1.86				
Всего	2011/67	Винегрет овощной	60	7.09	0	25.7	104.39	14.41	15	47.99	3.6	0	0.66	0.01	0	1	0	0.1	0	0.9	0				

Ужин	Берпише (казакско национал буюе)	160	23,53	29,89	41,37	528	266,83	274,87	174,44	28,39	177,68	0,92	7,56	5,47	31,37	0,41	0,086	0,125	0	16,69
	1999/801 Чай с сахаром	200	0,18	0,045	15,03	61	0,77	21,03	4,65	3,82	7,17	0,755	0	0	0	0,04	0	0	0	0,3
	2003/433 Хлеб ржано пшеничн ыи	30	1,98	0,36	11,88	59	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	0	0,051	0,024	0	0
ГОСТ																				
Всего		678	33,9	39,435	122,48	961,63	415,51	481,4	387,98	118,55	387,5	3,705	8,89	7,12	39,57	6,14	0,315	0,149	2,76	16,99
Итого		2246	65,26	80,675	307,88	2324,57	1218,99	1889,31	801,8	387,82	1137,62	18,553	20,37	17,75	135,949	43,45	0,988	0,935	5,58	176,69

День 9 Завтрак	№ рациона	Наимено ваши блюд	Масса порции и в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества												Водорастворимые витамины				Жирорастворимые витамины	
				Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A				
2003/90	цвя питания школьных ов	Каша молочная "Тодружк и" с/мл Чай с сахаром Бутербро д с сыром	205	7.5	11.38	39.54	290	40.69	216.48	127.2	74.04	196.18	2.04	8.6	5.97	31.99	66.66	0.26	0.171	0.13	39.99				
			200	0.18	0.045	15.03	61	0.77	21.03	4.65	3.82	7.17	0.775	0	0	0	0.04	0	0	0	0.3				
			20/30	6.92	6.14	14.76	142	3.11.7	45.5	182	11.2	119.5	0.53	0.96	4.7	4.35	0.14	0.03	0.06	0.19	52				
Всего			455	14.6	17.565	69.33	493	353.16	283.01	313.85	89.06	322.85	3.345	9.56	10.67	36.34	66.84	0.29	0.231	0.32	92.29				
Второй завтрак	ГОСТ	Суп картофель ный с рисом и ц/бр	100	3.4	2.5	5.5	58.1	35	129	108	16	94	0.1	0	0	0	0.7	0.24	0.2	0	22				
			2003/121	250	7.45	6.96	15.96	156	2.1.68	449.57	15.85	26.8	97.37	1.1	5.15	4.35	65.02	6.84	0.093	0.096	0	128.79			
Обед	1999/282	Каша пшениная расовыяча тая с мл/сл	150/5.25	6.52	5.08	36.36	217.25	5.34	106.09	15.35	43.32	122.98	1.41	2.37	12.26	14.9	0	0.181	0.019	0.06	15.25				
			1999/367	100/30	13.31	6.92	10.61	157.96	1.10.3	333.15	78.55	41.23	199.45	0.96	91.95	12.7	418.57	0.98	66.07	0.135	0.31	44.13			
			1999/587	200	0.36	0.03	34.89	141.27	12	217.8	22.4	9.2	16.4	0.69	0.027	0.105	2.69	14.8	0.02	0.02	0	0			
			2003/413	200	0.36	0.03	34.89	141.27	12	217.8	22.4	9.2	16.4	0.69	0.027	0.105	2.69	14.8	0.02	0.02	0	0			
Всего	ГОСТ	Хлеб ржано пшеничн ый	50	3.3	0.6	19.8	98	203	117.5	14.5	23.5	75	1.95	2.2	2.75	12	0	0.085	0.04	0	0				
			785.25	30.94	19.59	117.62	770.48	352.32	1224.11	146.65	144.05	511.2	6.11	101.697	32.165	513.18	22.62	66.449	0.3	0.37	188.17				
Полдник	2003/424	Молоко кипяче но	200	5.9	6.75	9.91	122	105.5	308.06	253.2	29.54	189.9	0.12	15.84	3.52	35.2	2.74	0.08	0.31	0	0.04				
			ГОСТ	30	3.09	1.62	24.99	121.8	24	4.5	2.2	3.8	10	9.4	2.3	0	0.4	0	8	3.3	0	4.2			
Всего	ГОСТ	Сухоари "Ванильн ые"	230	8.99	8.37	34.9	243.8	129.5	312.56	255.4	33.34	199.9	9.52	18.14	3.52	35.6	2.74	8.08	3.61	0	4.24				
			2003/448	150	0.1	0.1	9.13	212.84	5.42	24	2.4	0	1	1	0	0	0	0	0	0.01	0	0.3			

№ рациона	Наименование блюд	Масса порции и в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества											Водорастворимые витамины					Жирорастворимые витамины	
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A				
День 10 Завтрак	2003/281	Оладьи с повидлом	100/30	7,93	6,82	61,98	353	26,32	182,07	73,8	18,39	101,9	0,84	6,68	6,48	26,48	1,01	0,076	0,077	0,05	26,65			
	2003/433	Чай с сахаром	200	0,18	0,045	15,03	61	0,77	21,03	4,65	3,82	7,17	0,775	0	0	0	0,04	0	0	0	0,3			
Всего			330	8,11	6,865	77,01	414	27,09	203,1	78,45	22,21	109,07	1,615	6,68	6,48	26,48	1,05	0,076	0,077	0,05	26,95			
Второй завтрак	ГОСТ	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	10	0,03	0,022	0	5			
		Суп Молочный и с макаронными изделиями																						
Обед	2003/132	Запеканка из творога со слученным	250	5,44	4,99	19,72	145,58	48,26	172,41	135,79	18	113,52	0,38	10,16	2,21	26,08	0,65	0,06	0,15	0,026	21,9			
	2005/469	Молоком	150/20	10,23	7,5	36,7	323,9	293,82	69,78	1,8	40,6	43,7	0	0,02	0,01	0	0,3	0,09	0,222	0	0,48			
	2005/951	Молоко	200	0	2,7	25,9	89,25	25,2	78,6	145	4	50	0,1	0,01	0	0	1,3	0,04	0	0	0			
	ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	98	203	117,5	14,5	23,5	7,5	1,95	2,2	2,75	12	0	0,085	0,04	0	0			
Всего			670	18,97	15,79	102,12	656,73	570,28	438,29	297,09	86,1	282,22	2,43	12,39	4,97	38,08	2,25	0,275	0,41	0,026	22,38			
Полдник	1999/306	Куриное	40(1шт)	4,04	3,43	0,2	48	34,61	39,5	16,45	3,54	56,79	0,74	5,98	9,18	16,45	0	0,01	0,11	0,74	53,04			
	2003/433	Чай с сахаром	200	0,18	0,045	15,03	61	0,77	21,03	4,65	3,82	7,17	0,755	0	0	0	0,04	0	0	0	0,3			
Всего	ГОСТ	Батон "Городской"	30	2,28	0,24	14,76	71	149,7	27,9	6	4,2	0	0,02	0	4,5	16,45	0,007	0	0	0,075	0			
		Голубцы Ленивые со сметаной	270	6,5	3,715	29,99	180	185,08	88,43	27,1	11,56	63,96	1,515	5,98	13,68	16,45	0,047	0,01	0,11	0,815	53,34			
Ужин	2008/306	Супом	250	3	10	0	415,3	62,3	47	19,6	0	100,9	0,4	0	0	0	0,5	0	0,001	0	0			
	2003/433	Чай с сахаром	200	0,18	0,045	15,03	61	0,77	21,03	4,65	3,82	7,17	0,755	0	0	0	0,04	0	0	0	0,3			
Всего	ГОСТ	Батон нарезной	40	3,04	0,32	19,68	94	199,6	37,2	8	5,6	0	0,03	0	6	0,01	0	0	0	0,1	0			

ГОСТ	Хлеб ржанно пшеничн ый		30	1,98	0,36	11,88	59	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	0	0,051	0,024	0	0
	520	8,2																			
Итого	1890	42,18	37,495	265,51	1924,43	1192,92	1183,55	459,59	152,39	619,32	10,115	28,37	33,08	96,22	13,887	0,442	0,642	0,991	107,97		