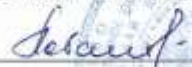


УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ «Кашинская школа-интернат»

 Лобанова Н.А.

«30» августа 2022 г.



ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Государственного казённого общеобразовательного учреждения «Кашинская школа-интернат»

для детей с 12 лет и старше (осенне-зимний период)

Примерное 14 дневное меню рациона питания обучающихся школы - интернат**День 1:** Понедельник**Неделя:** первая**Сезон:** осенне-зимний**Возрастная категория:** с 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн .цен. (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			B1	C	A	E	Ca	P	Mg
ЗАВТРАК														
301	Омлет натуральный	150	12,9	20	3,4	244	0,08	0,4	0,3	0,6	121	230	18	2,2
90	Бутерброд с сыром и сл.м.	1/45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	ИТОГО		25,1	32,4	44	547	0,18	1,8	0,4	1,3	438	471	49	3
ПОЛДНИК I														
81	Бутерброд с колбасой	50/50	5,2	8,6	9,8	137	0,09	0,0	0,00	0,4	10	57	8	0,7
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Итого		5,3	8,6	24,8^	197	0,09	0,00	0,00	0,4	21	60	9	1
ОБЕД														
7	Овощи порционные	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,02	1,9	0,00	2,8	14,4	29,4	19,8	0,36
128	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,8	5	10,6	95	0,05	10,3	0	2,4	35	53	26	1,2
412	Биточки припущенные из кур	70	10,5	7,5	6,5	132	0,07	0,6	0,03	0,3	26	242	51	3,1
202	Картофель зап.в сметан. соусе	150	3,8	8,7	13,5	169	0,11	4,1	0,07	0,3	47	26	0,8	3,1
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный,ржаной	110	7,65	5,35	46,1	239,6	0,11	0,0	0,00	0,9	22	89,2	24,4	2
	ИТОГО		24,65	26,6	104,55	752,1	0,27	19,6	0,04	7,55	131,4	432,4	138,3	14,5
ПОЛДНИК 2														
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0	0	14	0	0	2,8
537	Оладьи с джемом	1/100/15	7,9	8,13	47,8	296,6	0,05	0,1	0,03	0,9	10	36	6	0,6
	ИТОГО		8,9	8,33	48	388,6	0,13	1,5	0,05	0,9	250	216	34	0,8
УЖИН														
237	Гречка отварная	180	10,9	9,3	44,4	297,6	0,21	0	0,04	0,6	14	203	135	4,5
362	Говядина в кисло-сладком соус	80	24	24,7	15,3	303,2	0,05	1,04	0,03	0,5	11	143	20	2,1
111	Хлеб пшеничный,ржаной	110	7,65	5,35	46,1	239,6	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		42,65	39,35	120,8	900,4	0,37	1,04	0,7	2,2	56	414	170	8

Энергетическая ценность: 2785,1 ккал.

Примерное 14 дневное меню рациона питания обучающихся школы - интернат**День 2:** Вторник**Неделя:** первая**Сезон:** осенне-зимний**Возрастная категория:** с 12 и старше

№ рец	Прием пищи, 1Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			B1	C	A	E	Ca	P	Mg
ЗАВТРАК														
267	Каша пшениная молочная	200/5	7,8	9,4	35,8	283	0,19	1,4	0,05	0,16	144	193	43	1,2
90	Бутерброд с сыроми маслом сл.	1/45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,2	0	124	110	27	0,8
	ИТОГО		20,4	22,4	85,5	651	0,29	2,8	2,33	0,86	459	454	87	2,7
ПОЛДНИК I														
517	Йогурт питьевой	200	10	6,4	17,0	174	0,06	1,2	0,04	0,0	238	182	28	0,2
111	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,11	0,0	0,00	1,7	19	65	13	1,2
	ИТОГО		13,75	7,85	42,7	305	0,17	1,2	004	1,7	257	247	41	1,4
ОБЕД														
1	Овощи порционные	60	1,68	8,08	7,4	81,7	0,03	20,5	0,	3,6	45	34	17	0,64
144	Суп картофельный с курой	250/25	2,7	2,8	18,8	116,45	0,10	8,25	0,00	1,3	15,2	63,5	24	0,95
429	Картофельное пюре	180	3,8	7,9	19,6	165,6	0,16	5,1	0,05	0,15	39	86	29	1,05
381	Котлета мясная	80	14,2	14	11,4	178	0,07	0	0,03	0,4	31	148	20	2,2
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
109	Хлеб пшеничный,ржаной	110	7,65	5,35	46,1	239,6	0,15	0	0	1,3	31	126,8	35,2	2,8
	ИТОГО		30,53	38,13	130,3	891,35	0,61	34,8	0,12	5,67	193	479,8	134,2	9,0
ПОЛДНИКИ														
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
637	Запеканкаморковная	100	13,06	15,6	27,26	193	0,06	0,7	0,01	1	17	44	8	0,5
	ИТОГО		13,07	15,6	42,26	253	0,14	2,1	0,05	1	257	224	36	0,7
УЖИН														
291	Макароны отварные со сл.м.	150	5,7	0,7	29,04	145	0,04	0	0,04	0,6	19	36	8	0,8
367	Гуляш из отв.говядины	80	13,6	14,6	2,8	158	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
111	Хлеб пшеничный,ржаной	110	7,65	5,35	46,1	239,6	0,29	8,5	8,04	5,4	23	316	18	6,7
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		27,05	20,65	92,94	602,6	0,44	8,5	0,8,08	7,1	73	543	52	9

Энергетическая ценность: 2702,95ккал

Примерное 14 дневное меню рациона питания обучающихся школы-интернат

День 3 среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 и старше

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			B1	C	A	E	Ca	P	Mg
ЗАВТРАК														
268	Каша рисовая молочнаясosl.m	200	5,5	3,4	8,6	229	0,06	1,5	0,05	0,18	143	151	31	0,44
90	Бутерброд с сыроми маслом	1/45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	ИТОГО		17,7	15,8	49,2	532	0,16	2,9	0,15	0,88	460	392	62	1,24
ПОЛДНИК I														
81	Булочка с сосиской	50/50	5,2	8,6	9,8	137	0,09	0	0	0,4	10	57	8	0,7
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		5,3	8,6	24,8	197	0,09	0	0	0,4	21	60	9	0,10
ОБЕД														
353	Сельдь с луком	50	7,7	16,2	3,04	62,5	0,02	2,5	0,02	0,4	38	129	18	0,7
144	Суп гороховый	250	2,3	4,3	15,1	108	0,19	8,7	0,04	0,22	19	66	26	0,9
429	Картофельное пюре	180	3,83	7,9	19,6	165,6	0,14	5,1	0,05	0,15	39	86	29	1,05
346	Котлетарыбная любительская	100	13,9	2,1	9,6	106	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
109	Хлеб пшеничный ,ржаной	110	7,65	5,35	46,1	239,6	0,15	0	0	1,39	31	126	35,2	2,8
	ИТОГО		35,88	35,85	120,44	791,7	0,59	35,2	0,11	6,36	197	491	137,2	7,49
ПОЛДНИКИ														
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
628	Сырники творожные со сгущен	1/150/20	17,3	15,3	14,0	402	0,15	5,1	0,14	1,3	200	225	26	0,8
	ИТОГО		18,3	15,5	14,2	494	0,17	9,1	0,14	1,3	214	225	26	3,6
УЖИН														
293	Макаронник с отв. мясом	140	21,8	24,4	21,6	393	0,09	0,6	0,02	3,7	16	197	27	28
111	Хлеб пшеничный,ржаной	110	7,65	5,35	46,1	239,6	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
112	Фрукт (Яблоко)	1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9	2,2
516	Кефир	180	5,8	5	8	90	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ИТОГО		35,65	35,15	85,5	769,6	0,2	0,32	0,15	1,94	71	327	62	4,6

Энергетическая ценность: 2784,3 ккал

Примерное 14 дневное меню рациона питания обучающихся школы - интернат**День 4 четверг****Неделя:** первая**Сезон:** осенне-зимний**Возрастная категория:** с12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			B1	C	A	E	Ca	P	Mg
ЗАВТРАК														
262	Каша манная молочная со сл. м	200/5	6,2	7,4	30,8	215	0,07	1,3	0,05	0,5	132	121	20	0,44
90	Бутерброд с сыроми маслом сл.	1/45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	ИТОГО		18,4	19,8	71,4	518	0,17	2,7	0,15	1,2	449	362	51	1,24
ПОЛДНИК I														
112	Фрукт (яблоко)	200	1,8	0,4	16,2	94	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
589	Пряник	1/25	1,4	1,3	18,7	91	0,02	0	0	0,6	2,7	12	2	0,2
	ИТОГО		3,3	1,7	49,9	245	0,1	120	0	1	81,7	61	29	1Д
ОБЕД														
55	Овощи порционные	50	2,2	9,7	5,7	73,7	0,02	4,4	0,1	3,6	71	66	15	0,96
142	Щи из св. кап.со сметаной	250/10	1,75	4,9	7,8	83	0,06	18,5	0	2,4	34	47	22	0,8
237	Гречка отварная	180	10,1	9,3	44,4	244,8	0,21	0	0,04	0,6	14	203	135	4,5
367	Гуляш из говядины	80	17,1	18,2	3,5	158	0,05	1,04	0,03	0,5	11	143	20	2,1
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
111	Хлеб ржаной,пшеничный	110	7,65	5,35	46,1	239,6	0,15	0	0	1,3	31	126,8	35,2	2,8
	ИТОГО		39,3	43,2	133	909,1	0,5	24,4	0,17	30	189	604,8	234,2	12,6
ПОЛДНИКИ														
537	Блинчики дрожж..с повидлом	100/20	11,9	12,2	71,8	310,15	0,16	1,5	0,03	5,4	121	119	26	1,2
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		12	12,2	86,8	370,15	0,16	1,5	0,03	5,4	132	122	27	1,5
УЖИН														
429	Картофельное пюре	180	3,8	7,9	19,6	165,6	0,16	5,1	0,05	0,15	39	86	29	1,05
395	Сарделька отварная	100	8,3	16,7	0	135	0,1	0	0	0,3	24	107	13	1,2
111	Хлеб пшеничный,ржаной	110	7,65	5,35	46,1	239,6	0,15	0	0	1,3	31	126,8	35,2	2,8
516	Кефир с печеньем	200/15	6,92	6,47	19,16	162,55	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ИТОГО		21,8	18,5	88,6	702,75	0,27	0,02	0	2	63	235,2	29	3,8

Энергетическая ценность: 2745,0 ккал

Примерное 14 дневное меню рациона питания обучающихся школы - интернат

День 5: Пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	масса порции	лПищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			B1	C	A	E	Ca	P	Mg
ЗАВТРАК														
165	Суп молочный с макаронами	250	7,1	6,5	23,7	183	0,9	1,1	0,05	0,3	205	171	26	0,45
90	Бутерброд с сыромимаслом сл.	1/45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0,6	11	3	1	0,3
	ИТОГО		16,2	16,2	63,4	467	1	2,5	0,33	1,33	520	432	70	1,95
ПОЛДНИК I														
112	Фрукт (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
589	Печенье	1/25	1,4	1,3	18,7	91	0,02	0	0	0,6	2,7	12	2	0,2
	ИТОГО		3,3	1,7	49,9	237	0,1	120	0	1	81,7	61	29	1
ОБЕД														
51	Овощи порционные	50	0,65	2,5	3,55	63,5	0,015	4,3	0	2,2	32	40	21	1,2
134	Рассольник ленинградский	250/10	2,05	5,3	16,3	121	0,09	7,7	0	2,4	16	63	26	0,9
423	Капуста тушеная	200	4,9	4,8	5,2	168	0,04	17,0	0,03	0,7	61	55	24	1,0
404	Птица отварная	100	20,6	14,2	0,5	212,5	0,04	3,3	0,02	0,4	25	111	16	1,1
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
111	Хлеб ржаной,,пшеничный	110	7,65	5,35	46,1	239,6	0,15	0	0	0,96	22	126,8	35,2	2,8
	ИТОГО		36,35	32,15	98,65	914,6	0,36	13	0,04	6,16	124	408	116,4	7,8
ПОЛДНИКИ														
548	Колбасные изд.запечен.в тесте	100	10,3	13,4	31,0	286	0,12	0,0	0,02	1,7	26	111	16	1,3
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	ИТОГО		11,3	13,6	31,2	378	0,,14	4	0,02	1,7	40	111	16	4,2
УЖИН														
377	Запеканка картофель.смясом	200	23,3	23,5	18,9	388	0,12	4,0	0,07	0,8	25	291	56	3,5
111	Хлеб пшеничный,ржаной	110	7,65	5,35	46,1	239,6	0,11	0	0	0,96	22	89	24	2
516	Ряженка	200	6	2	8,4	80	0,04	0,6	0	0	248	184	28	0,2
	ИТОГО		36,95	30,85	73,4	707,6	00,19	4,54	0,03	6,26	128	286	62	7

Энергетическая ценность: 2704,2 ккал

Примерное 14 дневное меню рациона питания обучающихся школы - интернат

День 6:Суббота

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Неделя: первая

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	масса порции	лПищевые вещества (г)			Эн.:цен. (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			B1	C	A	E	Ca	P	Mg
ЗАВТРАК														
301	Омлет натуральный	150	12,9	20	3,4	244	0,08	0,4	0,3	0,6	121	230	18	2,2
90	Бутерброд с сыроми маслом сл.	1/45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		17,4	24	65,6	528	0,18	2,7	0,18	0,9	443	381	61	1,36
ПОЛДНИК I														
112	Фрукт(яблоко)	100	0,9	0,2	8,1	47	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
588	Вафли	1/25	0,7	0,8	19,3	87	0	0	0	0	4	9	2	0,3
	ИТОГО		1,6	1	27,4	134	0,08	120	0	0,4	83	58	29	1,2
ОБЕД														
76	Винегрет овощной	80	1,0	8,6	5,4	104	0,02	2,5	0,01	0,3	26	88	12,3	0,6
147	Суп картофельный с курой	250/25	2,7	2,8	18,8	116,45	0,10	8,25	0,00	15,2	15,2	63,5	24	0,95
429	Картофельное пюре	180	3,2	6,6	16,4	165,6	0,14	5,1	0,05	0,15	39	86	29	1,05
367	Гуляш из говядины	100	17,1	18,2	3,5	197,5	0,05	1,04	0,03	0,5	11	143	20	2,1
518	Сок яблочный	200	6,1	6,5	7,8	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
111	Хлеб ржаной,пшеничный	110	7,65	5,35	46,1	239,6	0,11	0	0	0,96	22	89,2	24,4	2
	ИТОГО		37,75	48,05	98	915,15	0,38	20,89	0,09	17,11	121	362,8	87,8	8,0
ПОЛДНИК														
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,	0	0	0	11	3	1	0,3
323	Сырники с морковью со сгущ.	150/15	10,4	17,2	19,6	318	0,06	0,7	0,01	1	17	44	8	0,5
	ИТОГО		10,5	17,2	34,6	378	0,14	2,1	0,05	1	257	224	36	0,7
УЖИН														
295	Макароны с сыром	200	12,1	10,1	34	275	0,08	0,1	0,07	1	207	168	20	1,1
336	Рыба припущенная в молоке	100	13,4	7,2	3,1	129	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
111	Хлеб пшеничный, ржаной	110	7,65	5,35	46,1	239,6	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		33,7	13	107,8	703,6	0,26	0,5	0,09	3,1	273	396	58	3,1

Энергетическая ценность: 2758,75 ккал.

*Кефир на ночь 200 мл.(белки5,8,жиры 0,углеводы 15,калорий 100)

Примерное 14 дневное меню рациона питания обучающихся школы - интернат

День 7: Воскресенье

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	масса порций	лПищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			B1	C	A	E	Ca	P	Mg
ЗАВТРАК														
262	Каша манная молочная	200	6,2	7,4	30,8	215	0,07	1,3	0,05	0,5	132	121	20	0,44
93	Бутерброд с маслом	1/40	1,6	16,7	16,0	197	0,02	0	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	ИТОГО		13,3	27	77,5	562	0,16	2,6	0,15	0,88	460	392	62	1,24
ПОЛДНИК I														
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
589	Пряник	1/25	1,4	1,3	18,7	91	0,02	0	0	0,6	2,7	12	2	0,2
	ИТОГО		1,5	1,3	33,7	151	0,02	0	0	0,6	81,7	61	29	0,7
ОБЕД														
1	Овощи порционные	80	2,6	12,9	11,8	109	0,03	20,5	0	3,6	45	34	17	0,64
149	Суп картофельный с рыбой	250/25	9,2	11,8	58,8	94,2	0,19	8,7	0,04	0,22	19	66	26	0,9
291	Макароны отварные	180	5,7	0,7	29,04	173,9	0,06	0,02	0	0,8	6	36	8	0,8
367	Гуляш из отв.говядины	100	17,1	18,2	3,5	197,5	0,05	1,04	0,03	0,5	11	143	20	2,1
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
111	Хлеб пшеничный.ржаной	110	7,65	5,35	46,1	239,6	0,11	0	0	0	14	0	0	2,8
	ИТОГО		27,2	45,8	149,44	906,2	0,55	38,7	0,11	6,1	180	472	132	9,1
ПОЛДНИКИ														
563	Булочка ванильная»Сдоба»	1/80	4,8	2,5	26,2	224	0,06	0,7	0,01	1	17	44	8	0,5
	ИТОГО		4,8	2,5	26,2	224	0,1	0,6	0,04	1	257	224	36	0,7
УЖИН														
237	Гречка отварная	180	101	9,3	44,4	244,8	0,21	0	0,04	0,6	14	203	135	4,5
108	Птица в соусе с томатом	120	7,6	0,8	49,2	192	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
111	Хлеб ржаной ,пшеничный	110	7,65	5,35	46,1	239,6	0,15	0	0	1,3	31	126,8	35,2	2,8
	ИТОГО		132,9	15,65	94,9	768,4	0,2	0,32	0,15	1,94	71	327	62	4,6

Энергетическая ценность: 2691,6 ккал

*Ряженка на ночь 200мл. (белки 5,8.жиры 0.углеводы15 итого:80 ккал.)

Примерное 14 дневное меню рациона питания обучающихся школы - интернат**День 8:** Понедельник**Неделя:** вторая**Сезон:** осенне-зимний**Возрастная категория:** с 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			B1	C	A	E	Ca	P	Mg
ЗАВТРАК														
268	Каша рисовая молочная со сл. м	200/5	5,5	3,4	8,6	229	0,06	1,5	0,05	0,18	143	151	31	0,44
93	Бутерброд с маслом	1/40	6,7	9,5	9,9	147	0,03	1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	ИТОГО		17,7	15,8	49,2	591	0,16	2,9	0,15	0,88	460	392	62	1,24
ПОЛДНИК I														
112	Фрукт (апельсин)	100	0,9	0,2	8,5	43	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
590	Печенье	1/15	0,9	1,2	9,3	52	0,02	0	0	0,6	2,7	12	2	0,2
	ИТОГО		1,9	1,4	32,8	155	0,1	120	0	1	81,7	61	29	1Д
ОБЕД														
7	Овощи порционные	60	1,68	8,08	7,4	79,5	0,03	20,5	0	3,6	45	34	17	0,64
149	Суп картофельный с мясными фрикадельками и сметаной	250/25	7,2	6,5	14,9	147	0,13	11,2	0,01	1,4	19	112	34	1,76
377	Картофельная запеканка с мясом отварным	200	23,3	23,5	18,9	380	0,21	4,0	0,07	0,8	25	291	56	3,5
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
111	Хлеб ржаной,,пшеничный	110	7,65	5,35	46,1	239,6	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	ИТОГО		40,33	43,43	97,3	956,1	0,36	50,6	0,11	6,1	192,7	479,5	144	9,55
ПОЛДНИК 2														
516	Сок яблочный	200	5,8	5	8	92	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
575	Блинчики с повидлом	100/15	4,8	2,5	26,2	235	0,06	0,7	0,01	1	17	44	8	0,5
	ИТОГО		10,6	7,5	34,2	327	0,14	2,1	0,05	1	257	224	36	0,7
УЖИН														
366	Бефстроганов из отв. говядины	75/75	22,6	20,7	3,6	291	0,07	1,0	0,01	0,7	40	237	29	3,3
291	Макароны отварные со сл. м.	180	5,7	0,7	29,04	173,9	0,06	0,02	0	0,8	6	36	8	0,8
516	Кефир	180	5,8	5	8	90	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
111	Хлеб пшеничный ,ржаной	110	7,65	5,35	46,1	239,6	0,2	0,32	0,15	1,94	71	327	62	4,6
	Итого:		41,75	31,75	86,74	793,9	0,41	3,15	0,2	3,44	357	780	127	8,9

Энергетическая ценность: 2823,0 ккал

Примерное 14 дневное меню рациона питания обучающихся школы - интернат

День 9: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			B1	C	A	E	Ca	P	Mg
ЗАВТРАК														
266	Каша геркулесовая с м. слив.	200/5	5,5	3,4	8,6	228,4	0,06	1,5	0,05	0,18	143	151	31	0,44
90	Бутерброд с сыроми масл. слив	1/45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	ИТОГО		17,7	15,8	49,2	596,4	0,16	2,9	0,15	0,88	460	392	62	1,24
ПОЛДНИК I														
171	Гренки с сыром	50	8,0	7,7	27,09	217,6	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		8,1	7,7	42,09	277,6	0,1	120	0	1	81,7	61	29	1
ОБЕД														
55	Овощи порционные	80	1,65	7,2	4,2	118	0,03	20,5	0	3,6	45	34	17	0,64
142	Щи из свежей капусты со смет.	250/5	1,75	4,9	7,8	83	0,19	8,7	0,04	0,22	19	66	26	0,9
291	Макароны отварные с маслом	180	6,8	0,8	34,8	173,9	0,06	0,02	0	0,8	6	36	8	0,8
399	Оладьи из печени	100	17,3	11,7	11,8	222	0,25	7,2	6,9	1,2	22	267	21	5,2
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
111	Хлеб ржаной,пшеничный	110	7,65	5,35	46,1	239,6	0,11	0	0	0,96	22	89,2	24,4	2
	ИТОГО		36,15	30,15	104,9	928,5	0,52	33,6	0,11	6,1	150	422,8	109,2	9,1
ПОЛДНИКИ														
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
329	Оладьи из творога с повидлом	100/20	11,2	12,7	17,5	229	0,06	0,7	0,01	1	17	44	8	0,5
	ИТОГО		11,3	12,7	32,5	289	0,14	2,1	0,05	1	257	224	36	0,7
УЖИН														
343	Рыба тушеная в томате с овощ.	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	37	0,8
426	Картофель отварной с маслом	180	3,42	8,8	22,8	183,6	0,02	0	0	1,1	20	65	14	1,1
111	Хлеб пшеничный ,ржаной	110	7,65	5,35	46,1	239,6	0,03	0	0,10	0,2	22	77	5	1,0
516	Ряженка	200	5,8	5	8	72	0,08	1,4,04	0	0	240	180	28	0,2
	ИТОГО		29,5	19,7	116,3	638,2	0,3	7,2	7	2,5	75	412	62	4,6

Энергетическая ценность: 2729,7 ккал

Примерное 14 дневное меню рациона питания обучающихся школы - интернат

День 10: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			B1	C	A	E	Ca	P	Mg
ЗАВТРАК														
267	Каша пшеничная молочная с м.сл	200	7,8	9,4	35,8	283	0,19	1,4	0,05	0,16	144	193	43	1,2
90	Бутерброд с сыром маслом сл.	1/45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		16,9	19,1	75,5	567	0,25	1,5	0,13	0,86	346	392	61	2,2
ПОЛДНИК I														
112	Фрукт (яблоко)	100	0,8	0,8	19,6	47	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
589	Пряник	1/25	1,4	1,3	18,7	48	0,02	0	0	0,6	2,7	12	2	0,2
	ИТОГО		2,3	2,1	53,3	155	0,08	20	0	1	45,7	37	21	4,9
ОБЕД														
65	Зеленый горошек	50	1,8	0,05	4,9	27,5	0,06	8,2	0,02	3,7	14	53	14	0,7
128	Борщ на мясном бульоне	250/10	1,8	5	10,6	95	0,05	103	0	2,4	35	53	26	1,2
414	Рис отварной	180	4,5	7,2	40,3	245,1	0,03	0	0,04	0,3	5	71	23	0,5
381	Котлета мясная	80	17,7	17,5	14,2	178	0,07	0	0,03	0,4	31	148	20	2,2
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
111	Хлеб ржаной,пшеничный	110	7,65	5,35	46,1	239,6	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	ИТОГО		28,3	35	123,6	895,23	0,55	38,7	0,11	6,1	180	472	132	9,1
ПОЛДНИКИ														
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
563	Запеканка творожная со сгущ.	150/20	4,8	2,5	26,2	424,5	0,06	0,7	0,01	1	17	44	8	0,5
	ИТОГО		4,9	2,5	41,2	484,5	0,14	2,1	0,05	1	257	224	36	0,7
УЖИН														
407	Рагу из птицы	175	13,8	14,4	15,9	248	0,12	10,4	0,02	3,1	31	139	39	1,8
111	Хлеб пшеничный.ржаной	110	7,65	5,35	46,1	239,6	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
300	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,10	0,2	22	77	5	1,0
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		27,9	20,5	100,5	610,6	0,2	0,32	0,15	1,94	71	327	62	4,6

Энергетическая ценность: 2712,33 ккал

Примерное 14 дневное меню рациона питания обучающихся школы - интернат

День 11: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	М асса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			B1	C	A	E	Ca	P	Mg
ЗАВТРАК														
301	Омлет натуральный	150	12,9	20	3,4	244	0,08	0,4	0,03	0,6	121	230	18	2,2
90	Бутерброд с сыроми сл. маслом	1/45	6,7	9,5	9,9	147	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
493	Чай с сахаром	200	3,2	2,7	15,9	60	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	ИТОГО		17,7	15,8	49,2	581	0,16	2,9	0,15	0,88	460	392	62	1,24
ПОЛДНИК I														
112	Фрукт (Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
590	Печенье	1/25	1,4	1,3	18,7	104	0,02	0	0	0,6	2,7	12	2	0,2
	ИТОГО		2,4	1,5	41,8	207	0,1	120	0	1	81,7	61	29	1
ОБЕД														
1	Овощи порционные	80	1,68	8,08	7,4	109	0,03	20,5	0	3,6	45	34	17	0,64
134	Рассольник ленинградский	250/10	2,3	4,3	15,1	221	0,19	8,7	0,04	0,22	19	66	26	0,9
429	Картофельное пюре	180	3,8	7,9	19,6	165,6	0,14	5,1	0,05	0,15	39	86	29	1,05
410	Фрикадельки из кур	100	18,5	2,8	12,8	133,3	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
111	Хлеб ржаной,пшеничный	110	7,76	5,35	46,1	239,6	0,15	0	0	1,35	31	126,8	35,2	2,8
	ИТОГО		34,54	28,43	128	978,5	0,59	35,2	0,011	5,9	197	491,8	137,2	7,4
ПОЛДНИКИ														
493	Чай с сахаром	200	5,8	5	8	60	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
550	Булочка с сосиской	50/50	3,8	3,4	23,2	137	0,06	0,7	0,01	1	17	44	8	0,5
	ИТОГО		9,6	8,4	31,2	197	0,14	2,1	0,05	1	257	224	36	0,7
УЖИН														
291	Макароны отварные со сл. м.	180	5,7	0,8	22,8	173,9	0,06	0,02	0	0,8	6	36	8	0,8
349	Тефтели рыбные	100	9,5	12,8	61,5	121	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
111	Хлеб пшеничный.ржаной	110	7,76	5,35	46,1	239,6	0,03	0	0,10	0,2	22	77	5	1,0
517	Йогурт питьевой	180	10	6,4	17,0	174	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		32,96	25,35	147,4	708,5	0,2	0,32	0,15	1,94	71	327	62	4,6

Энергетическая ценность: 2672 ккал

Примерное 14 дневное меню рациона питания обучающихся школы - интернат

День 12: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			B1	C	A	E	Ca	P	Mg
ЗАВТРАК														
262	Каша манная молочная со сл м	200/5	6,2	7,4	30,8	215	0,07	1,3	0,05	0,5	132	121	20	0,44
90	Бутерброд с сырами маслом сл.	1/45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	ИТОГО		18,1	20,4	80,5	583	0,17	2,7	0,15	0,88	460	392	62	1,24
ПОЛДНИК I														
112	Фрукт(мандарин)	200	1,8	0,4	16,2	76	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
588	Вафли	1/25	1,4	1,3	18,7	87	0,02	0	0	0,6	2,7	12	2	0,2
	ИТОГО		3,3	1,7	49,9	223	0,1	120	0	1	81,7	61	29	1Д
ОБЕД														
7	Овощи порционные	60	1,68	8,08	7,3	62,9	0,03	20,5	0	3,6	45	34	17	0,64
149	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,2	6,5	14,9	147	0,13	11,2	0,01	1,4	19	112	34	1,76
237	Гречка отварная	180	10,1	9,3	44,4	244,8	0,21	0	0,04	0,6	14	203	135	4,5
367	Гуляш из говядины	80	17,1	18,2	3,5	158	0,05	1,04	0,03	0,5	11	143	20	2,1
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
111	Хлеб ржаной,пшеничный	110	7,65	5,35	41,6	239,6	0,11	0	0	0,96	22	89,2	24,4	2
	ИТОГО		37,2	37,7	122,1	962,3	0,55	38,7	0,11	6,1	180	472	132	9,1
ПОЛДНИКИ														
516	Кефир	180	5,8	5	8	90	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
541	Ватрушка с творогом	1/75	4,8	2,5	26,2	173	0,06	0,7	0,01	1	17	44	8	0,5
	ИТОГО		10,6	7,5	34,2	263	0,14	2,1	0,05	1	257	224	36	0,7
УЖИН														
407	Рагу из птицы	250	15,7	16,4	18,1	353,7	0,13	11,8	0,02	3,1	25	158	44,5	2,0
111	Хлеб пшеничный .ржаной	110	7,65	5,35	41,6	239,6	0,07	0	0	0,56	14	18,6	14	1,5
493	Чай с зефиром	200/30	4,0	0,7	35	157,8	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		27,35	22,45	94,7	751,1	0,24	11,8	0,02	4,06	58	256,6	65,1	4,24

Энергетическая ценность: 2782,4 ккал

Примерное 14 дневное меню рациона питания обучающихся школы - интернат

День 13: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			B1	C	A	E	Ca	P	Mg
ЗАВТРАК														
268	Каша рисовая молочнаясо сл. м	200/5	5,5	3,4	8,6	229	0,06	1,5	0,05	0,18	143	151	31	0,44
90	Бутерброд с сыроми сл. м.	1/45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	ИТОГО		18,1	16,4	58,3	597	0,16	2,9	0,15	0,88	460	392	62	1,24
ПОЛДНИК I														
112	Фрукт (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
589	Пряник	1/25	1,4	1,3	18,7	91	0,02	0	0	0,6	2,7	12	2	0,2
	ИТОГО		2,3	1,5	26,8	134	0,1	120	0	1	81,7	61	29	1
ОБЕД														
1	Овощи порционные	80	1,68	8,08	7,4	109	0,03	20,5	0	3,6	45	34	17	0,64
144	Суп гороховыйс мясом	25/250	9,8	10,24	15,1	173,5	0,19	8,7	0,04	0,22	19	66	26	0,9
429	Картофельное пюре	180	3,8	7,9	19,6	165,6	0,14	5,1	0,05	0,15	39	86	29	1,05
345	Котлета рыбная	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
111	Хлеб ржаной,пшеничный	110	7,65	5,35	41,6	239,6	0,15	0	0	1,3	31	126	35	2,8
	ИТОГО		27,3	22,2	75,4	892,7	0,55	38,7	0,11	6,2	183	472	130	9,1
ПОЛДНИКИ														
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
575	Булочка с сарделькой	50/100	4,8	2,5	26,2	237	0,06	0,7	0,01	1	17	44	8	0,5
	ИТОГО		4,9	2,5	41,2	297	0,14	2,1	0,05	1	257	224	36	0,7
УЖИН														
414	Рис отварной со сл. маслом	180/5	3,7	6,1	33,8	245,9	0,06	0,32	0,05	0,64	18	182	42	2,2
367	Гуляш из говядины	100	17,1	18,2	3,5	197,5	0,05	1,04	0,03	0,5	11	143	20	2,1
111	Хлеб пшеничный,ржаной	110	7,65	5,35	41,6	239,6	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		17,9	20,6	90,4	743	0,2	0,32	0,15	1,94	71	327	62	4,6

Энергетическая ценность: 2763,7 ккал

*Кефир на ночь 200мл. (белки 5,8/ жиры 5/ углеводы 8/ 100 ккал.)

Примерное 14 дневное меню рациона питания обучающихся школы - интернат

День 14: Воскресенье

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	масса порции	лПищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			B1	C	A	E	Ca	P	Mg
ЗАВТРАК														
266	Каша геркулесовая со сл. м.	200/5	5,5	3,4	8,6	228,4	0,06	1,5	0,05	0,18	143	151	31	0,44
93	Бутерброд с маслом	1/40	6,7	9,5	9,9	147	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	ИТОГО		17,7	15,8	49,2	525,4	0,16	2,9	0,15	0,88	460	392	62	1,24
ПОЛДНИК I														
112	Фрукт (яблоко)	100	0,8	0,8	19,6	47	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
589	Пряник	1/25	1,4	1,3	18,7	91	0,02	0	0	0,6	2,7	12	2	0,2
	ИТОГО		3,3	1,7	49,9	198	0,1	120	0	1	81,7	61	29	1Д
ОБЕД														
107	Овощи порционные(кукуруза)	80	7,7	16,2	3,04	24	0,02	2,5	0,02	0,4	38	129	18	0,7
147	Суп картофельный	250	2,7	2,8	18,8	116,45	0,03	0,4	0,01	2,5	9	30	4	0,4
365	Капуста тушеная с мясом	250	5,1	14,9	43,3	510	0,14	5,1	0,05	0,15	39	86	29	1,05
508	Компот из сухофруктов	200	1	0,2	0,2	110	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
111	Хлеб ржаной,пшеничный	110	7,65	5,35	41,6	239,6	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	ИТОГО		33,5	31,6	87,7	1000,05	0,55	38,7	0,11	6,1	180	472	132	9,1
ПОЛДНИКИ														
628	Сырники сосгущенкой	1/150/20	17,3	15,3	14,0	402	0,06	0,7	0,01	1	17	44	8	0,5
	ИТОГО		17,3	15,3	14,0	402	0,14	2,1	0,05	1	257	224	36	0,7
УЖИН														
426	Картофель отварной со сл.м.	100	5,1	14,9	43,3	102	0,06	0,32	0,05	0,64	18	182	42	2,2
404	Птица отварная	100	13,9	2,1	9,6	212,5	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
111	Хлеб ржаной ,пшеничный	110	7,76	5,35	41,6	239,6	0,04	0	0	0,4	8	26	5,6	0,44
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		10,84	15,7	91,2	646,1	0,2	0,32	0,15	1,94	71	327	62	4,6

Энергетическая ценность: 2871,55ккал

*На ночь кефир 200 мл.белки5,8/ жиры 5/ углеводы 8/ 100 ккал.

Меню составлено на основании :

- «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий» (Изд. 5-е с дополнениями, 2013 год, Уральский региональный центр питания);
- «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004 год. Издательство «Хлебпродинформ», 2004год . Под ред. В.Т.Лапшиной)