

**Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовленных блюд для 6-ти разового питания
ТОГБОУ «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
(24-х часовое пребывание)**

День - понедельник
Неделя – первая
Сезон – осенне-зимний
Возрастная категория: школьники

Школьное отделение (7-11 лет)

№ Рецептуры *	Приём пищи наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	РР	Са	Fe	Mg
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
	Завтрак												
204	Макароны отварные с сыром	160	10,83	12,74	27,29	267,5	0,064	0,18	92,16	0,5	134,2	0,99	16,26
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03		0,02	11,1	0,28	1,4
2	Бутерброд со сливочным маслом и джемом	125	5,45	8,8	63,25	354,5	0,23	0,23	45,5	0,68	22,72	1,36	12,73
	Второй завтрак												
359	Кисель из сока	200	0,31		39,4	160,0	0,012	2,4		0,12	22,46	0,19	7,26
	Печенье	35	4,25	5,65	34,85	207,3					20,5	0,5	7,5
341	Фрукты	224	1,35	0,3	34,65	154,5		90			52,5	0,45	19,5
	Обед												
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,8	0,05	10,68		0,6	49,73	1,23	26,13
292	Птица тушеная с овощами	225	20,01	15,56	19,35	297	0,18	13,07	45,15	6,21	88,56	4,56	50,19
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		46	5,84	0,96	33
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	39,52	183,9	0,08			84,8	18,4	2,48	20
	Полдник												
389	Сок в ассортименте	210	0,9	0,4	26,07	108,9	0,022	5,33		14	31,33	1,33	15,33
	Ужин												
274	Зразы рубленные с яйцом,соусом	130	12,57	16,12	16,38	261,3	0,08	2,22	46,8	2,2	53,13	8,76	32,97
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	8,95	37,37	262,5	0,2		37,5	2,38	24,74	4,73	131,73
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,056	1,33	24,4	0,17	133,33	2	25,56
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08			65,25	17,25	0,83	24,75
	II Ужин												
386	Кефир	207	5,8	5,0	8,0	100		1,4			240	0,2	28
	ВСЕГО		81,09	76,06	473,55	3018,0	1,074	127,67	291,51	222,93	925,79	30,85	452,31

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов** – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:Дели плюс, 2017. – 544с

Директор школы-интерната

Дементьева Н.А.

День - вторник
 Неделя – первая
 Сезон – осенне-зимний
 Возрастная категория: школьники

№ Рецептуры *	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	РР	Са	Fe	Mg
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
Завтрак													
223	Запеканка творожная с йогуртом	200/65	31,44	21,39	33,78	452,2	0,13	0,94	142,7	1,19	339,78	1,34	48,86
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,026	0,38	9,5	0,15	128	0,64	18
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08			65,25	17,25	0,83	24,75
14	Масло сливочное	8	0,06	5,76	0,11	52,6			32	0,008	1,92	0,016	
Второй завтрак													
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		46	5,84	0,96	33
	Пряник	35	4,5	5,65	34,85	207,3					20,5	0,5	7,5
338	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94					32	4,4	18
Обед													
73	Икра кабачковая	50	1,37	3,6	7,28	66,9		2,34			45,47	0,37	9,06
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,49	5,27	16,54	148,3	0,1	5,83		1,12	42,68	2,05	35,58
288	Курица отварная порционная	85	18,08	19,88	0,37	253	0,03	1,82	75,96	4,79	43,12	1,46	15,62
143	Рагу из овощей	262	4,64	28,78	22,52	371,9	0,08	32,76			97,32	1,57	42,59
342	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	28,08	114,6		0,9			15,38	0,99	6,3
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	39,52	183,9	0,08			84,8	18,4	2,48	20
Полдник													
389	Сок в ассортименте	210	2	0,2	5,8	33	0,022	20			14	1	24
Ужин													
240	Фрикадельки рыбные	88	9,9	7,25	7,25	134,4	0,066	0,48	22,99	2,32	49,14	0,67	30,51
126	Картофель отварной с луком	150/22	3,56	8,02	23,9	191,4	0,16	24,71		1,46	31,33	1,53	35,73
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	1,3	20	0,1	125,78	0,13	14
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08			65,25	17,25	0,83	24,75
II Ужин													
386	Кефир	207	5,8	5,0	8,0	100		1,4			240	0,2	28
ВСЕГО			106,3	114,68	400,36	3189,6	0,918	93,66	303,15	272,44	1285,16	21,966	436,25

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов** – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:Дели плюс, 2017. – 544с

Директор школы-интерната

Дементьева Н.А.

День - среда
 Неделя – первая
 Сезон – осенне-зимний
 Возрастная категория: школьники

№ Рецептуры *	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	РР	Са	Fe	Mg
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
	Завтрак												
173	Каша молочная пшеничная	180	7,41	9,48	37,99	267,4	0,12	0,82	44,83	0,6	125,8	2,01	38
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,059	1,47	35	0,18	158,7	2,4	29,3
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08			65,25	17,25	0,83	24,75
14	Масло сливочное	8	0,06	5,76	0,11	52,6			32	0,008	1,92	0,016	
	Второй завтрак												
385	Молоко кипяченное	200	5,8	5	9,6	107		2,6			240	0,2	28,0
7	Бутерброд горячий с сыром	80	8,93	13,31	23,74	251,2	0,06	0,100	100,8	2,54	223,1	0,78	15,12
341	Фрукты	224	1,35	0,3	34,65	154,5		90			52,5	0,45	19,5
	Обед												
70	Огурец соленый	70	0,56	0,07	1,19	7	0,014	2,45		0,07	16,1	0,42	9,8
99	Свекольник со сметаной	250	4,22	5,42	13,77	139,2	0,037	9,95		0,62	47,51	1,64	20,29
261	Печень, тушенная в соусе	160	20,5	14,45	7,12	264	0,32	47,26	88,7	9,74	44,05	7,71	26,91
203	Макароны отварные с маслом	150/7	5,73	6,08	31,98	205,5	0,06		29,9	0,52	12,75	0,86	8,55
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8		4,4	6,4	0,18	3,6
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	39,52	183,9	0,08			84,8	18,4	2,48	20
	Полдник												
389	Сок в ассортименте	210	0,6	0,4	32,6	136,4		4		14	40	0,8	18
	Ужин												
289	Рагу из птицы с овощами	275	20,13	16,74	23,89	326,9	0,14	18,39	33	7,09	44,93	2,88	56,57
376	Чай с повидлом	200/30	0,13	0,02	14,64	59		0,12		0,02	5,6	0,49	2,7
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08			65,25	17,25	0,83	24,75
	II Ужин												
386	Кефир	207	5,8	5,0	8,0	100		1,4			240	0,2	28
	ВСЕГО		88,1	72,8	358,4	2858,1	0,94	179,54	319,4	254,49	1186,46	23,166	335,84

Наименование сборника рецептов: **Сборник технических нормативов** – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:Дели плюс, 2017. – 544с

Директор школы-интерната

Дементьева Н.А.

День - четверг
 Неделя – первая
 Сезон – осенне-зимний
 Возрастная категория: школьники

№ Рецептуры *	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	РР	Са	Fe	Mg
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
	Завтрак												
214	Омлет с морковью	130	11,04	20,42	4,02	244		0,84			82,6	2,26	22,6
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,056	1,33	24,4	0,17	133,33	2	25,56
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08			65,25	17,25	0,83	24,75
14	Масло сливочное	8	0,06	5,76	0,11	52,6			32	0,008	1,92	0,016	
	Второй завтрак												
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		46	5,84	0,96	33
	Печенье	35	4,25	5,65	34,85	207,3					20,5	0,5	7,5
338	Фрукты	200	3	1	42	192		20			16	1,2	84
	Обед												
	Зеленый горошек консервированный	70	2,17	0,14	4,55	28,14		7			14	0,49	14,7
113	Суп-лапша домашняя со сметаной	250/9	2,57	5,54	11,62	115,8	0,05	0,5	12,5	0,92	28,55	0,65	10,68
230	Рыба жареная	80	12,22	11,84	3,52	169,6	0,088	1,25	35,64	0,98	34,34	0,67	34,08
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7					1,37	0,53	16,34
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,1		80			8,2	0,28	0,96
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	39,52	183,9	0,08			84,8	18,4	2,48	20
	Полдник												
389	Сок в ассортименте	210	0,9	0,4	26,07	108,9	0,022	5,33		14	31,33	1,33	15,33
	Ужин												
267	Шницель натуральный рубленный	80	13,83	28,63	6,58	341	0,07		31,7	3,57	12,69	2,64	22,37
139	Капуста тушеная	200	4,08	7,36	15,78	154	0,06	34,16		1,36	117,5	1,66	41,7
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,044	0,38	20	0,1	128,78	0,08	12,88
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08			65,25	17,25	0,83	24,75
	II Ужин												
386	Кефир	207	5,8	5,0	8,0	100		1,4			240	0,2	28
	ВСЕГО		82,23	97,57	427,7	3037,6	0,65	152,99	156,24	282,41	929,9	19,6	439,2

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов** – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:Дели плюс, 2017. – 544с

Директор школы-интерната

Дементьева Н.А.

День - пятница
 Неделя – первая
 Сезон – осенне-зимний
 Возрастная категория: школьники

№ Рецептуры *	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	РР	Са	Fe	Mg
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
Завтрак													
218	Вареники ленивые с молоком сгущенным	200	27,12	14,57	41,43	280	0,076	0,65	86,3	0,71	264,18	0,68	39,33
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	1,3	20	0,1	125,78	0,13	14
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08			65,25	17,25	0,83	24,75
14	Масло сливочное	8	0,06	5,76	0,11	52,6			32	0,008	1,92	0,016	
Второй завтрак													
387	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56	106,8	0,002	8		0,02	12,96	0,14	4,6
470	Пирожок печеный с яблоком	70	3,64	4,08	33,24	184		0,36			15	1,3	14,8
341	Фрукты	224	1,35	0,3	34,65	154,5		90			52,5	0,45	19,5
Обед													
76	Сельдь с луком	80	8,1	10,7	2,62	139,2	0,048	112	4	1,66	33,92	0,66	16,48
96	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38		0,99	29,15	0,93	24,18
256	Мясо тушеное	140	21,28	24,33	3,58	315	0,042	0,25		9,76	29,72	3,43	32,28
128	Картофельное пюре	165	3,6	11,84	20,85	210		20,79			50,49	1,28	32,34
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		46	5,84	0,96	33
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	39,52	183,9	0,08			84,8	18,4	2,48	20
Полдник													
389	Сок в ассортименте	210	0,9	0,4	26,07	108,9	0,022	5,33		14	31,33	1,33	15,33
Ужин													
236	Рулет из рыбы	130	11,57	11,05	16,8	212,9	0,13	1,11	54,6	0,93	84,48	1,53	40,15
205	Макароны отварные с овощами	185	6,38	7,39	35,18	232,4	0,09	3,34		0,77	23,95	1,27	21,39
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03		0,02	11,1	0,28	1,4
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08			65,25	17,25	0,83	24,75
II Ужин													
386	Кефир	207	5,8	5,0	8,0	100		1,4			240	0,2	28
ВСЕГО			106,88	100,91	443,26	3095,1	0,804	253,74	196,9	290,27	1065,22	18,726	406,28

Наименование сборника рецептов: **Сборник технических нормативов** – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544с

Директор школы-интерната

Дементьева Н.А.

День - суббота
 Неделя – первая
 Сезон – осенне-зимний
 Возрастная категория: школьники

№ Рецептуры *	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	РР	Са	Fe	Mg
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
	Завтрак												
210	Омлет из одного яйца	58	5,39	9,6	1,02	112	0,04	0,1	125,5	0,09	39,86	1,02	6,24
183	Каша гречневая молочная	200	9,09	12,99	35,18	295		1,64			183,58	2,87	99,23
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81		1,33			126,6	0,41	15,4
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08			65,25	17,25	0,83	24,75
14	Масло сливочное	8	0,06	5,76	0,11	52,6			32	0,008	1,92	0,016	
	Второй завтрак												
385	Молоко кипяченное	200	5,8	5	9,6	107		2,6			240	0,2	28,0
	Печенье	35	4,25	5,65	34,85	207,3					20,5	0,5	7,5
341	Фрукты	224	1,35	0,3	34,65	154,5		90			52,5	0,45	19,5
	Обед												
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,8	0,05	10,68		0,6	49,73	1,23	26,13
291	Плов из птицы	250	22,52	11,18	45,57	373,3	0,18	8,17	35	11,58	45,12	2,33	67,41
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		46	5,84	0,96	33
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	39,52	183,9	0,08			84,8	18,4	2,48	20
	Полдник												
389	Сок в ассортименте	210	0,9	0,4	26,07	108,9	0,022	5,33		14	31,33	1,33	15,33
	Ужин												
287	Голубцы с мясом (говядина)	225	20,57	16,91	34,8	374,4	0,15	29,19	56,66	4,75	109,86	2,47	70,25
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,056	1,33	24,4	0,17	133,33	2	25,56
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08			65,25	17,25	0,83	24,75
	II Ужин												
386	Кефир	207	5,8	5,0	8,0	100		1,4			240	0,2	28
	ВСЕГО		94,53	77,41	433,92	2925,9	0,758	152,57	273,56	292,5	1333,07	20,1	511,05

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов** – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тютельяна. – М.:Дели плюс, 2017. – 544с

Директор школы-интерната

Дементьева Н.А.

День - воскресенье
 Неделя – первая
 Сезон – осенне-зимний
 Возрастная категория: школьники

№ Рецептуры *	Приём пищи наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	РР	Са	Fe	Mg
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
	Завтрак												
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03		100	0,08	22	1	4,8
173	Каша геркулесовая молочная	180	7,12	11,25	32,25	259,7	0,15	0,82	46,95	0,43	128,25	1,48	60,7
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	1,3	20	0,1	125,78	0,13	14
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08			65,25	17,25	0,83	24,75
14	Масло сливочное	8	0,06	5,76	0,11	52,6			32	0,008	1,92	0,016	
	Второй завтрак												
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,1	0,01	80		0,12	8,2	0,28	0,96
3	Бутерброд с сыром	80	9,28	13,3	23,73	251,2	0,06	0,18	94,4	0,48	222,72	0,78	15,12
338	Фрукты	200	3	1	42	192		20			16	1,2	84
	Обед												
75	Икра морковная	125	2,52	0,13	25,69	114	0,05	5,27		0,83	58,16	1,26	40,31
112	Суп с вермишелью и картофелем	250	2,57	2,78	15,69	109	0,09	6,08		0,96	29,5	1	23,8
288	Курица отварная порционная	85	18,08	19,88	0,37	253	0,03	1,82	75,96	4,79	43,12	1,46	15,62
139	Капуста тушеная	200	4,08	7,36	15,78	154	0,06	34,16		1,36	117,5	1,66	41,7
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		46	5,84	0,96	33
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	39,52	183,9	0,08			84,8	18,4	2,48	20
	Полдник												
389	Сок в ассортименте	210	0,6	0,4	32,6	136,4		4		14	40	0,8	18
	Ужин												
229	Рыба тушённая в томате с овощами	120	11,7	5,94	4,56	126		4,48			46,88	1,02	58,24
125	Картофель отварной с раст.маслом	150/7	2,97	7,95	20,9	175,5	0,16	21,63		1,6	18,87	1,22	30,48
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03		0,02	11,1	0,28	1,4
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08			65,25	17,25	0,83	24,75
	II Ужин												
386	Кефир	207	5,8	5,0	8,0	100		1,4			240	0,2	28
	ВСЕГО		82,96	81,23	439,63	3023,1	0,944	181,97	369,31	286,08	1188,74	18,886	534,83

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов** – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:Дели плюс, 2017. – 544с

Директор школы-интерната

Дементьева Н.А.

День - понедельник
 Неделя – вторая
 Сезон – осенне-зимний
 Возрастная категория: школьники

№ Рецептуры *	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	РР	Са	Fe	Mg
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
Завтрак													
171	Каша рисовая рассыпчатая с маслом и сахаром	150	3,34	6,86	43,47	173,9	0,03		35,3	0,65	15,3	0,55	24,61
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,036	0,38	18,4	0,1	128	0,64	18
3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	96/8/24	9,28	13,3	23,73	251,2		0,18			222,72	0,78	15,12
Второй завтрак													
359	Кисель из сока	200	0,31		39,4	160,0	0,012	2,4		0,12	22,46	0,19	7,26
	Печенье	35	4,25	5,65	34,85	207,3					20,5	0,5	7,5
338	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94		20			32	4,4	18
Обед													
	Зеленый горошек консервированный	50	1,49	2,6	3,15	81,6		5,5			10,75		10,4
108	Суп с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,3	0,11	5,75	21,05	1,08	33,4	1,18	25,35
294	Котлета рубленая из курицы	80	13,95	13,41	13,02	228,8	0,16	0,72	43	4,35	47,82	2,9	17,76
161	Запеканка картофельная с овощами	220	6,77	18,55	30,75	319,7	0,198	7,39	75,24	2,06	60,69	1,55	45,81
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		46	5,84	0,96	33
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	39,52	183,9	0,08			84,8	18,4	2,48	20
Полдник													
389	Сок в ассортименте	210	2	0,2	5,8	33	0,022	20			14	1	24
Ужин													
219	Сырники творожные с джемом	180/70	38,71	32,04	61,21	589,3	0,1	1,18	157,5	0,09	502,5	1,36	65,5
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81		1,33			126,6	0,41	15,4
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08			65,25	17,25	0,83	24,75
14	Масло сливочное	8	0,06	5,76	0,11	52,6			32	0,008	1,92	0,016	
II Ужин													
386	Кефир	207	5,8	5,0	8,0	100		1,4			240	0,2	28
ВСЕГО			107,38	119,72	458,88	3210,7	0,848	67,09	382,49	204,51	1602,45	19,946	407,81

Наименование сборника рецептов: **Сборник технических нормативов** – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:Дели плюс, 2017. – 544с
 Директор школы-интерната Дементьева Н.А.

День - вторник
 Неделя – вторая
 Сезон – осенне-зимний
 Возрастная категория: школьники

№ Рецептуры *	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	РР	Са	Fe	Mg
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
	Завтрак												
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	0,08	22	1	4,8
120	Суп молочный с вермишелью	250	5,47	4,75	17,96	150		0,83			163	0,65	26,68
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,059	1,47	35	0,18	158,7	2,4	29,3
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08			65,25	17,25	0,83	24,75
14	Масло сливочное	8	0,06	5,76	0,11	52,6			32	0,008	1,92	0,016	
	Второй завтрак												
387	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56	106,8	0,002	8		0,02	12,96	0,14	4,6
414	Пирог открытый	70	4,33	2,25	38,72	321,8	0,07	0,056	11,9	0,91	13,65	0,97	16,87
341	Фрукты	120	3	1	42	192		20			16	1,2	84
	Обед												
52	Салат из свеклы отварной	125	1,76	7,52	10,33	116	0,021	8,31		0,46	44,33	1,66	25,87
96	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38		0,99	29,15	0,93	24,18
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92		3,6	21,81	3,06	22,03
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	8,95	37,37	262,5	0,2		37,5	2,38	24,74	4,73	131,73
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8		4,4	6,4	0,18	3,6
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	39,52	183,9	0,08			84,8	18,4	2,48	20
	Полдник												
389	Сок в ассортименте	210	0,6	0,4	32,6	136,4		4		14	40	0,8	18
	Ужин												
234	Биточки рыбные	80	9,45	11,24	11,62	186,2		0,48			54,02	1,08	30,18
139	Капуста тушеная	200	4,08	7,36	15,78	154	0,06	34,16		1,36	117,5	1,66	41,7
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03		0,02	11,1	0,28	1,4
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08			65,25	17,25	0,83	24,75
	II Ужин												
386	Кефир	207	5,8	5,0	8,0	100		1,4			240	0,2	28
	ВСЕГО		73,81	76,36	427,98	3017,0	0,78	89,836	116,4	243,63	1008,18	24,096	557,64

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов** – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:Дели плюс, 2017. – 544с

Директор школы-интерната

Дементьева Н.А.

День - среда
 Неделя – вторая
 Сезон – осенне-зимний
 Возрастная категория: школьники

№ Рецептуры *	Приём пищи наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	РР	Са	Fe	Mg
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
	Завтрак												
211	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278	0,08	0,26	290,4	0,23	209,2	2,2	17,46
376	Чай с повидлом	200/30	0,13	0,02	14,64	59		0,12		0,02	5,6	0,49	2,7
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08			65,25	17,25	0,83	24,75
14	Масло сливочное	8	0,06	5,76	0,11	52,6			32	0,008	1,92	0,016	
	Второй завтрак												
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107		2,6			240	0,2	28,0
	Пряник	35	4,5	5,65	34,85	207,3					20,5	0,5	7,5
341	Фрукты	224	3	1	42	192		20			16	1,2	84
	Обед												
99	Суп из овощей со сметаной	250/9	1,59	4,99	9,15	125,3	0,07	10,38		0,83	34,85	0,78	20,75
229	Рыба тушённая в томате с овощами	120	11,7	5,94	4,56	126	0,06	4,48	6,98	3,88	46,88	1,02	58,24
128	Картофельное пюре	165	3,6	11,84	20,85	210	0,12	20,79	22,5	1,44	50,49	1,28	32,34
342	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	28,08	114,6	0,08	0,9		0,8	15,38	0,99	6,3
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	39,52	183,9	0,08			84,8	18,4	2,48	20
	Полдник												
389	Сок в ассортименте	210	0,6	0,4	32,6	136,4		4		14	40	0,8	18
	Ужин												
73	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,8	0,04	4,68		0,62	90,93	0,74	18,11
265	Плов с мясом говядина	200	21,99	22,52	34,69	429,3	0,08	1,71		10,34	18,97	3,53	52,39
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	1,3	20	0,1	125,78	0,13	14
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08			65,25	17,25	0,83	24,75
	II Ужин												
386	Кефир	207	5,8	5,0	8,0	100		1,4			240	0,2	28
	ВСЕГО		89,71	99,03	375,65	2906,5	0,814	72,62	371,88	247,57	1209,4	18,216	457,29

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов** – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:Дели плюс, 2017. – 544с

Директор школы-интерната

Дементьева Н.А.

День - четверг
 Неделя – вторая
 Сезон – осенне-зимний
 Возрастная категория: школьники

№ Рецептуры *	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	РР	Са	Fe	Mg
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
	Завтрак												
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	225	31,44	21,39	33,78	452,2	0,14	0,94	146,2	1,09	339,78	1,34	48,86
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,056	1,33	24,4	0,17	133,33	2	25,56
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08			65,25	17,25	0,83	24,75
14	Масло сливочное	8	0,06	5,76	0,11	52,6			32	0,008	1,92	0,016	
	Второй завтрак												
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,016	0,8		0,26	5,84	0,96	33
461	Пирожок печеный с капустой	65	4,02	3,95	21,19	136,5	0,055	0,77	10,33	1,62	18,38	0,79	15,65
338	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94		20			32	4,4	18
	Обед												
70	Огурец соленый	70	0,56	0,07	1,19	7	0,014	2,45		0,07	16,1	0,42	9,8
112	Суп с вермишелью и картофелем	250	2,57	2,78	15,69	109	0,09	6,08		0,96	29,5	1	23,8
255	Печень по строгановски	150	19,89	16,84	5,28	277,5	0,3	12,68	86,72	9,51	49,86	7,5	26,21
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7					1,37	0,53	16,34
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,1		80			8,2	0,28	0,96
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	39,52	183,9	0,08			84,8	18,4	2,48	20
	Полдник												
389	Сок в ассортименте	210	0,6	0,4	32,6	136,4		4		14	40	0,8	18
	Ужин												
290	Куры тушеные в соусе	115	13,73	11,64	4,04	176	0,06	2,4	43,13	4	45,85	1,16	17,37
126	Картофель отварной с луком	150/22	3,56	8,02	23,9	191,4	0,16	24,71		1,46	31,33	1,53	35,73
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03		0,02	11,1	0,28	1,4
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08			65,25	17,25	0,83	24,75
	II Ужин												
386	Кефир	207	5,8	5,0	8,0	100		1,4			240	0,2	28
	ВСЕГО		71,03	59,12	396,28	3003,5	0,991	156,65	196,58	247,38	717,68	26,006	339,32

Наименование сборника рецептов: **Сборник технических нормативов** – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544с
 Директор школы-интерната Дементьева Н.А.

День - пятница
 Неделя – вторая
 Сезон – осенне-зимний
 Возрастная категория: школьники

№ Рецептуры *	Приём пищи наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	РР	Са	Fe	Mg
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
	Завтрак												
173	Каша геркулесовая молочная	180	7,12	11,25	32,25	259,7	0,15	0,82	46,95	0,43	128,25	1,48	60,7
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81		1,33			126,6	0,41	15,4
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08			65,25	17,25	0,83	24,75
14	Масло сливочное	8	0,06	5,76	0,11	52,6			32	0,008	1,92	0,016	
	Второй завтрак												
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,016	0,8		0,26	5,84	0,96	33
7	Бутерброд горячий с сыром	80	8,93	13,31	23,74	251,2	0,06	0,100	100,8	2,54	223,1	0,78	15,12
341	Фрукты	224	1,35	0,3	34,65	154,5		90			52,5	0,45	19,5
	Обед												
76	Сельдь с луком	80	8,1	10,7	2,62	139,2	0,048	112	4	1,66	33,92	0,66	16,48
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,3		9,88			35,88	0,58	14,18
259	Жаркое по- домашнему	275	25,46	28,43	26,05	413,6	0,19	10,62		7,54	47,9	6,07	66,75
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8		4,4	6,4	0,18	3,6
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	39,52	183,9	0,08			84,8	18,4	2,48	20
	Полдник												
389	Сок в ассортименте	210	0,9	0,4	26,07	108,9	0,022	5,33		14	31,33	1,33	15,33
	Ужин												
239	Тефтели рыбные с соусом	140	11,57	11,27	16,47	213,5	0,11	2,01	25,9	1,45	89,34	0,88	28,49
203	Макароны отварные с маслом	150/7	5,73	6,08	31,98	205,5	0,06		29,9	0,52	12,75	0,86	8,55
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,044	0,38	20	0,1	128,78	0,08	12,88
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08			65,25	17,25	0,83	24,75
	II Ужин												
386	Кефир	207	5,8	5,0	8,0	100		1,4			240	0,2	28
	ВСЕГО		92,82	98,6	419,97	2998,0	0,95	236,47	259,55	248,21	1217,41	19,076	407,5

Наименование сборника рецептов: **Сборник технических нормативов** – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:Дели плюс, 2017. – 544с

Директор школы-интерната

Дементьева Н.А.

День - суббота
 Неделя – вторая
 Сезон – осенне-зимний
 Возрастная категория: школьники

№ Рецептуры *	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	РР	Са	Fe	Mg
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
	Завтрак												
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03		100	0,08	22	1	4,8
173	Каша молочная пшеничная	180	7,41	9,48	37,99	267,4	0,12	0,82	44,83	0,6	125,8	2,01	38
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	1,3	20	0,1	125,78	0,13	14
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08			65,25	17,25	0,83	24,75
14	Масло сливочное	8	0,06	5,76	0,11	52,6			32	0,008	1,92	0,016	
	Второй завтрак												
387	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56	106,8	0,002	8		0,02	12,96	0,14	4,6
	Пряник	35	4,5	5,65	34,85	207,3					20,5	0,5	7,5
338	Фрукты	200	3	1	42	192		20			16	1,2	84
	Обед												
87	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,89	5,9	80	0,037	17,13		0,62	50,73	0,68	18,75
256	Мясо тушеное	140	21,28	24,33	3,58	315	0,042	0,25		9,76	29,72	3,43	32,28
128	Картофельное пюре	165	3,6	11,84	20,85	210		20,79			50,49	1,28	32,34
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,016	0,8		0,26	5,84	0,96	33
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	39,52	183,9	0,08			84,8	18,4	2,48	20
	Полдник												
389	Сок в ассортименте	210	0,6	0,4	32,6	136,4		4		14	40	0,8	18
	Ужин												
235	Шницель рыбный	80	9,92	11,05	6,39	165,8	0,048	2,95	39,86	1,88	45,38	2,24	27,45
156	Капуста жареная (в яйце)	220	5,5	8,76	9,54	130	0,04	23,94	50	0,98	58,42	1,74	29,06
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03		0,02	11,1	0,28	1,4
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08			65,25	17,25	0,83	24,75
	II Ужин												
386	Кефир	207	5,8	5,0	8,0	100		1,4			240	0,2	28
	ВСЕГО		78,49	88,56	410,56	2917,9	0,619	101,41	286,69	243,63	909,54	20,746	437,88

Наименование сборника рецептов: **Сборник технических нормативов** – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:Дели плюс, 2017. – 544с

Директор школы-интерната

Дементьева Н.А.

День - воскресенье
 Неделя – вторая
 Сезон – осенне-зимний
 Возрастная категория: школьники

№ Рецептуры *	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	РР	Са	Fe	Mg
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
	Завтрак												
181	Каша молочная манная	250	7,18	4,13	50,27	367,9		1,39			156,75	0,57	24,17
376	Чай с вареньем	200/20	0,13	0,07	13,65	56,0		0,27		0,04	12,6	0,49	2,3
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08			65,25	17,25	0,83	24,75
14	Масло сливочное	8	0,06	5,76	0,11	52,6			32	0,008	1,92	0,016	
15	Сыр порционно	21	4,64	5,90		71,66	0,007	0,14	51,2	0,04	176	0,2	7
	Второй завтрак												
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,1		80			8,2	0,28	0,96
	Печенье	35	4,25	5,65	34,85	207,3					20,5	0,5	7,5
341	Фрукты	224	1,35	0,3	34,65	154,5		90			52,5	0,45	19,5
	Обед												
73	Икра кабачковая	70	1,91	5,03	10,18	93,66		3,27			63,65	0,52	12,67
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,8	0,09	8,25		0,98	26,7	0,88	22,78
289	Рагу из птицы с овощами	275	20,13	16,74	23,89	326,9	0,14	18,39	33	7,09	44,93	2,88	56,57
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		46	5,84	0,96	33
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	39,52	183,9	0,08			84,8	18,4	2,48	20
	Полдник												
389	Сок в ассортименте	210	0,9	0,4	26,07	108,9	0,022	5,33		14	31,33	1,33	15,33
	Ужин												
237	Зразы рыбные	87	8,41	13,33	12,49	203,4	0,067	0,76	46,45	0,81	42,72	0,9	24,15
313	Картофель жареный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,8	0,17	18,78		1,82	17,39	1,1	29,36
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,056	1,33	24,4	0,17	133,33	2	25,56
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08			65,25	17,25	0,83	24,75
	II Ужин												
386	Кефир	207	5,8	5,0	8,0	100		1,4			240	0,2	28
	ВСЕГО		75,89	76,64	467,19	3073,6	0,812	230,11	187,05	286,26	1087,26	17,416	378,35

Наименование сборника рецептов: **Сборник технических нормативов** – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:Дели плюс, 2017. – 544с

Директор школы-интерната

Дементьева Н.А.