

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ

двухразовое

№ рецептуры по Сборнику блюд 2004г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<i>Первый день</i>													
<i>Завтрак</i>													
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
97	Сыр порционнно	15	3,5	4,4	0	55	132	5,3	75	0,15	0,01	0,11	0,05
ТТК	Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом	150/5	4,1	6,7	21,9	165	103	24	111	0,45	0,07	1,08	0,04
693	Какао с молоком	200	3,9	3,8	26,1	151	126	31	116	1,04	0,05	1,3	0,02
338/2015	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0
	<b>Всего</b>		<b>16,2</b>	<b>23,3</b>	<b>87,4</b>	<b>624</b>	<b>399</b>	<b>91,3</b>	<b>367</b>	<b>5,96</b>	<b>0,26</b>	<b>17,49</b>	<b>0,15</b>
<i>Обед</i>													
101	Икра кабачковая	75	0,9	3,5	5,8	59	24	10	23	0,6	0,02	7,2	0
124	Щи из свежей капусты с картоф с мясом и сметан	10/255	4,6	4,1	8,7	92,2	39	27	82	1,09	0,07	18,36	0,01
437	Гуляш из говядины	50/50	16	11,1	3,2	171	19	26	175	1,72	0,08	0,74	0,01
516	Рожки отварные	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
638	Компот из кураги	200	1	0,1	30,2	126	33	21	29	0,7	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	14	23	75	1,9	0,1	0	0
	Батон	40	3,2	0,4	19,6	95	9	14	36	0,8	0,06	0	0
	<b>Всего</b>		<b>34,5</b>	<b>24</b>	<b>115,8</b>	<b>825,2</b>	<b>144</b>	<b>129</b>	<b>456</b>	<b>7,58</b>	<b>0,41</b>	<b>27,19</b>	<b>0,04</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>50,7</b>	<b>47,3</b>	<b>203,2</b>	<b>1449,2</b>	<b>543,0</b>	<b>220,3</b>	<b>823,0</b>	<b>13,5</b>	<b>0,7</b>	<b>44,7</b>	<b>0,2</b>
<i>Второй день</i>													
<i>Завтрак</i>													
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
212/2015	Омлет с сосисками	150	15,1	25,4	2,9	301	113	24	256	2,74	0,13	0,3	0,21
ТТК	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	27	133	61	7	45	0,11	0,24	0,65	0,01
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0
338/2015	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86	68	26	46	0,6	0,08	120	0
	<b>Всего</b>		<b>23,3</b>	<b>35,4</b>	<b>70,8</b>	<b>702</b>	<b>256</b>	<b>74</b>	<b>395</b>	<b>4,47</b>	<b>0,53</b>	<b>120,95</b>	<b>0,26</b>
<i>Обед</i>													
45	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,2	88	42	14	31	0,58	0,02	25,3	0
139	Суп гороховый с картофелем с мясом	10/250	8,3	3,6	15,2	146	35	40	122	2,35	0,25	5,83	0,01
450	Котлета из говядины	80	15,7	12,1	8,8	194	12	23	120	1,35	0,06	0	0,01
520	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	12,1	132	37	28	82	0,98	0,14	5,18	0,02
707	Сок фруктовый, обогащённый витамином С	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	14	23	75	1,9	0,1	0	0
	Батон	40	3,2	0,4	19,6	95	9	14	36	0,8	0,06	0	0
	<b>Всего</b>		<b>35,2</b>	<b>26,5</b>	<b>106,1</b>	<b>844</b>	<b>149</b>	<b>142</b>	<b>466</b>	<b>7,96</b>	<b>0,63</b>	<b>56,31</b>	<b>0,04</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>58,5</b>	<b>61,9</b>	<b>176,9</b>	<b>1546</b>	<b>405</b>	<b>216</b>	<b>861</b>	<b>12,4</b>	<b>1,2</b>	<b>177,26</b>	<b>0,3</b>
<i>Третий день</i>													
<i>Завтрак</i>													
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
97	Сыр порционнно	15	3,5	4,4	0	55	132	5,3	75	0,15	0,01	0,11	0,05
311	Каша молочная манная жидкая с маслом	150/5	4,7	6,4	24,8	175	102	16	91	0,33	0,06	1,03	0,04
378/2015	Чай с молоком	200	1,7	1,7	17,4	91	65	11	53	0,92	0,02	0,75	0,01
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0
338/2015	Фрукты свежие (бананы)	200	3	1	42	192	16	84	56	1,2	0,08	20	0
	<b>Всего</b>		<b>17</b>	<b>21,3</b>	<b>108,9</b>	<b>695</b>	<b>329</b>	<b>133,3</b>	<b>323</b>	<b>3,62</b>	<b>0,25</b>	<b>21,89</b>	<b>0,14</b>
<i>Обед</i>													
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	10/255	4,7	4	10,3	105	57	32	91	1,46	0,06	10,09	0,02
ТТК	Котлета рубленая из мяса птицы	80	19,1	8,4	8,9	245	12	67	85	1,6	0,08	0,66	0,06
541	Рагу овощное	150	2,9	6,2	12,5	122	40	30	70	1,02	0,07	11,22	0,03
576	Д/г помидоры свежие/консервированные	50	0,6	0,1	1,9	12	7	10	13	0,45	0,03	12,5	0
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,1	30,2	126	33	21	29	0,7	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	14	23	75	1,9	0,1	0	0
	Батон	40	3,2	0,4	19,6	95	9	14	36	0,8	0,06	0	0
	<b>Всего</b>		<b>34,8</b>	<b>19,8</b>	<b>103,2</b>	<b>804</b>	<b>172</b>	<b>197</b>	<b>399</b>	<b>7,93</b>	<b>0,42</b>	<b>35,36</b>	<b>0,11</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>51,8</b>	<b>41,1</b>	<b>212,1</b>	<b>1499</b>	<b>501</b>	<b>330,3</b>	<b>722</b>	<b>11,6</b>	<b>0,7</b>	<b>57,25</b>	<b>0,25</b>
<i>Четвёртый день</i>													
<i>Завтрак</i>													
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
366	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/20	31,7	12,6	32,2	385	279	39	350	0,97	0,09	0,46	0,08
	Йогурт	110	3	3,5	11,3	88	85	0	0	0	0	0	0
693	Какао с молоком	200	3,9	3,8	26,1	151	126	31	116	1,04	0,05	1,3	0,02
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0
	<b>Всего</b>		<b>42,7</b>	<b>27,7</b>	<b>94,3</b>	<b>806</b>	<b>504</b>	<b>87</b>	<b>514</b>	<b>3,03</b>	<b>0,22</b>	<b>1,76</b>	<b>0,14</b>
<i>Обед</i>													
45	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,2	88	42	14	31	0,58	0,02	25,3	0
140	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками	25/250	8,8	5,8	16,4	174	24	33	125	1,48	0,13	8,42	0,02
377	Рыба жареная	80	16,7	7,9	2,4	148	13	20	142	0,5	0,16	0,56	0,02
216	Картофель тушёный	150	3,1	11,7	19,1	203	27	36	90	1,34	0,13	11,5	0
638	Компот из кураги	200	1	0,1	30,2	126	33	21	29	0,7	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	14	23	75	1,9	0,1	0	0
	Батон	40	3,2	0,4	19,6	95	9	14	36	0,8	0,06	0	0
	<b>Всего</b>		<b>37,7</b>	<b>31,6</b>	<b>115,7</b>	<b>933</b>	<b>162</b>	<b>161</b>	<b>528</b>	<b>7,3</b>	<b>0,62</b>	<b>46,67</b>	<b>0,04</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>80,4</b>	<b>59,3</b>	<b>210</b>	<b>1739</b>	<b>666</b>	<b>248</b>	<b>1042</b>	<b>10,3</b>	<b>0,8</b>	<b>48,43</b>	<b>0,18</b>



Пятый день													
Завтрак													
96	Масло сливочное	15	0,15	10,9	0,15	99	3	0	5	0,03	0	0	0,06
311	Каша молочная гречневая с маслом	150/5	6,8	7,2	29,6	210	96	85	176	2,58	0,17	0,94	0,03
ТТК	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	27	133	61	7	45	0,11	0,24	0,65	0,01
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0
	Всего		13,25	20,4	81,35	558	172	109	271	3,72	0,49	1,59	0,1
Обед													
78	Салат из квашеной капусты	100	1,8	7,5	8,9	107	34	22	46	1,28	0,02	5,53	0
135	Суп из овощей с мясом со сметаной	10/260	4,8	4	9,7	101	35	26	91	1,09	0,09	12,8	0,02
478	Запеканка картофельная с мясом с маслом	243/5	18,2	18	27,8	386	36	69	252	2,8	0,3	5,8	0,04
639	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	30,2	126	33	21	29	0,7	0,02	0,89	0
338/2015	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	17	0,1	0,06	38	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	14	23	75	1,9	0,1	0	0
	Батон	40	3,2	0,4	19,6	95	9	14	36	0,8	0,06	0	0
	Всего		33,1	30,8	123,5	952	196	186	546	8,67	0,65	63,02	0,06
	ИТОГО		46,4	51,2	204,85	1510	368	295	817	12,4	1,1	64,61	0,16
Шестой день													
Завтрак													
96	Масло сливочное	15	0,15	10,9	0,15	99	3	0	5	0,03	0	0	0,06
97	Сыр порционнно	15	3,5	4,4	0	55	132	5,3	75	0,15	0,01	0,11	0,05
311	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом	150/5	5,1	7,6	22,8	180	107	40	147	0,92	0,12	1,03	0,04
693	Какао с молоком	200	3,9	3,8	26,1	151	126	31	116	1,04	0,05	1,3	0,02
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0
338/2015	Фрукты свежие (бананы)	200	3	1	42	192	16	84	56	1,2	0,08	20	0
	Всего		19,65	28,2	115,65	793	396	177,3	444	4,34	0,34	22,44	0,17
Обед													
124	Щи из свежей капусты с картоф с мясом и мясом	10/255	4,63	4,05	7,9	104	39	27	82	1,09	0,07	18,36	0,01
492	Плов из филе куриного	200	18,8	13,3	41,5	408	20	81	193	1,65	0,09	4,39	0,04
576	Д/г огурец свежий/огурец консервированный	50	0,4	0,1	1,25	7	12	7	21	0,3	0,02	5	0
707	Сок фруктовый, обогащённый витамином С	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	14	23	75	1,9	0,1	0	0
	Батон	40	3,2	0,4	19,6	95	9	14	36	0,8	0,06	0	0
	Всего		30,33	18,45	112,45	803	94	152	407	5,74	0,34	47,75	0,05
	ИТОГО		50	46,7	228,1	1596	490	329,3	851	10,1	0,7	70,19	0,22
Седьмой день													
Завтрак													
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
97	Сыр порционнно	15	3,5	4,4	0	55	132	5,3	75	0,15	0,01	0,11	0,05
340	Омлет натуральный	150	15,2	18	2,9	205	116	20	260	2,91	0,09	0,28	0,33
378/2015	Чай с молоком	200	1,7	1,7	17,4	91	65	11	53	0,92	0,02	0,75	0,01
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0
338/2015	Фрукты свежие (яблоко)	150	1,8	0,4	16,2	86	16	84	56	1,2	0,08	20	0
	Всего		26,3	32,3	61,2	619	343	137,3	492	6,2	0,28	21,14	0,43
Обед													
101	Помидор свежий	75	0,9	3,5	5,8	59	24	10	23	0,6	0,02	7,2	0
132	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	10/255	5,23	6,15	17,7	131	39	33	113	1,31	0,11	7,55	0,03
252/2010	Рыба запечённая в сметанном соусе	100	13,0	6,5	1,9	118	62	24	190	0,58	0,07	0,52	0,04
520	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	12,1	132	37	28	82	0,98	0,14	5,18	0,02
638	Компот из кураги	200	1	0,1	30,2	126	33	21	29	0,7	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной	50	4	0,7	23,8	119	14	23	75	1,9	0,1	0	0
	Батон	40	3,2	0,4	19,6	95	9	14	36	0,8	0,06	0	0
	Всего		30,43	22,05	111,1	780	218	153	548	6,87	0,52	21,34	0,09
	ИТОГО		56,7	54,4	172,3	1399	561	290,3	1040	13,1	0,8	42,48	0,52
Восьмой день													
Завтрак													
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
366	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/20	31,7	13,6	32,1	395	278	39	349	0,96	0,09	0,46	0,06
	Йогурт	100	2,9	2,7	12	84	85	0	0	0	0	0	0
ТТК	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	27	133	61	7	45	0,11	0,24	0,65	0,01
	Батон	40	3,2	0,4	19,6	95	9	14	36	0,8	0,06	0	0
	Всего		40,2	25,8	90,8	773	435	60	433	1,89	0,39	1,11	0,11
Обед													
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	30/250	6,7	2,8	14,5	126	29	38	137	1,31	0,14	11,46	0,02
431	Печень по-строгановски	50/50	13,3	10,7	7,3	177	18	16	233	4,88	0,21	8,3	0,02
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	5,9	37,1	241	15	135	203	4,54	0,21	0	0,02
707	Сок фруктовый, обогащённый витамином С	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	14	23	75	1,9	0,1	0	0
	Батон	40	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0
	Всего		35,9	20,5	125,7	849	88	229	693	13,63	0,74	39,76	0,06
	ИТОГО		76,1	46,3	216,5	1622	523	289	1126	15,5	1,1	40,87	0,17



<i>Девятый день</i>													
<b>Завтрак</b>													
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
97	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0	55	132	5,3	75	0,15	0,01	0,11	0,05
311	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	150/5	5,6	7,05	28,3	199	102	36	138	0,9	0,14	0,99	0,04
378/2015	Чай с молоком	200	1,7	1,7	17,4	91	65	11	53	0,92	0,02	0,75	0,01
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0
	<b>Всего</b>		<b>14,9</b>	<b>20,95</b>	<b>70,4</b>	<b>527</b>	<b>313</b>	<b>69,3</b>	<b>314</b>	<b>2,99</b>	<b>0,25</b>	<b>1,85</b>	<b>0,14</b>
<b>Обед</b>													
авг.10	Сельдь солёная	40	6,9	3,4	0	66	32	16	109	1	0,01	0,3	0,3
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	10/260	4,8	4,7	10,5	113	57	32	91	1,46	0,06	10,09	0,02
436	Жаркое по-домашнему	175	13	10,2	16,7	217	24	45	185	2,2	0,17	7,29	0
638	Компот из кураги	200	1	0,1	30,2	126	33	21	29	0,7	0,02	0,89	0
338/2015	Фрукты свежие (груша)	150	0,6	0,5	15,5	71	29	18	24	3,45	0,03	7,5	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	14	23	75	1,9	0,1	0	0
	Батон	40	3,2	0,4	19,6	95	9	14	36	0,8	0,06	0	0
	<b>Всего</b>		<b>32,8</b>	<b>19,9</b>	<b>112,3</b>	<b>787</b>	<b>198</b>	<b>169</b>	<b>549</b>	<b>11,51</b>	<b>0,45</b>	<b>26,07</b>	<b>0,32</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>47,7</b>	<b>40,9</b>	<b>182,7</b>	<b>1314</b>	<b>511</b>	<b>238,3</b>	<b>863</b>	<b>14,5</b>	<b>0,7</b>	<b>27,92</b>	<b>0,46</b>
<i>Десятый день</i>													
<b>Завтрак</b>													
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
337	Яйцо варёное	1шт	6,4	5,8	0,4	79	28	6	96	1,25	0,04	0	0,13
311	Каша молочная жидкая пшённая с маслом	150/5	5,6	7,05	28,3	199	102	36	138	0,9	0,14	0,99	0,04
ТТК	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	27	133	61	7	45	0,11	0,24	0,65	0,01
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0
	<b>Всего</b>		<b>18,4</b>	<b>22,45</b>	<b>80,4</b>	<b>593</b>	<b>205</b>	<b>66</b>	<b>327</b>	<b>3,28</b>	<b>0,5</b>	<b>1,64</b>	<b>0,22</b>
<b>Обед</b>													
45	Икра кабачковая	100	1,6	5,1	8,2	88	42	14	31	0,58	0,02	25,3	0
143	Суп с вермишелью и картофелем с куриным филе	20/250	8,7	3	19,2	162	19	43	100	1,22	0,1	6,26	0,03
377	Рыба жареная	80	16,7	7,9	2,4	148	13	20	142	0,5	0,16	0,56	0,02
511	Рис отварной	150	3,7	5,4	28,4	209	1	19	61	0,52	0,03	0	0,03
707	Сок фруктовый, обогащённый витамином С	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	14	23	75	1,9	0,1	0	0
	Батон	40	3,2	0,4	19,6	95	9	14	36	0,8	0,06	0	0
	<b>Всего</b>		<b>37,2</b>	<b>22,4</b>	<b>120</b>	<b>891</b>	<b>98</b>	<b>133</b>	<b>445</b>	<b>5,52</b>	<b>0,47</b>	<b>52,12</b>	<b>0,08</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>55,6</b>	<b>44,9</b>	<b>200,4</b>	<b>1484</b>	<b>303</b>	<b>199</b>	<b>772</b>	<b>8,8</b>	<b>1</b>	<b>53,76</b>	<b>0,3</b>
	<b>ИТОГО по меню</b>		<b>523,9</b>	<b>493,8</b>	<b>2007,1</b>	<b>15158,2</b>	<b>6781,0</b>	<b>1680,0</b>	<b>9750,0</b>	<b>782,0</b>	<b>7,8</b>	<b>384,0</b>	<b>4,1</b>
	<b>среднее за день</b>		<b>52,39</b>	<b>49,38</b>	<b>200,705</b>	<b>1515,82</b>	<b>678,1</b>	<b>168</b>	<b>975</b>	<b>78,2</b>	<b>0,78</b>	<b>38,4</b>	<b>0,41</b>