Согласовано

Директор
ГБОУ школа-интернат №2 Кировского р-на
_____ /Бейнарович К.К./

МЕНЮ

2 мая 2023 г.

Интернат 7-11

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
II Завтрак								
2008	13	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,7	8	24,6	198	0,7
2008	441	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок)	200	0,9	0,4	31,1	146	100
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	100	7,5	2,9	51,4	262	0
Итого			**490**	**15,2**	**19,6**	**107,2**	**681**	**100,7**
Обед								
2008		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (кукуруза)	80	8	3,8	46,6	252	2,2
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (говядина б/к, сметана 15% жирности, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	300	6,1	8	15,3	161	3,9
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый)	90	10,3	13,8	8,6	200	0,5
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок)	200	4,9	5,1	19,1	145	44,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	200	0,4		15,4	63	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	100	6,6	0,9	42,4	204	0
Итого			**970**	**36,3**	**31,6**	**147,4**	**1025**	**51,3**
Полдник								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	20
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	60	1,7	2	46,4	212	0
2008	434	МОЛОКО ПО 0,2 (молоко стерил. 3,2% жирности)	200	5,8	6,2	9,1	116	0,5
Итого			**460**	**8,3**	**9**	**75,1**	**422**	**20,5**
Ужин								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	110	1,3	0,2	4,4	28	28,7
2008	13	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	1	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	211	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕС СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (макаронные изделия высш.сорт, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое)	170/18	9,4	12,3	34,3	286	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	200	0,2		15	61	0
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	50	3,8	1,5	25,7	131	0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	200	1,6		19,6	90	50
Итого			**759**	**21,3**	**26,8**	**99,4**	**732**	**78,7**
Ужин 2								
2008	435	КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ (кисломол. продукт с бифидофлорой 2,5% жирности)	200	6,8	5	11	122	1,4
Итого			**200**	**6,8**	**5**	**11**	**122**	**1,4**
Всего				**87,9**	**92**	**440,1**	**2982**	**252,6**

Диет.сестра _____ Десятникова С.И.

Шеф повар (зав. производством) _____ Веселова Е.А.

Согласовано

Директор
ГБОУ школа-интернат №2 Кировского р-на
_____ /Бейнарович К.К./

МЕНЮ

3 мая 2023 г.

Интернат 7-11

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	20
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	100	10,8	13,8	2	175	0,2
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок)	200	2,6	1,9	20,3	110	0,4
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	50	3,8	1,5	25,7	131	0
Итого			**560**	**18,1**	**26,3**	**67,7**	**585**	**20,6**
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	20
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2008	15	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ) (колбаса полтавская)	50	8,2	18,5		199	0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5	6,9	23,1	176	0,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	200	4,7	3,8	21	138	0,7
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	50	3,8	1,5	25,7	131	0
Итого			**660**	**22,6**	**39,8**	**89,5**	**813**	**21,2**
Обед								
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РАСТ. МАСЛОМ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное)	100	0,7	10,1	2,3	103	9,1
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, говядина б/к, соль йодированная)	250/20/10	6,8	7,9	15,6	165	17,5
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ (масло сладко-сливочное несоленое, говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.))	100	12,9	14,9	5	206	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ (мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное)	50	1,3	3	7,8	64	0,9
2008	211	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,3	4,7	34,2	200	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	200	0,4		15,4	63	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	100	6,6	0,9	42,4	204	0
Итого			**980**	**34**	**41,5**	**122,7**	**1005**	**27,6**
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, масло подсолнечное рафинированное)	100	7,4	13,9	54,8	374	0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	200	1,6		19,6	90	50
Итого			**300**	**9**	**13,9**	**74,4**	**464**	**50**
Ужин								
2008		МАНДАРИН (мандарин)	120	1	0,2	9	46	45,6
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	110	0,9	0,1	1,9	14	5,5
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (рыба филе сайда, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	90/50	15,5	3,8	5	117	1,9
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО СЛ. МАСЛОМ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	200	3,8	4,8	30,8	182	15,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	200	0,2		15	61	0
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	50	3,8	1,5	25,7	131	0
Итого			**830**	**25,3**	**18,7**	**87,5**	**626**	**68,6**
Ужин 2								
2008	435	КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ (кисломол. продукт с бифидофлорой 2,5% жирности)	200	6,8	5	11	122	1,4
Итого			**200**	**6,8**	**5**	**11**	**122**	**1,4**
Всего				**115,8**	**145,2**	**452,8**	**3615**	**189,4**

Диет.сестра _____ Десятникова С.И.

Шеф повар (зав. производством) _____ Веселова Е.А.

Согласовано

Директор
ГБОУ школа-интернат №2 Кировского р-на
_____ /Бейнарович К.К./

МЕНЮ

4 мая 2023 г.

Интернат 7-11

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,8	8	24,6	194	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	200	0,4		15,4	63	0,1
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	100	7,5	2,9	51,4	262	0
Итого			**510**	**13,8**	**19,2**	**91,5**	**594**	**0,6**
II Завтрак								
2008		МАНДАРИН (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	38
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,2	6,1	22,3	161	0,4
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,2	2,4	21,3	120	0,5
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	50	3,8	1,5	25,7	131	0
Итого			**530**	**12**	**10,2**	**76,8**	**450**	**38,9**
Обед								
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И РАСТ. МАСЛОМ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, сыр российский)	110	5	14,3	10,3	190	4,8
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое, капуста цветная, соль йодированная)	250	3,5	3,3	15	104	18,3
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, куриная грудка)	100	24,6	50	10,2	588	0,5
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности)	50	1,4	1,6	7,2	52	0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое)	150	6	5,6	27,5	184	0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, сахар песок)	200	0,1		23,6	97	1,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	100	6,6	0,9	42,4	204	0
Итого			**960**	**47,2**	**75,7**	**136,2**	**1419**	**25,3**
Полдник								
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	40	1,1	1,3	30,9	142	0
2008	434	МОЛОКО ПО 0,2 (молоко стерил. 3,2% жирности)	200	5,8	6,2	9,1	116	0,5
Итого			**240**	**6,9**	**7,5**	**40**	**258**	**0,5**
Ужин								
2008		АПЕЛЬСИН (апельсин)	200	1,4	1,4	34,4	165	35,2
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	110	0,9	0,1	2,8	16	11,1
2008	13	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый)	100	15,4	17,2	6,3	242	0,4
2008	154	ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ (кабачки, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое)	150	5,7	11	34,1	257	9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		14,8	59	0
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	50	3,8	1,5	25,7	131	0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	200	1,6		19	87	20
Итого			**1020**	**29**	**39,5**	**137,2**	**1032**	**75,7**
Ужин 2								
2008	435	КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ (кисломол. продукт с бифидофлорой 2,5% жирности)	200	6,8	5	11	122	1,4
Итого			**200**	**6,8**	**5**	**11**	**122**	**1,4**
Всего				**115,7**	**157,1**	**492,7**	**3875**	**142,4**

Диет.сестра _____ Десятникова С.И.

Шеф повар (зав. производством) _____ Веселова Е.А.

Согласовано

Директор
ГБОУ школа-интернат №2 Кировского р-на
_____ /Бейнарович К.К./

МЕНЮ

5 мая 2023 г.

Интернат 7-11

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,4	6,6	27,4	188	0,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	200	3,8	3	19,7	122	0,5
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	100	7,5	2,9	51,4	262	0
Итого			**510**	**15,8**	**20,8**	**98,6**	**647**	**1**
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	250	3,8	1,3	52,5	240	25
2008	13	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5	6,9	23,1	176	0,5
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	50	3,8	1,5	25,7	131	0
2008	435	КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ (кисломол. продукт с бифидофлорой 2,5% жирности)	200	6,8	5	11	122	1,4
Итого			**660**	**19,5**	**23**	**112,4**	**744**	**26,9**
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (томаты грунтовые, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	100	1	5,1	3,8	67	18,1
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ (томатная паста, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная)	250/30/8	6,2	7,3	15,3	156	12,4
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	90	10,3	9,8	0,1	128	0
2008	335	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,3	10	24,5	203	11,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, сушеные абрикосы без косточки (курага), слива сушеная (чернослив), виноград сушеный (изюм))	200	0,7		34,7	143	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	100	6,6	0,9	42,4	204	0
Итого			**978**	**29,1**	**33,1**	**120,8**	**901**	**42,2**
Полдник								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	200	1,6		19,6	90	50
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, виноград сушеный (изюм))	75	9	4,6	64	333	0
Итого			**275**	**10,6**	**4,6**	**83,6**	**423**	**50**
Ужин								
2008	13	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2008	234	РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ (рыба филе сайда, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый)	100/15	20,6	11	8,8	216	1,2
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое)	200	3,1	7,4	20,8	165	13,9
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, чай черный байховый)	200/6	0,2		19,8	81	1
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	50	3,8	1,5	25,7	131	0
Итого			**581**	**27,8**	**28,2**	**75,2**	**668**	**16,1**
Всего				**102,8**	**109,7**	**490,6**	**3383**	**136,2**

Диет.сестра _____ Десятникова С.И.

Шеф повар (зав. производством) _____ Веселова Е.А.

Согласовано

Директор
ГБОУ школа-интернат №2 Кировского р-на
_____ /Бейнарович К.К./

МЕНЮ

10 мая 2023 г.

Интернат 7-11

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
II Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	120	10,9	13,9	2,2	177	0,2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	2,6	1,9	20,3	110	0,4
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое)	70/30/10	12,6	19,2	36,1	369	0,2
Итого			**430**	**26,1**	**35**	**58,6**	**656**	**0,8**
Обед								
2008		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (кукуруза)	80	8	3,8	46,6	252	2,2
2008	87	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ) С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (говядина б/к, сметана 15% жирности, крупа перловая, томатная паста, капуста квашеная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	250/10	6,5	8,8	11,2	157	9,9
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ (сосиски молочные)	150	16	34,8	0,6	380	0
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО СЛ. МАСЛОМ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	180	2,9	4,6	23,8	148	12
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (напиток витаминизированный (концентрат))	200			21,2	85	12,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	100	6,6	0,9	42,4	204	0
Итого			**970**	**40**	**52,9**	**145,8**	**1226**	**36,5**
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, виноград сушеный (изюм))	75	8,8	6,6	64	350	0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	200	1,6		19	87	20
Итого			**275**	**10,4**	**6,6**	**83**	**437**	**20**
Ужин								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	71	15
2008	13	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	100	1,1	10,1	3,1	110	7
2008	236	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ (рыба филе сайда, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	100	16,9	8,4	4,9	163	0,9
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,5	5,8	25,4	172	11,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		19,6	79	0
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	50	3,8	1,5	25,7	131	0
Итого			**790**	**27,1**	**34,7**	**93,5**	**801**	**34,4**
Ужин 2								
2008	435	КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ (кисломол. продукт с бифидофлорой 2,5% жирности)	200	6,8	5	11	122	1,4
Итого			**200**	**6,8**	**5**	**11**	**122**	**1,4**
Всего				**110,4**	**134,2**	**391,9**	**3242**	**93,1**

Диет.сестра _____ Десятникова С.И.

Шеф повар (зав. производством) _____ Веселова Е.А.

Согласовано

Директор
ГБОУ школа-интернат №2 Кировского р-на
_____ /Бейнарович К.К./

МЕНЮ

11 мая 2023 г.

Интернат 7-11

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	13	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	200	5,2	7,1	20,6	167	0,5
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТ. С (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок)	200			17,5	70	0
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	100	7,5	2,9	51,4	262	0
Итого			**510**	**12,8**	**18,3**	**89,6**	**574**	**0,5**
II Завтрак								
2008		МАНДАРИН (мандарин)	150	1,2	0,3	11,3	57	57
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,8	8	23,6	190	0,5
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	50	3,8	1,5	25,7	131	0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	200	1,6		19	87	20
Итого			**600**	**12,4**	**9,8**	**79,6**	**465**	**77,5**
Обед								
2008		ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (горошек зеленый консервы)	70	1,4	0,1	2,9	18	1,8
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, рыба горбуша потрошенная с головой, соль йодированная)	250	14,9	6,7	21,4	205	5,9
2008	320	СУФЛЕ ИЗ КУР (масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), куриная грудка)	100	26,5	49,9	0,1	555	0,5
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности)	50	1,4	1,6	7,2	52	0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,5	8,6	35,6	233	0
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ (апельсин, сахар песок)	200	0,1	0,1	25,7	105	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	100	6,6	0,9	42,4	204	0
Итого			**920**	**54,4**	**67,9**	**135,3**	**1372**	**9,2**
Полдник								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	71	15
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	40	1,1	1,3	30,9	142	0
2008	434	МОЛОКО ПО 0,2 (молоко стерил. 3,2% жирности)	200	5,8	6,2	9,1	116	0,5
Итого			**390**	**7,5**	**8,1**	**54,7**	**329**	**15,5**
Ужин								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	71	15
2008	13	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, говядина б/к, масло сладко -сливочное несоленое, томатная паста)	90/50	10,4	11,9	8,5	183	1,2
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО СЛИВ. МАСЛОМ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	200	3,4	7,1	27,8	189	14
2008	430	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (сахар песок, шиповник сухой)	200	0,5	0,2	21,6	99	60
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	50	3,8	1,5	25,7	131	0
Итого			**750**	**18,8**	**29,6**	**98,4**	**748**	**90,2**
Ужин 2								
2008	435	КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ (кисломол. продукт с бифидофлорой 2,5% жирности)	200	6,8	5	11	122	1,4
Итого			**200**	**6,8**	**5**	**11**	**122**	**1,4**
Всего				**112,7**	**138,7**	**468,6**	**3610**	**194,3**

Диет.сестра _____ Десятникова С.И.

Шеф повар (зав. производством) _____ Веселова Е.А.

Согласовано

Директор
ГБОУ школа-интернат №2 Кировского р-на
_____ /Бейнарович К.К./

МЕНЮ

12 мая 2023 г.

Интернат 7-11

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	13	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,4	6,6	27,4	188	0,5
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок)	200	2,5	1,9	19,9	108	0,4
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	100	7,5	2,9	51,4	262	0
Итого			**510**	**14,5**	**19,7**	**98,8**	**633**	**0,9**
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	200	3	1	42	192	20
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,4	6,7	20,1	159	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	200	0,2		15	61	0
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое)	50/38/10	12,4	20,6	25	335	0,1
Итого			**648**	**20**	**28,3**	**102,1**	**747**	**20,7**
Обед								
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (томаты грунтовые, лук репчатый, перец красный сладкий, масло подсолнечное рафинированое)	100	1,3	8,1	4,6	99	74,7
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ (картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, говядина б/к)	250/20	5,7	5,9	15	137	4,8
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ (сосиски молочные)	150	16,8	36,6	0,6	399	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,7	6	28	184	13,3
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), мед)	200	0,8		15,9	67	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	100	6,6	0,9	42,4	204	0
Итого			**1020**	**35,9**	**57,5**	**106,5**	**1090**	**93**
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	65	3,8	3,1	48,8	238	0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	200	1,6		19	87	20
Итого			**265**	**5,4**	**3,1**	**67,8**	**325**	**20**
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	100	0,8	0,1	2,5	14	10,1
2008	13	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба филе сайда, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло подсолнечное рафинированое)	90	14,5	6	4,9	131	0,2
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (горошек зеленый консервы, картофель, морковь, лук репчатый, репа, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, тыква свежая, кабачки)	200	2,9	4,3	15,8	115	15
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, чай черный байховый)	200/4	0,1		14,9	61	0,8
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, творог 5,0% жирности, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), дрожжи, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	75	23,3	16,3	55,7	463	0,3
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	50	3,8	1,5	25,7	131	0
Итого			**729**	**45,5**	**36,5**	**119,6**	**990**	**26,4**
Всего				**121,3**	**145,1**	**494,8**	**3785**	**161**

Диет.сестра _____ Десятникова С.И.

Шеф повар (зав. производством) _____ Веселова Е.А.

Согласовано

Директор
ГБОУ школа-интернат №2 Кировского р-на
_____ /Бейнарович К.К./

МЕНЮ

15 мая 2023 г.

Интернат 7-11

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
II Завтрак								
2008	13	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,7	8	24,6	198	0,7
2008	441	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок)	200	0,9	0,4	31,1	146	100
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	100	7,5	2,9	51,4	262	0
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ (биойогурт 2,5 - 3,2% жирности)	125	4	3,4	7,3	75	0,9
Итого			**615**	**19,2**	**23**	**114,5**	**756**	**101,6**
Обед								
2008		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (кукуруза)	80	8	3,8	46,6	252	2,2
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (говядина б/к, сметана 15% жирности, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	300	6,1	8	15,3	161	3,9
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый)	90	10,3	13,8	8,6	200	0,5
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок)	200	4,9	5,1	19,1	145	44,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	200	0,2		15	61	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	100	6,6	0,9	42,4	204	0
Итого			**970**	**36,1**	**31,6**	**147**	**1023**	**51,2**
Полдник								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	20
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сдобное)	65	4,8	6,1	47,5	265	0
2008	434	МОЛОКО ПО 0,2 (молоко стерил. 3,2% жирности)	200	5,8	6,2	9,1	116	0,5
Итого			**465**	**11,4**	**13,1**	**76,2**	**475**	**20,5**
Ужин								
2008		АПЕЛЬСИН (апельсин)	150	1,3	0,4	12,2	65	90,24
2008	13	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	110	1,3	0,2	4,4	28	28,7
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	1	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	211	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕС СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (макаронные изделия высш.сорт, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое)	170/18	9,4	12,3	34,3	286	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	200	0,2		15	61	0
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	50	3,8	1,5	25,7	131	0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	200	1,6		19,6	90	50
Итого			**909**	**22,6**	**27,2**	**111,6**	**797**	**168,94**
Ужин 2								
2008	435	КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ (кисломол. продукт с бифидофлорой 2,5% жирности)	200	6,8	5	11	122	1,4
Итого			**200**	**6,8**	**5**	**11**	**122**	**1,4**
Всего				**96,1**	**99,9**	**460,3**	**3173**	**343,64**

Диет.сестра _____ Десятникова С.И.

Шеф повар (зав. производством) _____ Веселова Е.А.

Согласовано

Директор
ГБОУ школа-интернат №2 Кировского р-на
_____ /Бейнарович К.К./

МЕНЮ

16 мая 2023 г.

Интернат 7-11

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,6	7,4	18,8	162	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	200	3,2	2,5	18,7	111	0,4
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	100	7,5	2,9	51,4	262	0
Итого			**510**	**15,4**	**21,1**	**89**	**610**	**1**
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН (апельсин)	150	1,1	1,1	25,8	124	26,4
2008		СЫРКИ ГЛАЗИРОВАННЫЕ (сырки глазированные)	90	9,2	9,9	31,4	252	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,2	2,4	21,3	120	0,5
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	100	7,5	2,9	51,4	262	0
Итого			**540**	**21**	**16,3**	**129,9**	**758**	**26,9**
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	100	1,1	0,2	3,8	24	25
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С РЫБОЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, сметана 15% жирности, рыба горбуша потрошенная с головой, соль йодированная)	300/50/10	15,2	8,9	10,5	186	3,7
2008	301	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.))	100	16,4	11,6	8,7	222	11,8
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	250	4,5	5,8	25,4	172	11,5
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок)	200			17,5	70	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	100	6,6	0,9	42,4	204	0
Итого			**1110**	**43,8**	**27,4**	**108,3**	**878**	**52**
Полдник								
		БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ (булка ярославская сдобная)	100	7,4	5,1	52,1	285	0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	200	1,6		19,6	90	50
Итого			**300**	**9**	**5,1**	**71,7**	**375**	**50**
Ужин								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	71	15
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
20087		ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ КУСКОМ (перец красный сладкий)	110	1,2		4,3	23	90,8
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (куры потрош. 1 категории, чеснок)	150	21,7	21,8	0,5	285	1
2008	366	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок)	50	0,9	2,9	4	46	0,1
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,5	8,6	35,6	233	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, чай черный байховый)	200/4	0,1		14,9	61	0,8
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,9	0,7	12,9	66	0
Итого			**849**	**30**	**42,9**	**87**	**860**	**107,7**
Ужин 2								
2008	435	КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ (кисломол. продукт с бифидофлорой 2,5% жирности)	200	6,8	5	11	122	1,4
Итого			**200**	**6,8**	**5**	**11**	**122**	**1,4**
Всего				**126**	**117,8**	**496,9**	**3603**	**239**

Диет.сестра _____ Десятникова С.И.

Шеф повар (зав. производством) _____ Веселова Е.А.

Согласовано

Директор
ГБОУ школа-интернат №2 Кировского р-на
_____ /Бейнарович К.К./

МЕНЮ

17 мая 2023 г.

Интернат 7-11

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	20
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	100	10,8	13,8	2	175	0,2
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок)	200	2,6	1,9	20,3	110	0,4
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	50	3,8	1,5	25,7	131	0
Итого			560	18,1	26,3	67,7	585	20,6
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	20
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2008	15	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ) (колбаса полтавская)	50	8,2	18,5		199	0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5	6,9	23,1	176	0,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	200	4,7	3,8	21	138	0,7
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	50	3,8	1,5	25,7	131	0
Итого			660	22,6	39,8	89,5	813	21,2
Обед								
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РАСТ. МАСЛОМ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное)	100	0,7	10,1	2,3	103	9,1
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, говядина б/к, соль йодированная)	250/20/10	6,8	7,9	15,6	165	17,5
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ (масло сладко-сливочное несоленое, говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.))	100	12,9	14,9	5	206	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ (мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное)	50	1,3	3	7,8	64	0,9
2008	211	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,3	4,7	34,2	200	0
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (курага, аскорбиновая кислота, сахар песок)	200	0,1		21,3	86	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	100	6,6	0,9	42,4	204	0
Итого			980	33,7	41,5	128,6	1028	28
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, масло подсолнечное рафинированное)	100	7,4	13,9	54,8	374	0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	200	1,6		19,6	90	50
Итого			300	9	13,9	74,4	464	50
Ужин								
2008		МАНДАРИН (мандарин)	120	1	0,2	9	46	45,6
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	110	0,9	0,1	1,9	14	5,5
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (рыба филе сайда, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	90/50	15,5	3,8	5	117	1,9
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО СЛ. МАСЛОМ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	200	3,8	4,8	30,8	182	15,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	200	0,2		15	61	0
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	50	3,8	1,5	25,7	131	0
Итого			830	25,3	18,7	87,5	626	68,6
Ужин 2								
2008	435	КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ (кисломол. продукт с бифидофлорой 2,5% жирности)	200	6,8	5	11	122	1,4
Итого			200	6,8	5	11	122	1,4
Всего				115,5	145,2	458,7	3638	189,8

Диет.сестра _____ Десятникова С.И.

Шеф повар (зав. производством) _____ Веселова Е.А.