

«СОГЛАСОВАНО»  
Генеральный директор  
ООО «Приятного аппетита»  
Н.В. Марунина  
« 20 г.



«СОГЛАСОВАНО»  
Генеральный директор  
ООО «Приятного аппетита»  
Н.В. Марунина  
« 20 г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор Государственного бюджетного учреждения  
Калининградской области общеобразовательной  
организации для обучающихся, воспитанников  
с ограниченными возможностями здоровья,  
«Школа-интернат № 1»  
Н.Ю. Андреева  
« 20 г.



## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГБУ КО «ШКОЛА – ИНТЕРНАТ № 1»

г. Калининград

**Весенне-летний период**

**МЕНЮ на 1 день\* 12 лет и старше**

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда, рецептурный номер блюда (РН)	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром (РН№ 173)	1/200	8.5	11.3	50.5	338	0.19	0.89	0.07		84.09	212.61	9.59	2.56
1	Бутерброд с сыром,маслом (РН№ 3)	20/12/10	5.7	11.1	10.2	164	0.01	0.10	0.02		132.00	70.47	6.53	0.15
382	Какао с молоком (РН№ 397)	1/200	3.8	3.2	26.2	149	0.04	1.30	0.02		122.60	116.20	21.64	0.66
4	Хлеб пшеничный	1/80	4.5	0.8	20.4	107	0.14				18.50	119.90	34.10	2.31
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>22.51</b>	<b>26.42</b>	<b>107.28</b>	<b>758.00</b>	<b>0.38</b>	<b>2.29</b>	<b>0.11</b>	<b>0.00</b>	<b>357.19</b>	<b>519.18</b>	<b>71.86</b>	<b>5.68</b>
<b>Второй завтрак</b>														
410	Пирожок с яблоком (РН№ 406)	100.00	6.44	8.00	46.58	284.00	0.01	0.14	0.01	0.09	2.60	7.55	0.96	0.17
389	Сок (РН№ 389)	1/200	0.8		18.8	78								
	<b>Итого второй завтрак:</b>		<b>7.2</b>	<b>8.0</b>	<b>65.3</b>	<b>362</b>	<b>0.01</b>	<b>0.14</b>	<b>0.01</b>	<b>0.09</b>	<b>2.60</b>	<b>7.55</b>	<b>0.96</b>	<b>0.17</b>
<b>Обед</b>														
46	Салат (овощ порц.) (РН № 21)	1/100	0.9	7.1	2.8	78	0.20	9.68	0.13	0.11	36.22	20.74	11.43	0.57
82	Борщ с капустой, картофелем со сметаной (РН № 82)	1/250	8.6	8.1	12.0	155								
251	Поджарка мясная с овощами	1/100	5.9	26.1	1.8	266	0.15	1.11	0.02	0.40	8.62	68.47	11.14	1.27
	Пюре картофельное (РН № 312)	1/180	2.1	2.7	13.4	86	0.07	6.92	0.02	0.09	41.09	56.35	20.03	0.81
312	Хлеб пшеничный	1/50	4.1	0.7	18.5	95	0.10				16.50	109.00	31.00	2.10
4	Хлеб ржаной	1/60	5.0	0.8	28.2	141	0.13				18.00	84.00	28.50	1.57
343	Компот из с/ф (РН№ 349)	1/200	0.1	0.1	21.9	89	0.01	2.05	0.01	0.12	3.60	2.20	1.80	0.45
	<b>Итого обед:</b>		<b>26.5</b>	<b>45.6</b>	<b>98.6</b>	<b>910</b>	<b>0.66</b>	<b>19.76</b>	<b>0.18</b>	<b>0.72</b>	<b>124.03</b>	<b>340.76</b>	<b>103.90</b>	<b>6.77</b>
<b>Ужин</b>														
16	Салат (овощ порц.) (РН№ 47)	1/100	0.6	0.1	1.3	8	0.04	8.00	0.04	0.08	18.40	33.60	11.20	0.72
228	Рыба тушёная в молочном соусе (РН№ 228)	1/100	15.2	7.9	5.0	102	0.70	1.82	0.02	0.18	45.55	124.92	26.73	0.84
309	Макаронные изделия отварные с маслом (РН№ 309)	1/180	5.3	27.4	34.5	198			0.10		531.03	1.27	0.26	0.04
4	Хлеб ржаной	1/60	5.0	0.8	28.2	141	0.13				18.00	84.00	28.50	1.57
4	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	1/50/10	6.2	1.1	27.8	143	0.15				24.75	163.50	46.50	3.15
376	Чай с сахаром (РН№ 376)	1/200	0.2	0.5	20.0	81		0.10			5.35	8.24	4.40	0.83
	<b>Итого ужин:</b>		<b>32.4</b>	<b>37.8</b>	<b>116.8</b>	<b>673</b>	<b>1.02</b>	<b>9.92</b>	<b>0.16</b>	<b>0.26</b>	<b>643.08</b>	<b>415.53</b>	<b>117.59</b>	<b>7.15</b>
<b>Второй ужин</b>														
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	1/200	1.00	1.00	24.50	110.00	0.07	25.00	0.07	1.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	<b>Итого второй ужин:</b>		<b>1.0</b>	<b>1.0</b>	<b>24.5</b>	<b>110</b>	<b>0.07</b>	<b>25.00</b>	<b>0.07</b>	<b>1.50</b>	<b>40.00</b>	<b>27.50</b>	<b>22.50</b>	<b>5.50</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>89.59</b>	<b>118.85</b>	<b>412.50</b>	<b>2,813.00</b>	<b>2.14</b>	<b>57.11</b>	<b>0.53</b>	<b>2.57</b>	<b>1,166.90</b>	<b>1,311</b>	<b>316.81</b>	<b>25.27</b>

**МЕНЮ на 2 день 12 лет и старше**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
218	Вареники ленивые со сметанным соусом (РН№ 218)	1/200/10/	14.7	3.3	16.6	155								
243	Бутерброд с сыром,маслом (РН№ 3)	42	5.7	11.1	10.2	164	0.01	0.10	0.02		132.00	70.47	6.53	0.15
379	Кофейный напиток с молоком (РН№ 379)	200	1.4	0.9	22.6	104	0.01	0.39	0.01		43.20	27.00	8.60	0.11
4	Хлеб пшеничный	50	4.5	0.8	20.35	107	0.14				18.15	119.9	34.1	2.31
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>26.3</b>	<b>16.1</b>	<b>49.4</b>	<b>530</b>	<b>0.16</b>	<b>0.49</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>193.35</b>	<b>97.47</b>	<b>15.13</b>	<b>2.57</b>
<b>Второй завтрак</b>														
3	Бутерброд с колбасой (РН№ 6)	1/50/65	5.91	4.62	10.01	106.00								
376	Чай с сахаром (РН№ 376)	1/200	0.2	0.1	20.0	81		0.10			5.35	8.24	4.40	0.83
	<b>Итого второй завтрак:</b>		<b>6.1</b>	<b>4.7</b>	<b>30.0</b>	<b>187</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>5.35</b>	<b>8.24</b>	<b>4.40</b>	<b>0.83</b>
<b>Обед</b>														
54	Салат (овощ порц.) (РН№ 70)	1/100	1.1	4.1	8.3	74	0.02	7.60	0.01	0.08	42.87	32.68	17.60	1.18
102	Суп картофельный с горохом на бульоне (РН№ 102)	1/250	6.8	5.0	22.0	160	0.21	6.60	0.56	0.14	40.41	92.42	37.89	2.21
247	Голубцы ленивые в томатном соусом	1/180	8.7	22.3	26.7	342	0.17	25.42	0.56	0.20	70.62	126.80	41.36	2.09
348	Компот из смеси сухофруктов (РН№ 349)	1/200	0.2	0.1	24.7	100	0.01	1.55		0.09	6.40	7.45	1.35	0.48
4	Хлеб пшеничный	1/30	4.1	0.7	18.5	95	0.10				16.50	109.00	31.00	2.10
4	Хлеб ржаной	1/60	5.0	0.8	28.2	141	0.13				18.00	84.00	28.50	1.57
	<b>Итого обед:</b>		<b>25.9</b>	<b>33.0</b>	<b>128.4</b>	<b>912</b>	<b>0.64</b>	<b>41.17</b>	<b>1.13</b>	<b>0.51</b>	<b>194.80</b>	<b>452.35</b>	<b>157.70</b>	<b>9.63</b>
<b>Ужин</b>														
24	Салат (овощ порц.) (РН№ 52)	1/100	0.6	4.9	2.8	58	0.03	15.28	0.67	0.28	24.36	24.24	13.50	0.72
259	Жаркое по-домашнему с мясом (РН№ 259)	1/180	2.7	16.5	12.9	213	0.18	18.77	0.07	3.02	397.00	67.50	24.39	0.90
4	Хлеб ржаной	1/60	5.0	0.8	28.2	139	0.15				18.00	84.00		1.57
376	Чай с сахаром (РН№376)	1/200	0.2	0.1	20.0	81								
4	Хлеб пшеничный с маслом (РН№1)	1/50/10	6.2	8.9	27.8	215	0.17		0.05		26.55	166.10	46.54	3.16
	<b>Итого ужин:</b>		<b>14.7</b>	<b>31.2</b>	<b>91.6</b>	<b>706</b>	<b>0.53</b>	<b>34.05</b>	<b>0.79</b>	<b>3.30</b>	<b>465.91</b>	<b>341.84</b>		<b>6.35</b>
<b>Второй ужин</b>														
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	1 / 200	2.8	0.8	23.8	115	0.05				42.50	37.50		5.25
	<b>Итого второй ужин:</b>		<b>2.8</b>	<b>0.8</b>	<b>23.8</b>	<b>115</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>42.50</b>	<b>37.50</b>	<b>0.00</b>	<b>5.25</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>75.66</b>	<b>85.65</b>	<b>323.12</b>	<b>2,450.00</b>	<b>1.38</b>	<b>75.81</b>	<b>1.94</b>	<b>3.81</b>	<b>901.91</b>	<b>937.4</b>	<b>177.23</b>	<b>24.63</b>

**МЕНЮ на 3 день 12 лет и старше**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
181	Каша молочно манная с маслом (РН№ 181)	1/200	6.9	12.1	47.49	326	0.10	1.48	0.08		145.82	135.17	22.30	0.43
379	Кофейный напиток с молоком (РН№ 379)	1/200	3.2	2.3	23.9	129	0.03	0.52	0.01		113.43	78.30	16.97	0.14
1	Бургерброд с маслом,сыром (РН№ 3)	42	5.7	11.1	10.2	164	0.01	0.10	0.02		132.00	70.47	6.53	0.15
ПР	Хлеб пшеничный	1/55	4.5	0.8	20.4	107	0.14				18.50	119.90	34.10	2.31
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>20.4</b>	<b>26.3</b>	<b>54.4</b>	<b>726</b>	<b>0.28</b>	<b>2.10</b>	<b>0.11</b>	<b>0.00</b>	<b>409.75</b>	<b>403.84</b>	<b>79.90</b>	<b>3.03</b>
<b>Второй завтрак</b>														
410	Пирожок с капустой (РН№ 406)	100.00	6.48	8.12	41.65	265.00	0.09	18.25	0.17	9.00	35.33	64.36	16.20	0.99
389	Сок (РН№ 389)	1/200	0.8		18.8	78								
	<b>Итого второй завтрак:</b>		<b>7.2</b>	<b>8.1</b>	<b>60.4</b>	<b>343</b>	<b>0.09</b>	<b>18.25</b>	<b>0.17</b>	<b>9.00</b>	<b>35.33</b>	<b>64.36</b>	<b>16.20</b>	<b>0.99</b>
<b>Обед</b>														
15	Салат(овощ порц) (РН№ 47)	1/100	0.6	0.0	1.0	6	0.01	9.60			15.36	9.92	5.12	0.19
97	Суп картофельный с мясными фрикадельками (РН№ 97)	1/250	3.0	3.1	18.4	113	0.09	10.40	0.57	0.19	25.97	73.74	29.48	1.15
228	Рыба тушёная в молочном соусе (РН№ 228)	1/100	14.7	5.1	6.5	130	0.09	1.78	0.02	0.02	67.48	184.63	28.94	0.72
128	Картофельное пюре с маслом (РН№ 312)	1/180	4.2	9.2	35.0	240								
4	Хлеб пшеничный	1/50	4.1	0.7	18.5	96	0.11				16.50	109.00	31.00	2.10
4	Хлеб ржаной	1/60	5.0	0.8	28.2	139	0.15				18.00	84.00	1.57	1.24
350	Компот из с/ф (РН№ 349)	1/200			18.2	73					0.35			0.01
	<b>Итого обед:</b>		<b>31.5</b>	<b>18.9</b>	<b>125.8</b>	<b>797</b>	<b>0.45</b>	<b>21.78</b>	<b>0.59</b>	<b>0.21</b>	<b>143.66</b>	<b>461.29</b>	<b>96.11</b>	<b>5.41</b>
<b>Ужин</b>														
5	Салат(овощ порц) (РН№ 52)	100	0.6	0.1	2.4	13	0.03	8.00	0.05	0.08	18.40	33.60	11.20	0.72
282	Котлета печёночная (РН№ 282)	100.00	18.98	15.07	7.54	242.00	0.33	31.35	7.82	0.08	34.68	335.51	26.42	7.33
309	Макаронные изделия отварные с маслом (РН№309)	1/180	5.3	27.4	34.5	198			0.10		531.03	1.27	0.26	0.04
4	Хлеб пшеничный с маслом	1/50/10	4.1	0.7	18.5	96	0.11				16.50	109.00	31.00	2.10
4	Хлеб ржаной	1/60	5.0	0.8	28.2	139	0.15				18.00	84.00	1.57	1.24
377	Чай с сахаром (РН№ 376)	1/200		12.0										
	<b>Итого ужин:</b>		<b>34.0</b>	<b>56.1</b>	<b>91.2</b>	<b>688</b>	<b>0.62</b>	<b>39.35</b>	<b>7.97</b>	<b>0.16</b>	<b>618.61</b>	<b>563.38</b>	<b>70.45</b>	<b>11.43</b>
<b>Второй ужин</b>														
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	1/200	3.3	0.8	23.8	115	0.05				42.50	37.50		5.25
	<b>Итого второй ужин:</b>		<b>3.3</b>	<b>0.8</b>	<b>23.8</b>	<b>115</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>42.50</b>	<b>37.50</b>	<b>0.00</b>	<b>5.25</b>

	<b>Итого за день:</b>		<b>96.3</b>	<b>110.2</b>	<b>355.5</b>	<b>2669</b>	<b>1.49</b>	<b>81.48</b>	<b>8.84</b>	<b>9.37</b>	<b>1249.85</b>	<b>1530.37</b>	<b>262.66</b>	<b>26.11</b>

**МЕНЮ на 4 день 12 лет и старше**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
188	Запеканка творожная с рисом и сметаной (РН№ 188)	1/250	5.6	7.6	25.9	194	0.01	0.02	0.02		15.14	10.44	1.39	0.03
379	Кофейный напиток с молоком(РН№ 379)	1/200	3.24	2.32	23.87	129.00	0.03	0.52	0.01		133.43	78.30	16.97	0.14
1	Бутерброд с сыром маслом (РН№ 3)	42	5.71	11.11	10.19	164.00	0.01	0.10	0.02		132.00	70.47	6.53	0.15
4	Хлеб пшеничный	1/50	4.51	0.77	20.35	107.00	0.14				18.15	119.90	34.10	2.31
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>19.01</b>	<b>21.77</b>	<b>80.31</b>	<b>594.00</b>	<b>0.19</b>	<b>0.64</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>298.72</b>	<b>279.11</b>	<b>58.99</b>	<b>2.48</b>
<b>Второй завтрак</b>														
3	Бутерброд с колбасой (РН№ 6)	1/50/70	5.91	4.62	10.10	106.00								
377	Чай с сахаром (РН№ 376)	1/200		12.00										
	<b>Итого второй завтрак:</b>		<b>5.91</b>	<b>16.62</b>	<b>10.10</b>	<b>106.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
<b>Обед</b>														
24	Салат (овощ порц) (РН№ 47)	1/100	0.6	4.3	3.0	53	0.03	5.34	0.29	0.2	15.61	23.76	11.41	0.61
101	Суп рыбный со сметаной (РН№ 101)	1/250	5.6	6.9	22.6	175	0.11	8.80	0.56	0.18	44.97	124.93	34.23	1.31
260	Гуляш мясной с овощами (РН№ 260)	1/100	8.3	16.7	3.3	197	0.20	0.91		0.03	24.37	82.98	13.64	1.53
304	Рис отварной с маслом (РН№ 304)	1/180	2.4	3.8	23.4	137								
4	Хлеб пшеничный	1/30	4.1	0.7	18.5	96	0.11				16.50	109.00	31.00	2.10
4	Хлеб ржаной	1/60	5.0	0.8	28.2	139	0.15				18.00	84.00	28.50	1.57
389	Сок (РН№ 389)	1/200	0.8		18.8	78								
	<b>Итого обед:</b>		<b>26.7</b>	<b>33.2</b>	<b>117.7</b>	<b>875</b>	<b>0.57</b>	<b>15.05</b>	<b>0.85</b>	<b>0.21</b>	<b>119.45</b>	<b>424.67</b>	<b>118.78</b>	<b>7.12</b>
<b>Ужин</b>														
136	Капуста тушёная с мясом (РН№ 139)	1/250	14.7	52.2	12.6	579	0.31	40.22	0.22	0.21	100.97	178.1	48.69	4.31
209	Яйцо варёное (РН№ 209)	1/40	5.1	4.6	0.3	63	0.03		0.10	0.80	22.00	76.80	4.80	1.00
4	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	1/50/10	6.2	8.9	27.9	214	0.15				26.53	166.10	46.09	3.16
4	Хлеб ржаной	1/60	5.0	0.8	28.2	139	0.15				18.00	84.00	28.50	1.57
377	Чай с сахаром (РН№ 376)	1/200/15	0.1	0.0	15.2	62		2.83		0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
	<b>Итого ужин:</b>		<b>31.0</b>	<b>66.4</b>	<b>84.1</b>	<b>1057</b>	<b>0.64</b>	<b>43.05</b>	<b>0.32</b>	<b>0.81</b>	<b>181.70</b>	<b>331.30</b>	<b>81.79</b>	<b>10.40</b>
<b>Второй ужин</b>														
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	1/200	0.8	0.8	19.6	94	0.10	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
	<b>Итого второй ужин:</b>		<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.6</b>	<b>94</b>	<b>0.10</b>	<b>20.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.40</b>	<b>32.00</b>	<b>22.00</b>	<b>18.00</b>	<b>4.40</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>83.4</b>	<b>138.9</b>	<b>311.8</b>	<b>2726</b>	<b>1.50</b>	<b>78.74</b>	<b>1.22</b>	<b>1.42</b>	<b>631.87</b>	<b>1057.08</b>	<b>277.56</b>	<b>24.40</b>

**МЕНЮ на 5 день 12 лет и старше**

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетиче ская ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Угледо ды, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
173	Каша молочная пшеничная с маслом (РН№ 173)	1/200	6.0	8.4	36.4	245	0.11	0.30	0.04		111.27	187.94	28.47	0.90
382	Какао с молоком (РН№ 397)	1/200	3.8	3.2	26.2	149	0.04	1.30	0.02		122.60	116.20	21.64	0.90
1	Бутерброд с маслом,сыром (РН№ 3)	1/42	5.7	11.1	10.2	164	0.01	0.10	0.02		132.00	70.47	6.53	0.15
4	Хлеб пшеничный	1/80	4.5	0.8	20.4	107	0.14				18.15	119.90	34.10	2.31
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>20.0</b>	<b>23.5</b>	<b>93.1</b>	<b>665</b>	<b>0.30</b>	<b>1.70</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>	<b>384.02</b>	<b>494.51</b>	<b>90.74</b>	<b>4.26</b>
<b>Второй завтрак</b>														
434	Булочка сдобная, (РН№ 406)	1/80	7.50	13.20	21.00	177.00	0.21	0.00	0.00	2.50	18.60	66.30	25.20	2.20
389	Сок (РН№389)	1/200	0.8		18.8	78								
	<b>Итого второй завтрак:</b>		<b>8.3</b>	<b>13.2</b>	<b>39.8</b>	<b>255</b>	<b>0.21</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>2.50</b>	<b>18.60</b>	<b>66.30</b>	<b>25.20</b>	<b>2.20</b>
<b>Обед</b>														
67	Салат из свеклы с сельдью (РН№ 69)	1/100	4.1	8.8	3.6	110	0.02	4.00	0.04	0.16	20.92	20.32	10.09	0.46
96	Рассольник петербургский со сметаной (РН№ 96)	1/250	2.3	5.6	15.7	123		0.01	0.01		3.79	2.61	0.35	0.01
268	Котлета мясная с соусом. (РН№ 268)	1/100	7.6	7.7	5.6	122								
259	Картофель с овощами (РН№ 126)	1/180	3.0	5.6	15.1	123	0.08	17.11	0.82	0.22	55.78	61.58	27.61	1.63
	Компот из с/ф (РН№ 349)	1/200			18.2	73					0.35			0.01
4	Хлеб пшеничный	1/50	4.1	0.7	18.5	95	0.10				16.50	109.00	31.00	2.10
4	Хлеб ржаной	1/60	5.0	0.8	28.2	139	0.15				18.00	84.00	28.50	2.10
	<b>Итого обед:</b>		<b>26.0</b>	<b>29.3</b>	<b>104.9</b>	<b>785</b>	<b>0.35</b>	<b>21.12</b>	<b>0.83</b>	<b>0.38</b>	<b>115.34</b>	<b>277.51</b>	<b>97.55</b>	<b>6.31</b>
<b>Ужин</b>														
29	Салат овощной (РН№ 70)	1/100	0.9	4.9	4.6	66								
229	Рыба в овощах (РН№ 229)	1/100	13.9	6.7	3.3	129	0.09	1.56	0.55	0.08	41.57	168.68	28.74	0.76
304	Гречка отварная с маслом (РН№ 302)	1/180	4.3	4.5	20.4	139	0.11		0.01		23.32	94.46	63.61	2.24
4	Хлеб ржаной	1/60	3.3	0.6	29.7	138	0.06			0.54	13.80	63.60	15.00	
4	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	1/50/10	6.2	8.9	27.9	214	0.15				26.53	166.10	46.09	3.16
377	Чай с сахаром (РН№ 376)	1/200/15	0.1	0.0	15.2	62		2.83		0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
	<b>Итого ужин:</b>		<b>28.7</b>	<b>25.5</b>	<b>101.0</b>	<b>748</b>	<b>0.41</b>	<b>4.39</b>	<b>0.56</b>	<b>0.63</b>	<b>119.42</b>	<b>497.24</b>	<b>155.84</b>	<b>6.52</b>
<b>Второй ужин</b>														
ПР	Фрукты свежие (РН№ 338)	1/200	1.8	0.4	16.2	86	0.14	120.00	0.00	0.40	68.00	46.00	26.00	0.60
	<b>Итого второй ужин:</b>		<b>1.8</b>	<b>0.4</b>	<b>16.2</b>	<b>86.00</b>	<b>0.14</b>	<b>120.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.40</b>	<b>68.00</b>	<b>46.00</b>	<b>26.00</b>	<b>0.60</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>84.8</b>	<b>91.9</b>	<b>355.0</b>	<b>2539</b>	<b>1.41</b>	<b>147.21</b>	<b>1.45</b>	<b>3.91</b>	<b>705.38</b>	<b>1381.56</b>	<b>395.33</b>	<b>19.89</b>

**Меню на 6 день 12 лет и старше**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром (РН№ 173)	1/200	8.6	11.0	54.1	351	0.31	0.96	0.05	0.77	146.70	220.75	44.22	2.37
379	Кофейный напиток с молоком	1/200	3.2	2.7	15.9	101	0.20	1.30	0.02		125.78	90.00	14.00	0.13
1	Бутерброд с маслом,сыром (РН№ 379)	1/42	5.7	11.1	10.2	164	0.01	0.10	0.02		132.00	70.47	6.53	0.15
4	Хлеб пшеничный	1/70	4.8	0.6	29.1	141	0.06			0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>22.4</b>	<b>25.4</b>	<b>109.3</b>	<b>757</b>	<b>0.58</b>	<b>2.36</b>	<b>0.09</b>	<b>1.55</b>	<b>418.28</b>	<b>433.42</b>	<b>84.55</b>	<b>3.31</b>
<b>Второй завтрак</b>														
750	Булочка сдобная (РН№ 406)	1/80	7.50	13.20	21.00	177.00	0.21	0.00	0.00	2.50	18.60	66.30	25.20	2.20
389	Сок (РН№389)	1/200	0.8		18.8	78								
	<b>Итого второй завтрак:</b>		<b>8.3</b>	<b>13.2</b>	<b>39.8</b>	<b>255</b>	<b>0.21</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>2.50</b>	<b>18.60</b>	<b>66.30</b>	<b>25.20</b>	<b>2.20</b>
<b>Обед</b>														
46	Салат овощной (РН№ 52)	1/100	3.1	6.4	23.7	164	0.14	5.75		2.92	19.31	39.10	25.23	1.19
88	Щи из свежей капусты со сметаной (РН№ 88)	1/250	1.8	5.0	7.9	90	0.10	15.78		2.35	49.25	49.00	22.13	0.83
251	Поджарка мясная с овощами (РН№ 251)	1/100	13.3	10.8	2.9	162	0.12	0.35	0.03	0.48	29.52	76.93	14.06	0.61
312	Пюре картофельное (РН№ 312)	1/180	2.1	2.7	13.4	86	0.07	6.92	0.02	0.09	41.09	56.35	20.03	0.81
4	Хлеб пшеничный	1/50	4.1	0.7	18.5	95	0.10				16.50	109.00	31.00	2.10
4	Хлеб ржаной	1/60	2.2	0.4	19.8	92	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Компот из с/ф (РН№ 349)	1/200			18.2	73		0.02			0.35			0.01
	<b>Итого обед:</b>		<b>26.5</b>	<b>26.0</b>	<b>104.3</b>	<b>762</b>	<b>0.57</b>	<b>28.82</b>	<b>0.05</b>	<b>6.20</b>	<b>165.22</b>	<b>372.78</b>	<b>122.45</b>	<b>6.79</b>
<b>Ужин</b>														
16	Салат овощной (РН№ 21)	1/100	0.7	0.3	2.0	12	0.06	4.89	0.00	0.10	16.95	29.92	13.96	0.50
228	Рыба отварная в молочном соусе (РН№ 228)	1/100	15.2	7.9	5.0	152	0.07	1.82	0.02	0.18	45.55	174.92	26.73	0.84
309	Макаронные изделия отварные с маслом (РН№ 309)	1/180	5.3	27.4	34.5	198			0.10		531.03	1.27	0.26	0.04
4	Хлеб ржаной	1/60	3.3	0.6	29.7	138	0.06			0.54	13.80	63.60	15.00	
4	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	1/50/10	6.2	8.9	27.9	214	0.15				26.53	166.10	46.09	3.16
376	Чай с сахаром (РН№ 376)	1/200	0.5	0.1	34.0	141	0.04	12.00		0.10	23.00	11.50	7.60	0.24
	<b>Итого ужин:</b>		<b>31.1</b>	<b>45.2</b>	<b>133.1</b>	<b>855</b>	<b>0.38</b>	<b>18.71</b>	<b>0.12</b>	<b>0.92</b>	<b>656.86</b>	<b>447.31</b>	<b>109.64</b>	<b>4.78</b>
<b>Второй ужин</b>														
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	1/200	1.0	1.0	24.5	110	0.07	25.00	0.07	1.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	<b>Итого второй ужин:</b>		<b>1.0</b>	<b>1.0</b>	<b>24.5</b>	<b>110</b>	<b>0.07</b>	<b>25.00</b>	<b>0.07</b>	<b>1.50</b>	<b>40.00</b>	<b>27.50</b>	<b>22.50</b>	<b>5.50</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>89.2</b>	<b>110.8</b>	<b>411.0</b>	<b>2739</b>	<b>1.81</b>	<b>74.89</b>	<b>0.33</b>	<b>12.67</b>	<b>1298.96</b>	<b>1347.31</b>	<b>364.34</b>	<b>22.58</b>

**МЕНЮ на 7 день 12 лет и старше**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
222	Пудинг творожный с соусом (РН№ 222)	1/180	30.1	13.5	87.8	634								
379	Кофейный напиток с молоком (РН№ 379)	1/200	1.4	0.9	22.6	104	0.01	0.39	0.01		43.20	27.00	8.60	0.11
1	Бургерброд с маслом,сыром (РН№ 3	1/42	5.7	11.1	10.2	164	0.01	0.02		132.00	70.47	6.53	0.15	0.02
4	Хлеб пшеничный	1/35	1.6	0.2	9.7	47	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
	<b>Итого завтрак:</b>		38.8	25.7	130.3	949	0.04	0.41	0.01	132.26	118.27	50.93	15.35	0.24
<b>Второй завтрак</b>														
3	Бургерброд с колбасой (РН№ 6)	1/50/65	5.91	4.62	10.10	106.00								
376	Чай с сахаром (РН№ 376)	1/200	3.2	2.7	15.9	101	0.20	1.30	0.02		125.78	90.00	14.00	0.13
	<b>Итого второй завтрак:</b>		9.1	7.3	26.0	207	0.20	1.30	0.02	0.00	125.78	90.00	14.00	0.13
<b>Обед</b>														
16	Салат из овощей (РН№ 47)	1/100	1.4	6.0	6.3	85	0.06	5.95	0.00	2.72	30.72	39.50	18.62	1.07
101	Суп рыбный (РН№ 101)	1/250	1.6	5.0	9.1	95	0.12	10.38		2.30	34.85	49.28	20.75	0.78
250	Мясо по-строгановски (РН№ 250)	1/100	13.6	19.2	4.3	245	0.05	1.12	0.04	0.04	37.00	124.44	15.90	1.88
304	Рис отварной с маслом сливочным (РН№304)	0.01	3.30	5.80	15.20	177.00	0.00	7.10	0.30	0.00	94.00	112.00	39.00	1.60
4	Хлеб пшеничный	50	1.6	0.2	9.7	47	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
4	Хлеб ржаной	60	2.2	0.4	19.8	92	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
389	Сок (РН№ 389)	1/200	0.8		18.8	78								
	<b>Итого обед:</b>		24.5	36.7	83.1	819	0.29	24.55	0.34	5.68	210.37	385.02	110.87	6.79
<b>Ужин</b>														
259	Рагу овощное (РН№ 289)	1/180	23.4	25.8	0.4	327	0.19	2.35		0.75	42.00	125.25	15.21	1.43
234	Биточки рыбные (РН№ 234)	1/100	12.1	10.1	7.2	168								
4	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	1/50/10	6.2	8.9	27.9	214	0.15				26.53	166.10	46.09	3.16
4	Хлеб ржаной	60	2.2	0.4	19.8	92	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
377	Чай с сахаром (РН№ 376)	1/200	0.1	0.0	15.2	62		2.83		0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
	<b>Итого ужин:</b>		44.0	45.2	70.4	863	0.38	5.18	0.00	1.12	91.93	338.15	73.70	6.19
<b>Второй ужин</b>														
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	1/200	1.0	1.0	24.5	110	0.07	25.00	0.07	1.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	<b>Итого второй ужин:</b>		1.0	1.0	24.5	110	0.07	25.00	0.07	1.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	<b>Итого за день:</b>		117.4	115.8	334.3	2948	0.98	56.44	0.44	140.56	586.35	891.60	236.42	18.85

**МЕНЮ на 8 день 12 лет и старше**



№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом и сахаром (РН№ 173)	1/200/10	7.7	13.0	42.8	329	0.26	1.30	0.07		150.28	246.16	65.08	179.00
4	Бугерброд с маслом,сыром (РН№ 3)	1/42	5.7	11.1	10.2	164	0.01	0.10	0.02		132.00	70.47	6.53	0.15
4	Хлеб пшеничный	1/50	3.0	0.8	18.3	82	0.14				15.50	110.50	25.90	1.31
379	Кофейный напиток с молоком (РН№ 379)	1/200	1.4	0.9	22.6	104	0.01	0.39	0.01		43.20	27.00	8.60	0.11
	<b>Итого завтрак:</b>		17.8	25.8	93.9	679	0.42	1.79	0.10	0.00	340.98	454.13	106.11	180.46
<b>Второй завтрак</b>														
1	Печенье	0.05	7.50	13.20	21.00	177.00	0.21	0.00	0.00	2.50	18.60	66.30	25.20	2.20
389	Сок (РН№ 389)	1/200	0.8		18.8	78								
	<b>Итого второй завтрак:</b>		8.3	13.2	39.8	255	0.21	0.00	0.00	2.50	18.60	66.30	25.20	2.20
<b>Обед</b>														
67	Винегрет овощной с сельдью (РН№ 67)	1/100	4.1	8.8	3.6	110	0.02	4.00	0.44	0.16	20.92	20.32	10.09	0.46
103	Суп вермишелевый с картофелем (РН№ 103)	1/250	2.4	4.8	17.6	123	0.08	6.60	0.55	0.16	31.13	53.36	21.53	1.90
28	Котлета из говяжьей печени с соусом (РН№ 282)	1/130	8.8	42381.0	3.2	157								
125	Картофель отварной с овощами и маслом (РН№ 126)	1/180	1.6	3.5	15.0	103								
4	Хлеб пшеничный	60	1.6	0.2	9.7	47	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
4	Хлеб ржаной	50	2.2	0.4	19.8	92	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
349	Компот из смеси сухофруктов (РН№ 349)	1/200	0.7	0.1	32.0	133	0.02	0.80		0.20	5.84	46.00	33.00	0.96
	<b>Итого обед:</b>		21.4	42398.7	85.9	765	0.18	11.40	0.99	1.14	71.69	179.48	81.22	4.78
<b>Ужин</b>														
6	Салат (овощ порц) (РН№ 47)	1/100	0.48	0.16	3.36	16.00	0.05	20.00	0.96	0.32	11.20	20.80	16.00	0.72
266	Плов с мясом( РН№ 265)	1/250	16.69	21.80	38.41	417.00	0.12	2.63	1.38	0.11	23.60	203.24	45.58	2.21
377	Чай с сахаром (РН№ 376)	1/200	0.10	0.00	15.20	62.00		2.83		0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
4	Хлеб ржаной	1/60	3.30	0.60	29.70	138.00	0.06			0.54	13.80	63.60	15.00	
4	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	1/65/10	6.20	8.85	27.85	214.00	0.15				26.53	166.10	46.09	3.16
	<b>Итого ужин:</b>		26.8	31.4	114.5	847.0	0.4	25.5	2.3	1.0	89.3	458.1	125.1	6.5
<b>Второй ужин</b>														
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	1/200	1.0	1.0	24.5	110	0.07	25.00	0.07	1.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	<b>Итого второй ужин:</b>		1.0	1.0	24.5	110	0.07	25.00	0.07	1.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	<b>Итого за день:</b>		75.2	42470.1	358.6	2656.0	1.3	63.7	3.5	6.1	560.6	1185.6	360.1	199.4

**МЕНЮ на 9 день 12 лет и старше**

№	Наименование блюда	Масса	Питательная ценность, г	Энергетическая ценность	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
---	--------------------	-------	-------------------------	-------------------------	--------------	--------------------------

реп.		порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ская ценность, к	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
218	Вареники ленивые со смет. соусом. (РН№ 218)	1/180	14.71	3.31	16.59	155.00								0.51
379	Кофейный напиток с молоком (РН№ 379)	1/200	1.4	0.9	22.6	104	0.01	0.39	0.01		43.20	27.00	8.60	0.11
4	Хлеб пшеничный	1/50	3.0	0.8	18.3	82	0.14				15.50	110.50	25.90	1.31
4	Бутерброд с маслом,сыром (РН№ 3)	1/42	5.7	11.1	10.2	164	0.01	0.10	0.02		132.00	70.47	6.53	0.15
	<b>Итого завтрак:</b>		24.8	16.1	67.7	505	0.16	0.49	0.03	0.00	190.70	207.97	41.03	1.97
<b>Второй завтрак</b>														
1	Печенье	0.02	7.50	13.20	21.00	177.00	0.21	0.00	0.00	2.50	18.60	66.30	25.20	2.20
389	Сок (РН№ 389)	1/200	0.8		18.8	78								
	<b>Итого второй завтрак:</b>		8.3	13.2	39.8	255	0.21	0.00	0.00	2.50	18.60	66.30	25.20	2.20
<b>Обед</b>														
5	Салат (овощ порц) (РН№ 70)	1/100	0.8	0.1	2.4	13	0.05	8.00	0.10	0.08	18.40	33.60	11.20	0.72
101	Суп рыбный со сметаной (РН№ 101)	1/250	5.6	6.9	22.6	175	0.11	8.80	0.56	0.18	44.97	124.93	34.23	1.31
259	Рагу овощное с филе куриным (РН№ 289)	1/250	11.4	13.6	16.1	232	0.11	12.91	1.10	0.24	53.94	129.35	34.65	2.12
349	Компот из смеси сухофруктов (РН№ 349)	1/200	0.7	0.1	32.0	133	0.02	0.80		0.20	5.84	46.00	33.00	0.96
4	Хлеб пшеничный	60	1.6	0.2	9.7	47	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
4	Хлеб ржаной	50	2.2	0.4	19.8	92	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	<b>Итого обед:</b>		22.3	21.3	102.5	692	0.35	30.51	1.76	1.32	136.95	393.68	129.68	6.57
<b>Ужин</b>														
24	Салат (овощ порц) (РН№ 47)	1/100	0.6	4.3	3.0	53	0.03	5.34	0.29	0.20	15.61	23.76	11.41	0.61
312	Пюре картофельное с маслом (РН№ 312)	1/180	2.1	2.7	13.4	86	0.07	6.92	0.02	0.09	41.90	56.35	20.03	0.81
234	Котлеты или биточки из рыбы (РН№ 234)	1/100	12.1	10.1	7.2	168								
4	Хлеб ржаной	1/60	3.3	0.6	29.7	138	0.06			0.54	13.80	63.60	15.00	
4	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	1/65/10	6.2	8.9	27.9	214	0.15				26.53	166.10	46.09	3.16
377	Чай с сахаром (РН№ 376)	1/200	0.1	0.0	15.2	62		2.83		0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
	<b>Итого ужин:</b>		24.3	26.6	96.3	721	0.31	15.09	0.31	0.84	112.04	314.21	94.93	4.94
<b>Второй ужин</b>														
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	1/200	1.0	1.0	24.5	110	0.07	25.00	0.07	1.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	<b>Итого второй ужин:</b>		1.0	1.0	24.5	110	0.07	25.00	0.07	1.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	<b>Итого за день:</b>		80.6	78.2	330.7	2283	1.10	71.09	2.17	6.16	498.29	1009.66	313.34	21.18

**МЕНЮ на 10 день 12 лет и старше**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
177	Каша "Дружба" (РН№ 175)	1/200/10	5.9	10.6	37.7	268								
379	Кофейный напиток с молоком (РН№ 379)	1/200	3.2	2.7	15.9	101	0.20	1.30	0.02		125.78	90.00	14.00	0.13
4	Бутерброд с маслом,сыром (РН№ 3)	1/42	5.7	11.1	10.2	164	0.01	0.10	0.02		132.00	70.47	6.53	0.15
4	Хлеб пшеничный	1/50	3.0	0.8	18.3	82	0.14				15.50	110.50	25.90	1.31
	<b>Итого завтрак:</b>		17.8	25.2	82.1	615	0.35	1.40	0.04	0.00	273.28	270.97	46.43	1.59
<b>Второй завтрак</b>														
410	Ватрушка с яблоком (РН№ 406)	1/100	11.57	7.96	47.55	308.00	0.09	0.16	0.04	0.12	68.21	127.53	16.77	0.93
389	Сок (РН№ 389)	1/200	0.8		18.8	78								
	<b>Итого второй завтрак:</b>		12.3	8.0	66.3	386	0.09	0.16	0.04	0.12	68.21	127.53	16.77	0.93
<b>Обед</b>														
67	Салат из овощей (РН№ 21)	1/100	4.1	8.8	3.6	110	0.02	4.00	0.44	0.16	20.92	20.32	10.09	0.46
99	Свекольник со сметаной (РН№ 83)	1/250	4.4	8.1	16.5	157	0.09	17.17	0.94	0.18	54.14	83.05	31.00	2.12
234	Котлеты куриные (РН№ 294)	1/100	12.1	10.1	7.2	168								
312	Пюре картофельное с маслом (РН№ 312)	1/180	2.1	2.7	13.4	86	0.07	6.92	0.02	0.09	41.90	56.35	20.03	0.81
349	Компот из смеси сухофруктов (РН№ 349)	1/200	0.7	0.1	32.0	133	0.02	0.80		0.20	5.84	46.00	33.00	0.96
4	Хлеб пшеничный	50	1.6	0.2	9.7	47	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
4	Хлеб ржаной	60	2.2	0.4	19.8	92	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	<b>Итого обед:</b>		27.1	30.4	102.2	793	0.26	28.89	1.40	1.25	136.60	265.52	110.72	5.81
<b>Ужин</b>														
209	Яйца вареные (РН№ 209)	1/40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.03		0.10	0.80	22.00	76.80	4.80	0.19
136	Капуста тушеная с мясом (РН№ 139)	1/230	17.63	62.59	15.12	695.00	0.38	48.27	0.27	0.26	121.17	213.72	58.43	5.18
4	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	50	1.6	0.2	9.7	47	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
4	Хлеб ржаной	60	2.2	0.4	19.8	92	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
376	Чай с сахаром (РН№ 376)	1/200	5.8	5.0	9.6	107		0.00		0.01	240.00	180.00	28.00	0.20
	<b>Итого ужин:</b>		8.0	5.4	29.4	199	0.04	0.00	0.00	0.37	249.20	222.40	38.00	1.44
<b>Второй ужин</b>														
338	Фрукты свежие РН№ 338)	200	1.00	1	24.50	110	0.07	25.00	0.07	1.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	<b>Итого второй ужин:</b>		1.00	1	24.50	110	0.07	25.00	0.07	1.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	<b>Итого за день:</b>		66.2	70.0	304.5	2103	0.81	55.45	1.55	3.24	767.29	913.92	234.42	15.27

Сборник рецензий на продукцию  
в образовательных учреждениях  
2011 и 2016 г. под редакцией  
М. А. Мещерякова, З. Н. Тугришвили

Прочито, пронумеровано кол-во листов

*И. Мещеряков*  
*Должностное лицо*

Директор ЕВУ NO Школа-интернат № 1»

Н.Ю. Андреева

Дата « *12* » *04* 20*21* г.

