

Согласовано:

Начальник Вельского территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Архангельской области

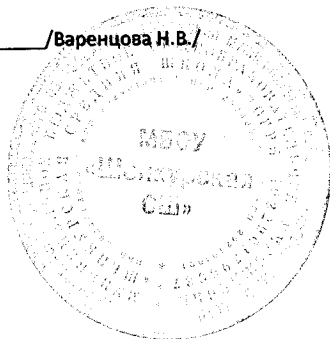
_____ И.Н. Тюлькин

" _____ " _____ 20__ г.

Согласовано

Директор МОУ "Шенкурская СОШ"

 _____ /Варенцова Н.В./



Утверждаю

Председатель Правления ПО "Шенкурское"

 /Одоев С.В./



Десятидневное примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Шенкурская средняя школа"

(МБОУ "Шенкурская СШ")

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	B1 (мг)	C (мг)	A (мг)	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	E (мг)	P (мг)
			Б	Ж	У									
	ДЕНЬ 1													
	Завтрак интернат													
302	Каша пшеничная молочная с маслом	205	5,95	9,43	32,60	246,00	0,18	1,36	0,08	144,60	55,40	1,46	0,24	259,80
694	Какао на сгущ. молоке	200	4,7	5	31,8	187	0,06	1,7	0,03	163	39	1,3	0	150
	Итого	405,00	10,65	14,43	64,40	433,00	0,24	3,06	0,11	307,60	94,40	2,76	0,24	409,80
	Завтрак 1-4 кл.													
302	Каша рисовая молочная с маслом	205,00	3,08	8,20	32,39	223,45	0,03	0,00	20,00	5,90	21,80	0,47	0,00	67,00
685	Чай с сахаром	200/15.	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	6,52	0,00	0,00
	Печенье	40,00	2,80	4,40	29,60	169,20	0,03	0,00	0,004	11,60	8,00	0,84	1,40	36
	Итого	245,00	6,08	12,60	76,99	450,65	0,06	0,00	20,00	23,50	29,80	7,83	1,40	103,00
	Обед 5-11 кл													
43	Салат из св. капусты с морковью	100,00	1,40	5,10	8,90	88,00	0,02	19,47	0,00	22,42	9,10	0,31	0,00	16,57
124	Щи из свежей капусты	250,00	2,00	4,30	10,00	88,00	0,06	18,46	0,00	43,33	22,25	0,80	0,00	47,63
516	Макаронные отварные	180,00	6,12	10,98	41,04	293,40	0,06	0,00	21,00	4,86	21,12	1,11	0,00	37,17
99	Колбаса в/с отварная	100,00	10,40	20,00	21,20	224,00	0,03	0,00	0,00	19,20	16,00	0,00	0,00	127,20
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	6,52	0,00	0,00
	Хлеб пшен-ржан	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4
	Итого	670,00	23,16	40,86	112,82	836,60	0,22	37,93	21,00	106,31	82,47	9,91	0,42	275,97
	Обед 1-4 кл (ГПД)													
124	Щи из свежей капусты	200	1,6	3,44	8	70,4	0,06	18,46	0,00	43,33	22,25	0,80	0,00	47,63
516	Макаронные отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,06	0,00	21,00	4,86	21,12	1,11	0,00	37,17
99	Колбаса в/с отварная	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0,00	0,00	19,20	16,00	0,00	0,00	127,20
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0,00	2,80	0,00	14,20	2,00	0,40	0,00	4,00
	Хлеб пшен-ржан	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4
	Вафли	40	1,36	12,87	25,88	215,6	0,03	0,00	0,004	11,60	8,00	0,84	1,40	36
	Итого	510	19,72	41,94	116,92	854,9	0,232	21,26	21,004	103,69	83,37	4,32	1,82	299,4
	Ужин интернат													
71	Винигрет	100	1,4	10,1	6,8	124	0,03	16,2	0	0	12,81	20,13	24,1	0,53
464	Тефтели мясные с соусом	100	13,8	16,4	13,1	257	0,09	0	0,04	39	26	2,8	0,5	185
701	Компот из изюма	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,00	0,80	0,00	10,00	3,00	0,60	0,00	6
	Хлеб пшен-ржан	40	3,04	0,48	16,68	85,20	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4
	Итого	440	18,64	26,98	63,98	572,2	0,17	17	0,04	59,5	55,81	24,7	25,02	238,93

ДЕНЬ 2															
Завтрак интернат															
302	Каша пшеничная молочная с маслом	205	6,15	8,405	34,03	243,95	0,14	1,38	0,084	163,6	50	2,38	0,24	228,3	
707	Сок виноградный	200	0,6	0	36,4	144	0,02	4	0	20	0	0,2	0	0	
Итого		405	6,75	8,405	70,43	387,95	0,16	5,38	0,084	183,6	50	2,58	0,24	228,3	
Завтрак 1-4 кл.															
508	Греча отварная	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,18	0,00	0,02	0,00	67,50	12,98	208,50	3,95	
437	Гуляш из мяса отварного	80	19,7	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	0	26,01	24,36	194,6	2,32	
640	Кисель ягодный черн смород	200	0,4	0	33	138	0	0	0	1	0	0,1	0	0	
	Язык дрожжевой	50	4,7	5,7	37	218	0,06	0	0,05	15	7	0,6	0,7	42	
Итого		480	33,2	34,39	116,01	827,2	0,41	1,28	0,07	16	100,51	38,04	403,8	48,27	
Обед 5-11 кл															
39	Салат витаминный (1)	100	1,3	4,2	7,1	73	0,16	11,37	0,016	0	25,67	44,89	72,87	2,09	
130	Рассольник Ленинградский	250,00	3,00	4,50	20,10	135,00	0,10	7,54	0,00	0,00	25,90	26,45	71,95	0,98	
520	Пюре картофельное	180,00	3,78	9,90	26,10	226,80	0,14	18,17	25,5	0	27,75	36,98	86,6	1,01	
388	Котлета рыбная (треска)	100,00	14,80	3,00	10,00	126,00	0,07	0,40	0,02	35,00	23,00	0,60	1,00	160,00	
701	Компот из св. ягод черн смор	200	0,4	0	33	138	0,01	2,1	0	11	7	0,7	0,1	8	
	Хлеб пшен-ржан	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4	
Итого		870	26,32	22,08	112,98	784	0,53	39,58	25,536	56,5	123,32	110,79	232,94	219,48	
Обед 1-4 кл (ПД)															
130	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	16,08	108	0,10	7,54	0,00	0,00	25,90	26,45	71,95	0,98	
214	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	0,04	91,5	36	1,5	1,05	82,5	
388	Котлета рыбная (треска)	80	11,84	2,4	8	100,8	0,07	0,4	0,02	35	23	0,6	1	160	
701	Компот из св. ягод вишня	200	0,2	0	34,4	146	0,01	2,1	0	11	7	0,7	0,1	8	
	Хлеб пшен-ржан	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4	
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	142,08	0,024	0	0	3,3	2,7	0,24	0,72	15	
Итого		710	24,95	13	112,09	676,58	0,314	35,54	0,06	151,3	108,6	30,66	75,24	313,88	
Ужин интернат															
216	Картофель тушеный	180	3,78	11,52	33,3	217,8	0,06	25,5	0,04	91,5	36	1,5	1,05	82,5	
50	Салат из свеклы с сыром	180,00	1,50	5,50	8,40	89,00	0,02	5,70	0,00	33,00	19,00	1,30	2,30	38	
707	Сок яблочный	200,00	1,00	0,00	21,20	88,00	0,02	4	0	14	0	2,8	0	0	
	Хлеб пшен-ржан	40,00	3,04	0,48	16,68	85,20	0,05	0,00	0,00	10,50	14,00	1,17	0,42	47,40	
Итого		600	9,32	17,5	79,58	480	0,15	35,2	0,04	149	69	6,77	3,77	167,9	

ДЕНЬ 3															
Завтрак интернат															
302	Каша геркулесовая молочная с маслом	205	5,74	10,66	27,06	235,75	0,18	1,42	0,08	174,6	71	1,7	0,8	261,6	
705	Напиток из шиповника	200	0,4	0	23,6	94	0,01	70	0	12	3	1,5	0	3	
Итого		405	6,14	10,66	50,66	329,75	0,19	71,42	0,08	186,6	74	3,2	0,8	264,6	
Завтрак 1-4 кл.															
520	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189	0,14	18,17	25,5	0	27,75	36,98	86,6	1,01	
498	Котлета куриная	80	8,4	6	5,2	105,6	0,08	0,68	0,03	29,7	14,8	0,9	0,32	75,36	
694	Кофейный напиток на сгущ молоке	200	2,4	3,6	27,9	148	0,04	1,3	0,02	126	14	0,1	0	90	
	Сайка	50	4,8	2	23,5	171	0,06	0	0,01	9	7	0,5	0,9	36	
Итого		480	18,75	19,85	78,35	613,6	0,32	20,15	25,56	164,7	63,55	38,48	87,82	202,37	
Обед 5-11 кл															
65	Салат рыбный	100,00	9,90	4,80	10,67	144,90	0,18	12,10	0,04	43,20	57,00	1,50	0,35	185,2	
147	Суп картофельный с макарон. изделиями	250,00	2,90	2,50	21,00	120,00	0,05	9,95	0,00	36,20	19,50	0,72	2,40	87,00	
508	Греча отварная	180	10,08	12,96	49,5	363,6	0,18	0,00	0,02	0,00	67,50	12,98	208,50	3,95	
498	Котлета куриная	100	10,5	7,5	6,5	132	0,08	0,68	0,03	29,7	14,8	0,9	0,32	75,36	
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0,8	0	10	3	0,6	0	6	
	Хлеб пшен-ржан	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4	
Итого		870,00	37,02	28,24	135,75	969,70	0,54	23,53	0,09	129,60	175,80	17,87	211,99	404,91	
Обед 1-4 кл (ГПД)															
147	Суп картофельный с макарон. изделиями	200,00	2,32	2,00	16,80	96,00	0,05	9,95	0,00	36,20	19,50	0,72	2,40	87,00	
65	Салат рыбный	100,00	9,90	4,80	10,67	144,90	0,18	12,10	0,04	43,20	57,00	1,50	0,35	185,2	
337	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	22	5	1	0,2	77	
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0,8	0	10	3	0,6	0	6	
	Хлеб пшен-ржан	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4	
	Сдоба	50,00	4,80	2,00	23,50	171,00	0,06	0	0,01	9	7	0,5	0,9	36	
Итого		630,00	25,76	13,88	99,35	684,10	0,37	22,85	0,15	130,90	105,50	5,49	4,27	438,60	
Ужин интернат															
214	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	113,4	0,06	25,5	0,04	91,5	36	1,5	1,05	82,5	
288	Голень отварная	100	16,48	11,36	0,4	170	0,04	3,7	0,02	28,5	18,2	1,2	0,45	126,8	
685	Чай с молоком сгущ	150/50/15	1,6	1,6	17,3	87	0,04	1,3	0,01	127	15	0,4	0	93	
	Хлеб пшен-ржан	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4	
Итого		320	27,78	19,92	41,4	455,6	0,19	30,5	0,07	257,5	83,2	4,27	1,92	349,7	

ДЕНЬ 4															
Завтрак интернат															
302	Каша рисовая молочная с маслом	205	3,08	8,20	32,39	223,45	0,03	0,00	20,00	0,00	21,80	5,90	67,00	0,47	
707	Сок сливовый	200	0,6	0	36,4	144	0,02	4	0	20	0	0,2	0	0	
Итого		405	3,675	8,2	68,79	367,45	0,05	4	20	20	21,8	6,1	67	0,47	
Завтрак 1-4 кл.															
516	Макаронны отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,06	0	21	4,86	21,12	1,11	0	37,17	
99	Сосиска в/с отварная	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0	0	0	16	19,2	127,2	0	
705	Напиток из шиповника	200	0,4	0	23,6	94	0,01	70	0	12	3	1,5	0	3	
3	Бутерброд масло/сыр	15/5/15.	16	1	70	335,49	0,2	0	0,01	5,99	50	250	250	2	
Итого		430,00	29,82	26,15	144,76	853,19	0,30	70,00	21,01	22,85	90,12	271,81	377,20	42,17	
Обед 5-11 кл															
71	Винигрет	100,00	1,40	10,10	6,80	124,00	0,03	16,20	0,00	0,00	12,81	20,13	24,10	0,53	
109	Борщ из св. капусты	250	2	5,2	13,1	106	0,05	10,29	0	0	26,25	44,38	53,23	1,19	
511	Рис отварной	180	4,32	10,8	42,84	293,4	0,59	0	0	0,135	115,2	140,8	392	3,59	
451	Котлета мясная	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	39	26	2,8	0,5	185	
701	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0	0,8	0	10	3	0,6	0	6	
	Хлеб пшен-ржан	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4	
Итого			21,24	17,98	58,38	477,2	0,14	0,8	0,04	59,5	43	4,57	0,92	238,4	
Обед 1-4 кл (ГПД)															
109	Борщ из св. капусты	200	1,6	4,16	10,48	84,8	0,05	10,29	0	0	26,25	44,38	52,23	1,19	
203	Картофель отварной	150	3	7,65	23,85	181,5	0,06	25,5	0,04	91,5	36	1,5	1,05	82,5	
451	Котлета мясная	80	15,3	15,4	11,8	146	0,07	0	0,02	33	19	1,9	0,3	150	
701	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0	0,8	0	10	3	0,6	0	6	
	Хлеб пшен-ржан	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4	
	Печенье	40,00	2,80	4,40	29,60	169,20	0,03	0,00	0,00	11,60	8,00	0,84	1,40	36	
Итого		710,00	26,14	32,09	119,81	772,70	0,26	36,59	0,06	156,60	106,25	50,39	55,40	323,09	
Ужин интернат															
443	Плов из мяса отварного	180	12,59	13,32	26,42	158	0,06	0,3	0,04	20,7	42,4	2,2	0,5	163,4	
707	Сок мильтифруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	14	0	2,8	0	0	
	Хлеб пшен-ржан	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4	
Итого		420	16,63	14	43,3	335,2	0,13	4,3	0,04	45,2	56,4	6,17	0,92	210,8	

ДЕНЬ 5														
Завтрак интернат														
302	Каша ячневая молочная	205	5,96	11,4	34,1	237,25	0,12	1,42	0,08	167	37,2	0,92	0,76	250,6
640	Кисель ягодный черн смород	200	0,4	0	33	138	0	0	0	1	0	0,1	0	0
Итого		405,00	6,36	11,40	67,10	375,25	0,12	1,42	0,08	168,00	37,20	1,02	0,76	250,60
Завтрак 1-4 кл.														
302	Каша пшеничная молочная с маслом	205	5,945	9,43	32,595	246	0,18	1,36	0,08	144,6	55,4	1,46	0,24	259,8
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	6	0	6,52	0	0
	Вафли	40	1,36	12,08	25,88	215,6	0,03	0	0,004	11,6	8	0,84	1,4	36
Итого		245,00	7,51	21,51	73,48	519,60	0,21	1,36	0,08	162,20	63,40	8,82	1,64	295,80
Обед 5-11 кл														
68	Салат столичный с курой	100	17,9	27,1	4,4	334	0,08	13,1	0	19	21	0,7	2,4	49
139	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,19	8,6	0,03	19	25,5	0,9	0,2	85,7
516	Макароны отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,4	0,06	0	21	4,86	21,12	1,11	0	37,17
437	Гуляш из мяса отварного	100	22,3	19,5	6,02	181,3	0,2	1,41	0	0	29,5	27,6	201,8	3,5
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	6	0	6,52	0	0
	Хлеб пшен-ржан	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4
Итого														
Обед 1-4 кл (ГПД)														
139	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	133,6	0,19	8,6	0,03	19	25,5	0,9	0,2	85,7
508	Греча отварная	150	8,4	10,8	41,25	303	0,18	0	0,02	0	67,5	12,987	208,35	3,95
437	Гуляш из мяса отварного	80	19,7	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	0	26,01	24,36	194,6	2,32
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	2,8	0	14,2	2	0,4	0	4
	Колоб беломорский	50	4,7	5,7	37	218	0,06	0	0,05	15	7	0,6	0,7	42
	Хлеб пшен-ржан	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4
Итого		520,00	41,10	39,35	132,73	968,00	0,65	12,68	0,10	58,70	142,01	40,42	404,27	185,37
Ужин интернат														
336	Макаронник	200	10,6	14,4	54,4	394	0,06	0,02	0,17	85,5	12,29	0,9	1,05	114,4
707	Сок томатный	200	2	0	6,6	34	0,02	4	0	14	0	2,8	0	0
	Хлеб пшен-ржан	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4
Итого		440,00	15,64	14,88	77,68	513,20	0,13	4,02	0,17	110,00	26,29	4,87	1,47	161,80

ДЕНЬ 6														
Завтрак интернат														
302	Каша манная молочная с маслом	205	4,92	8,405	31,16	227,55	0,08	1,42	0,08	140,6	23	0,56	0,76	136,4
685	Чай с молоком сгущ	150/50/15	1,6	1,6	17,3	87	0,04	1,3	0,01	127	15	0,4	0	93
Итого		205	6,52	10,005	48,46	314,55	0,12	2,72	0,09	267,6	38	0,96	0,76	229,4
Завтрак 1-4 кл.														
302	Каша пшеничная молочная с маслом	205	6,15	8,405	34,03	243,95	0,14	1,38	0,084	163,6	50	2,38	0,24	228,3
694	Какао на сгущ молоке	200	4,7	5	31,8	187	0,06	1,7	0,03	163	39	1,3	0	150
	Печенье	40	2,8	4,4	29,6	169,2	0,03	0	0,004	11,6	8	0,84	1,4	36
Итого		445	13,65	17,805	95,43	600,15	0,23	3,08	0,118	338,2	97	4,52	1,64	414,3
Обед 5-11 кл														
43	Салат из св. капусты с морковью	100	1,4	5,1	8,9	88	0,02	19,47	0	22,42	9,1	0,31	0	16,57
130	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	0,1	7,54	0	0	25,9	26,45	71,95	0,98
520	Пюре картофельное	180	3,78	9,9	26,1	226,8	0,14	18,17	25,5	0	27,75	36,98	86,6	1,01
464	Тефтели мясные с соусом	100	13,8	16,4	13,1	257	0,09	0	0,04	39	26	2,8	0,5	185
701	Компот из смеси св. плодов	200	0,6	0	46,6	182	0,01	2,1	0	11	7	0,7	0,1	8
	Хлеб пшен-ржан	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4
Итого		870	25,62	36,38	131,48	974	0,41	47,28	25,54	82,92	109,75	68,41	159,57	258,96
Обед 1-4 кл (ГПД)														
134	Суп картофельный с рисом	200	1,44	4,16	13,2	97,6	0,05	9,95	0	36,2	19,5	0,72	2,4	87
214	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	0,04	91,5	36	1,5	1,05	82,5
369	Рыба отварная (треска)	150	29,1	1,2	0	132	0,08	0,61	8	0	14	15,4	170,2	0,62
701	Компот из св. ягод черн смор	200	0,4	0	33	138	0,01	2,1	0	11	7	0,7	0,1	8
	Хлеб пшен-ржан	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4
	Сайка	50	4,8	2	23,5	171	0,06	0	0,01	9	7	0,5	0,9	36
Итого		790	44,33	13,24	92,23	718,3	0,31	38,16	8,05	158,2	97,5	19,99	175,07	261,52
Ужин интернат														
216	Картофель тушеный	180	3,78	11,52	33,3	217,8	0,06	25,5	0,04	91,5	36	1,5	1,05	82,5
498	Котлета куриная	100	10,5	7,5	6,5	132	0,08	0,68	0,03	29,7	14,8	0,9	0,32	75,36
707	Сок виноградный	200	0,6	0	36,4	144	0,02	4	0	20	0	0,2	0	0
	Хлеб пшен-ржан	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4
Итого		520	17,92	19,5	92,88	579	0,21	30,18	0,07	151,7	64,8	3,77	1,79	205,26

ДЕНЬ 7															
Завтрак интернат															
302	Каша рисовая молочная с маслом	205	3,075	8,2	32,39	223,45	0,03	0	20	5,9	21,8	0,47	0	67	
707	Сок яблочный	200	1	0	21,2	88	0,02	4	0	14	0	2,8	0	0	
Итого		405	4,075	8,2	53,59	311,45	0,05	4	20	19,9	21,8	3,27	0	67	
Завтрак 1-4 кл.															
520	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189	0,12	16,2	21,3	0	21,6	29,7	72,6	0,7	
99	Колбаса в/с отварная	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0	0	19,2	16	0	0	127,2	
694	Кофейный напиток на сгущ. молоке	200	2,4	3,6	27,9	148	0,04	1,3	0,02	126	14	0,1	0	90	
	Ватрушка с повидлом	60	3,8	3,4	23,2	139	0,04	0	0,02	15	6	0,4	0,5	33	
Итого		490	17,67	31,25	89,81	655,2	0,23	17,5	21,34	160,2	57,6	30,2	73,1	250,9	
Обед 5-11 кл															
50	Салат из свеклы с сыром	100	0,92	4,25	7,01	71,02	0,1	5,7	0	0	12,54	21,09	24,58	0,8	
124	Щи из свежей капусты	250	2	4,3	10	88	0,06	18,46	0	43,33	22,25	0,8	0	47,63	
511	Рис отварной	180	4,32	10,8	42,84	293,4	0,59	0	0	0,135	115,2	140,8	392	3,59	
369	Рыба отварная (треска)	100	19,4	0,8	0	88	0,6	0,52	6	0	13	11,8	142,6	0,47	
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0,8	0	10	3	0,6	0	6	
	Хлеб пшен-ржан	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4	
Итого		870	30,28	20,63	107,93	749,62	1,4	25,48	6	63,965	179,99	176,26	559,6	105,89	
Обед 1-4 кл (ГПД)															
124	Щи из свежей капусты	200	1,6	3,44	8	70,4	0,06	18,46	0	43,33	22,25	0,8	0	47,63	
436	Жаркое по-домашнему	240	27,5	7,47	21,95	265	0,21	8,97	24	0	31,1	337	65,7	4,03	
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0,8	0	10	3	0,6	0	6	
	Хлеб пшен-ржан	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4	
	Корж молочный	75	3,8	3,4	23,2	139	0,04	0	0,02	15	6	0,4	0,5	33	
Итого		755	36,54	14,79	101,23	683,6	0,36	28,23	24,02	78,83	76,35	339,97	66,62	138,06	
Ужин интернат															
478	Запеканка картофельная с мясом	125	12,5	12,25	20,625	247,5	0,17	3,3	0,05	20,8	46,6	2,9	0,6	252,4	
707	Сок яблочный	200	1	0	21,2	88	0,02	4	0	14	0	2,8	0	0	
	Хлеб пшен-ржан	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4	
Итого		365	16,54	12,73	58,505	420,7	0,24	7,3	0,05	45,3	60,6	6,87	1,02	299,8	

ДЕНЬ 8														
Завтрак интернат														
302	Каша пшеничная молочная с маслом	205	5,945	9,43	32,595	246	0,18	1,36	0,08	144,6	55,4	1,46	0,24	259,8
701	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126	0	0,8	0	10	3	0,6	0	6
Итого		405	7,145	9,43	64,195	372	0,18	2,16	0,08	154,6	58,4	2,06	0,24	265,8
Завтрак 1-4 кл.														
508	Греча отварная	150	8,4	10,8	41,25	303	0,18	0	0,02	0	67,5	12,98	208,5	3,95
451	Котлета мясная	80	15,3	15,4	11,8	146	0,07	0	0,02	33	19	1,9	0,3	150
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	6	0	6,52	0	0
	Сдоба	50	4,8	2	23,5	171	0,06	0	0,01	9	7	0,5	0,9	36
Итого		280	28,7	28,2	91,55	678	0,31	0	0,05	48	93,5	21,9	209,7	189,95
Обед 5-11 кл														
38	Салат Летний	100	2,4	4,8	5,1	75	0,4	14,5	0	29	25	1,1	4,7	37
139	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,19	8,6	0,03	19	25,5	0,9	0,2	85,7
508	Греча отварная	180	10,08	12,96	49,5	363,6	0,18	0	0,02	0	67,5	12,98	208,5	3,95
498	Котлета куриная	100	10,5	7,5	6,5	132	0,08	0,68	0,03	29,7	14,8	0,9	0,32	75,36
705	Напиток из шиповника	200	0,4	0	23,6	94	0,01	70	0	12	3	1,5	0	3
	Хлеб пшен-ржан	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4
Итого		870	32,62	31,34	123,68	916,8	0,91	93,78	0,08	100,2	149,8	18,55	214,14	252,41
Обед 1-4 кл (ГПД)														
139	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,96	4,48	17,84	133,6	0,19	8,6	0,03	19	25,5	0,9	0,2	85,7
485	Голубцы	120	7,76	5,85	2,46	126,41	0,054	12,28	0	0	0	27,2	0	1,37
705	Напиток из шиповника	200	0,4	0	23,6	94	0,01	70	0	12	3	1,5	0	3
	Хлеб пшен-ржан	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4
	Вафли	40	1,36	12,08	25,88	215,6	0,03	0	0,004	11,6	8	0,84	1,4	36
Итого		600	17,52	22,89	86,46	654,81	0,334	90,88	0,034	53,1	50,5	31,61	2,02	173,47
Ужин интернат														
43	Салат из св.капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	0,02	19,47	0	22,42	9,1	0,31	0	16,57
288	Бедро отварное	100	16,48	11,36	0,4	170	0,04	3,7	0,02	28,5	18,2	1,2	0,45	126,8
707	Сок мультифруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	14	0	2,8	0	0
	Хлеб пшен-ржан	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4
Итого		440	21,92	17,14	26,18	435,2	0,13	27,17	0,02	75,42	41,3	5,48	0,87	190,77

ДЕНЬ 9															
Завтрак интернат															
302	Каша геркулесовая молочная с маслом	205	5,74	10,66	27,06	235,75	0,18	1,42	0,08	174,6	71	1,7	0,8	261,6	
701	Компот из св. ягод вишня	200	0,2	0	34,4	146	0,01	2,1	0	11	7	0,7	0,1	8	
Итого		405	5,94	10,66	61,46	381,75	0,19	3,52	0,08	185,6	78	2,4	0,9	269,6	
Завтрак 1-4 кл.															
516	Макаронь отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,06	0	21	4,86	21,12	1,11	0	37,17	
388	Котлеты рыбные (треска)	80	11,84	2,4	8	100,8	0,07	0,4	0,02	35	23	0,6	1	160	
640	Кисель ягодный черн смород	200	0,4	0	33	138	0	0	0	1	0	0,1	0	0	
	Колоб беломорский	50	4,7	5,7	37	218	0,06	0	0,05	15	7	0,6	0,7	42	
Итого		480	22,04	17,25	112,2	701,3	0,19	0,4	21,07	55,86	51,12	2,41	1,7	239,17	
Обед 5-11 кл															
71	Винигрет	100	1,4	10,1	6,8	124	0,03	16,2	0	0	12,81	20,13	24,1	0,53	
134	Суп картофельный с рисом	250	1,8	5,2	16,5	122	0,07	10,6	0	41,2	22,3	0,981	3,2	94	
516	Макаронь отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,4	0,06	0	21	4,86	21,12	1,11	0	37,17	
413	Сосиска в/с отварная	100	11,1	23,9	1,6	266	0,05	0	0	0	19	23,4	142,7	0	
701	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0	0,8	0	10	3	0,6	0	6	
	Хлеб пшен-ржан	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4	
Итого		870	23,86	50,66	110,02	996,6	0,26	27,6	21	66,56	92,23	47,391	170,42	185,1	
Обед 1-4 кл (ПГД)															
147	Суп картофельный с макар. изделиями	200	2,32	2	16,8	96	0,05	9,95	0	36,2	19,5	0,72	2,4	87	
216	Картофель тушеный	150	3,15	9,6	27,75	181,5	0,5	21,3	0,01	81,3	27	0,9	0,9	72,6	
288	Голень куриная отварная	80	14,9	9,47	0,2	150	0,2	2,9	0	25,3	14,5	0,8	0,02	112,5	
701	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0	0,8	0	10	3	0,6	0	6	
	Хлеб пшен-ржан	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4	
	Язык дрожжевой	50	4,7	5,7	37	218	0,06	0	0,05	15	7	0,6	0,7	42	
Итого		720	28,51	27,25	125,83	836,7	0,86	34,95	0,06	178,3	85	4,79	4,44	367,5	
Ужин интернат															
203	Картофель отварной с маслом	180	3,6	9,18	28,62	217,8	0,09	32,7	0,07	121,5	42	2,1	2,2	92,3	
437	Гуляш из куры	100	22,3	19,5	6,02	181,3	0,2	1,41	0	0	29,5	27,6	201,8	3,5	
685	Чай с молоком сгущ	150/50/15	1,6	1,6	17,3	87	0,04	1,3	0,01	127	15	0,4	0	93	
	Хлеб пшен-ржан	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4	
Итого		320	30,54	30,76	68,62	571,3	0,38	35,41	0,08	259	100,5	31,27	204,42	236,2	

День 10															
Завтрак интернат															
302	Каша пшеничная молочная с маслом	205	6,15	8,405	34,03	243,95	0,14	1,38	0,084	163,6	50	2,38	0	228,3	
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	2,8	0	14,2	2	0,4	0	4	
Итого		205	6,45	8,405	49,23	303,95	0,14	4,18	0,084	177,8	52	2,78	0	232,3	
Завтрак 1-4 кл.															
302	Каша манная молочная с маслом	205	4,92	8,405	31,16	227,55	0,08	1,42	0,08	140,6	23	0,56	0,76	136,4	
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0,8	0	10	3	0,6	0	6	
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	142,08	0,024	0	0	3,3	2,7	0,24	0,72	15	
Итого		445	7,44	9,525	93,64	493,63	0,104	2,22	0,08	153,9	28,7	1,4	1,48	157,4	
Обед 5-11 кл															
25	Салат степной	100													
109	Борщ из св. капусты	250	2	5,2	13,1	106	0,05	10,29	0	0	26,25	44,38	53,23	1,19	
520	Пюре картофельное	180	3,78	9,9	26,1	226,8	0,14	18,17	25,5	0	27,75	36,98	86,6	1,01	
451	Котлета мясная	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	39	26	2,8	0,5	186	
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	6	0	6,52	0	0	
	Хлеб пшен-ржан	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4	
Итого		670	26,82	33,08	85,18	762	0,33	28,46	25,54	55,5	94	91,85	140,75	235,6	
Обед 1-4 кл (ГПД)															
109	Борщ из св. капусты	200	1,6	4,16	10,48	84,8	0,05	10,29	0	0	26,25	44,38	52,23	1,19	
491	Чахохбили														
694	Какао на сгущ. молоке	200	4,7	5	31,8	187	0,06	1,7	0,03	163	39	1,3	0	150	
	Хлеб пшен-ржан	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4	
	Печенье	40	2,8	4,4	29,6	169,2	0,03	0	0,004	11,6	8	0,84	1,4	36	
Итого		480													
Ужин интернат															
511	Рис отварной	180	4,32	10,8	42,84	293,4	0,59	0	0	0,135	115,2	140,8	392	3,59	
413	Сосиска в/с отварная	100	11,1	23,9	1,6	266	0,05	0	0	0	19	23,4	142,7	0	
707	Сок вишневый	200	0,6	0	36,4	144	0,02	4	0	20	0	0,2	0	0	
	Хлеб пшен-ржан	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4	
Итого		520	19,06	35,18	97,52	788,6	0,71	4	0	30,635	148,2	165,57	535,12	50,99	