

СОГЛАСОВАНО

С.В. Харкавлюк



« *С.В. Харкавлюк* »
2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор



Унитарного муниципального предприятия
«Городской центр торговли» г. Беловорский
С.В. Харкавлюк
« *С.В. Харкавлюк* »
2023г.

Примерное меню

на осенне – зимний период

для школы интернат

Унитарного муниципального предприятия

«Городской центр торговли»

1-й день	Наименование блюда	Выход	Белки,г	Белки жив., г	Жиры,г	Углеводы,г	Ca,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	A,мг	Бета-каротин,мг	B1,мг	C,мг	Вита (рет.экв.)мг	ВИТЕ	Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность % сут.нормы		
1-й день Завтрак	118 Суп молочный с овощами	300	5,2	4,1	6,3	13,0	250,5	48,7	220,3	1,1	0,03	0,93	0,15	13,275	0,24	0,15	129,2	5,1		
	205 Яйца вареные	40	5,1	5,2	3,8	0,3	20,8	4,3	68,3	0,9	0,07		0,02		0,10	0,21	56,1	2,2		
	318 Чай с лимоном	200	0,1		0,0	15,2	3,1	0,8	1,5	0,1		0	0	2,8			61,1	2,4		
	488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	2,0	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	0,65	104,4	4,1	
	493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	0,65	111,5	4,4	
	Всего			16,4	9,3	11,2	68,9	303,4	93,8	411,1	4,9	0,1	0,9	0,3	16,1	0,3	1,7	441,6	17,4	
	2-й день Завтрак	359 Соуски отварные	100	10,1	10,1	15,9	0,8	29,8	16,0	127,2	1,4	0	0	0	0	0	0	187,0	7,4	
		415 Макароны изделия отварные	180	5,2	0,0	4,2	25,8	14,9	24,6	64,7	0,8	0,01	0,0	0,11	0,00	0,02	0,92	161,4	6,4	
		711 Масло к блюдам	5	0,0	0,0	3,6	0,1	1,2	0,0	1,5	0,0	0,02	0,0	0,00		0,02	0,05	33,1	1,3	
		1 Масло (порциями)	10	0,1	0,1	7,3	0,1	3,6	0,1	4,5	0,0	0,06	0,05	0	0	0,075	0,15	66,1	2,6	
		325 Какао	200	3,6	3,2	1,8	21,9	104,6	18,8	98,2	0,7	0,01	0,0	0,03	0,52	0,02	0,00	118,2	4,7	
		488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	2,0	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1	
		Всего			21,6	13,4	33,4	65,8	171,6	83,0	375,1	5,0	0,1	0,1	0,2	0,5	0,1	1,8	649,7	25,6
		обед	889 Салат из морской капусты с овощами	80	1,7	1,0	5,1	0,9	34,5	107,5	55,0	1,2	0,11	1,1	0,04	1,80	0,29	1,92	56,0	2,2
			84 Ши из квашеной капусты	300	1,8	0,0	5,9	7,1	48,4	25,5	56,8	0,9	0	1,37	0,06	12,765	0,195	2,34	88,4	3,5
580 Сметана в суп			5	0,1	0,1	0,8	0,2	4,4	0,5	3,1	0,0	0,01	0,0	0,00	0,02	0,01	0,02	8,0	0,3	
357 Мясо для супа			20	3,8	3,8	2,4	0,0	4,7	10,9	72,9	0,6	0,00	0,06	0,02	0,07	1,54	0,06	36,4	1,4	
640 Рыба (филе) припущенная			120	10,1	14,0	1,2	0,5	62,2	78,9	344,3	1,2	0,015	0	0,135	1,545	0,015	0,435	53,2	2,1	
132 Картофель в молоке			230	4,1	3,8	5,2	18,6	84,5	42,8	138,5	1,4	0,023	0,5	0,1725	14,007	0,0345	0,184	137,5	5,4	
622 Периковый сок			200	0,6			32,0	10,0	8,0						0,04	12,00	0,10	1,60	130,4	5,1
488 Хлеб ржаной			50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	2,0	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1	
493 Хлеб пшеничный	100		7,0	0,0	0,9	46,7	23,0	33,0	84,0	1,9	0,00	0,0	0,16	0,00	0,00	1,30	222,9	8,8		
Всего				31,7	22,8	22,0	123,1	289,1	330,6	833,5	11,0	0,1	3,2	0,7	42,2	2,2	8,5	816,6	32,2	
1-й ужин	940 Рагу фруктово-овощное		300	3,0	0,0	2,4	28,8	202,9	141,7	201,6	3,6	0,0	19,8	0,2	11,6			148,3	5,9	
	1 Масло (порциями)		15	0,1	0,1	10,9	0,2	3,6	0,1	4,5	0,0	0,06	0,05	0	0	0,075	0,15	99,1	3,9	
	319 Чай с молоком		200	1,9	1,9	1,7	15,8	80,3	9,3	60,0	0,1	0,01	0,0	0,03	0,87	0,01		86,1	3,4	
	493 Хлеб пшеничный		50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4	
	488 Хлеб ржаной		50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	2,0	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1	
	Всего			11,0	2,1	16,0	85,3	315,7	191,1	387,1	6,6	0,1	19,9	0,4	12,5		4,6	528,8	20,9	
	2-й ужин	546 Печенье	30	1,5	0,0	2,6	10,7	8,4	4,2	22,5	0,3	0	0	0,03	0	0	0	72,4	2,9	
		Напиток кисломолочный (кефир, 1005 варенец, ряженка)	200	5,8	5,8	5,0	8,0	216,0	32,0	188,0	0,2	0,04				0,04	0,2	100,2	4,0	
		706 Сахар в кефир	15	0,0	0,0	0,0	15,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,9	2,4	
		914 Фрукты свежие	100	0,7		0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,2	0,04	0,03	0,03	44,4	0,01	0,15	27,99	1,1	
		Всего			8,0	5,8	7,8	39,6	249,9	45,8	227,5	0,7	0,0	0,0	0,1	44,4	0,1	0,4	260,51	10,3
	Итого			38,6	53,4	90,2	382,7	1329,7	744,4	2234,3	28,3	0,5	24,1	1,7	115,7	6,3	16,9	2697,1	106	

РАЦИОНЫ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ИНТЕРНАТОВ (ШКОЛЬНИКИ) ОСЕНЬ-ЗИМА
г. БЕЛОЯРСКИЙ

2-й день 1-й завтрак	Наименование блюда	Выход	Белки,г	Белки жив., г	Жиры,г	Углеводы,г	Ca,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	A,мг	Бета-каротин,мг	B1,мг	C,мг	ВитА (рет.экв.)мг	ВИТЕ	Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность % сут.нормы	
2-й завтрак	299 Пудинг фруктовый	100	2,1	2,5	2,3	11,9	63,4	10,3	59,3	0,5	0,0261	0,13	0,0304	2,987	0,06087	0,16522	76,50	3,0	
	458 Соус абрикосовый	20	0,1	0,0	0,0	8,2	3,7	2,3	3,2	0,1	0	0,07	0,002	0,039	0,013	0,106	33,22	1,3	
	1193 Сыр порцирами	15	3,5	3,5	4,4	0,0	150,0	7,5	81,0	0,2	0,041	0,03	0,01	0,05	0,03	0,24	52,95	2,1	
	1 Масло (порцирами)	15	0,1	0,1	10,9	0,2	3,6	0,1	4,5	0,0	0,06	0,05	0	0	0,075	0,15	99,1	3,9	
	314 Чай с сахаром	200				15,0	0,3			0,1							59,9	2,4	
	488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	2,0	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1	
	Всего			8,2	6,1	18,1	52,4	238,5	43,7	227,0	2,8	0,1261	0,26	0,1274	3,071	0,17387	1,31122	405,48	16,0
	877 Оладьи из печени	100	11,1	10,8	5,8	7,2	13,4	22,0	301,1	6,6	5,6	1,15	0,2375	15	8,3875	5,8375	125,3	4,9	
	711 Масло к блюдам	5	0,0	0,0	3,6	0,1	1,2	0,0	1,5	0,0	0,02	0,0	0,00		0,02	0,05	33,1	1,3	
	1052 Овощи, тушеные в сметане	180	3,1	1,4	7,5	16,1	75,8	50,3	106,1	1,5	0,012	5,09	0,12	15,66	0,876	3,552	144,4	5,7	
1613 Кофейный напиток	200	2,3	2,3	2,3	25,0	124,8	13,7	87,8	0,1	0,01	0,0	0,03	0,63	0,02	0,00	0,65	129,6	5,1	
493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4	
488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	2,0	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1		
Всего			22,5	14,4	20,3	88,7	244,3	125,9	617,5	11,1	5,6	6,3	0,6	31,3	9,3	10,7	627,7	24,8	
обед	62 Сельдь с луком	80	6,3	5,9	8,0	3,4	34,1	22,7	100,5	0,7	0,0133	0	0,0267	2,9067	0,013333	2,28	111,2	4,4	
	86 Рассольник	300	2,2	0,0	5,1	15,1	17,8	24,5	63,0	1,0	0,00	0,0	0,09	8,69	0,00	2,28	115,2	4,5	
	580 Сметана в суп	5	0,1	0,1	0,8	0,2	4,4	0,5	3,1	0,0	0,01	0,0	0,00	0,02	0,01	0,02	8,0	0,3	
	Зразы рубленые из отварной говядины	100	10,6	9,5	9,6	9,0	27,2	31,2	190,5	2,7	0,04	1,5	0,08	0,41	0,31	0,74	164,7	6,5	
	169 Картофельное пюре запеченое	230	5,2	2,3	5,4	30,7	71,6	58,7	169,4	2,1	0,0184	0,06	0,2484	20,921	0,0368	0,2668	192,2	7,6	
	625 Черноплоднорябиновый сок	200	0,2			14,8	52,0	30,0	82,0	3,2				20,00		1,60	60,0	2,4	
	488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	2,0	0,00	0,00	0,09	0,00	0,65	104,4	4,1		
	Всего			27,2	17,9	29,5	90,3	224,6	191,0	687,5	11,8	0,07	1,6	0,53	52,94	0,37	7,83	735,1	29,0
	1-й ужин	1086 Морковная запеканка	300	15,5	10,5	15,6	42,0	367,8	138,9	503,4	3,6	0,18	19,9	0,252	5,82	3,072	2,052	370,8	14,6
		711 Масло к блюдам	5	0,0	0,0	3,6	0,1	1,2	0,0	1,5	0,0	0,02	0,0	0,00		0,02	0,05	33,1	1,3
Глодово-ягодный чай «Шиповник»		200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,00	1,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,15	0,00	0,0	
988 и яблоко»		50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4	
493 Хлеб пшеничный		50	19,1	10,5	19,7	65,4	380,6	155,7	546,9	4,6	0,2	20,9	0,3	6,0	3,1	2,9	515,4	20,3	
Всего																			
1412 Половка песочная с повидлом		50	2,4	0,5	5,5	23,0	11,1	12,7	38,4	0,8	0,0056	0,03	0,0556	0,1111	0,011111	0,5	151,0	6,0	
328 Молоко		200	5,4	5,4	6,2	9,2	234,0	26,0	182,0	0,2	0,04	0,02	0,06	0,26	0,20	1,60	114,2	4,5	
914 Фрукты свежие		100	0,7		0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,2	0,04	0,03	0,03	44,4	0,01	0,15	28,0	1,1	
Всего				8,5	5,9	11,8	38,2	270,3	46,3	237,4	1,2	0,0	0,1	0,1	44,8	0,2	2,2	293,2	11,6
Итого			85,5	54,8	99,5	334,9	1358,2	564,5	2376,3	31,5	6,1	29	1,7	138,1	13,2	25,0	2576,9	101,7	

РАЦИОНЫ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ИНТЕРНАТОВ (ШКОЛЬНИКИ) ОСЕНЬ-ЗИМА
г. БЕЛОПЯРСКИЙ

3-й день 1-й Завтрак	Наименование блюда	Выход	Белки,г	Белки жив., г	Жиры,г	Углеводы,г	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	A,мг	Бета-каротин,мг	B1,мг	C,мг	ВитA (рет.экв.)мг	ВИТЕ	Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность % сут.нормы	
755	Блиочки овсяные	100	10,0	7,6	8,1	19,0	115,5	46,5	194,0	1,4	0,04	0,02	0,128	0,348	0,06	2,116	188,5	7,4	
1636	Молоко стуженное с сахаром	10	0,7	0,7	0,9	5,6	30,7	3,4	21,9	0,0	0,00	0,00	0,01	0,04	0,02	0,10	32,9	1,3	
318	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	0,0	15,2	3,1	0,8	1,5	0,1	0,00	0	0	2,8	0,01	0,01	61,1	2,4	
493	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4	
2-й	Всего		14,2	8,3	9,4	63,1	160,8	67,3	239,5	2,4	0,0	0,0	0,2	3,2	0,1	2,9	394,0	15,6	
Завтрак																			
643	Котлеты "Морские"	120	14,4	13,8	3,6	9,0	76,2	59,6	262,1	1,2	0,03	0,02	0,12	0,96	0,045	0,555	126,3	5,0	
711	Масло к блюдам	5	0,0	0,0	3,6	0,1	1,2	0,0	1,5	0,0	0,02	0,0	0,00	0,00	0,02	0,05	3,1	1,3	
427	Калюста тушеная	180	5,3	0,0	7,6	18,0	117,6	40,4	89,1	1,8	0,00	0,6	0,07	47,68	0,08	3,07	161,5	6,4	
1	Масло (порциями)	15	0,1	0,1	10,9	0,2	3,6	0,1	4,5	0,0	0,06	0,05	0	0	0,075	0,15	99,1	3,9	
325	Какао	200	3,6	3,2	1,8	21,9	104,6	18,8	98,2	0,7	0,01	0,0	0,03	0,52	0,02	0,00	118,2	4,7	
914	Фрукты свежие	100	0,7	0,2	0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,2	0,04	0,03	0,03	44,4	0,01	0,15	28,0	1,1	
493	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4	
Обед	Всего		27,6	17,2	28,1	78,5	339,9	145,0	514,4	4,9	0,1	0,7	0,3	93,6	0,3	4,6	677,7	26,8	
8	Салат из свежих помидоров	80	0,9	0,0	4,1	3,8	13,6	13,9	25,4	0,7	0	0,68	0,04	15,947	0,106667	2,18667	55,8	2,2	
103	Суп из овощей с фасолью стручковой	300	1,6	0,0	5,0	8,6	23,3	20,5	46,3	0,7	0,00	1,4	0,06	5,64	0,19	2,28	85,9	3,4	
398	Запеканка картофельная с мясом	280	15,6	13,2	13,2	43,3	50,3	90,2	350,2	5,3	0,0365	0,09	0,3409	26,247	0,048696	0,93739	354,7	14,0	
711	Масло к блюдам	5	0,0	0,0	3,6	0,1	1,2	0,0	1,5	0,0	0,02	0,0	0,00	0,00	0,02	0,05	3,1	1,3	
627	Сок мультифруктовый	200	1,0	0,0	0,0	18,2	14,0	8,0	14,0	0,6	0,00	0,02	0,02	4	0,2	0,2	76,8	3,0	
493	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4	
488	Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	2,0	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1	
Всего			25,2	13,3	27,0	114,5	131,4	172,6	558,4	10,2	0,1	2,1	0,6	51,8	0,4	7,0	801,6	31,6	
1-й ужин																			
145	Свекла, тушеная с яблоками	300	3,8	0,3	6,9	25,4	88,4	48,5	97,3	3,1	0,036	0,07	0,048	12,372	0,072	0,42	179,0	7,1	
1	Масло (порциями)	15	0,1	0,1	10,9	0,2	3,6	0,1	4,5	0,0	0,06	0,05	0	0	0,075	0,15	99,1	3,9	
986	Чай Каркаде	200	0,0	0,0	0,0	10,0	0,3	0,0	0,0	0,1	0,00	0,90	0,00	0,20	0,15	0,00	40,0	1,6	
493	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4	
488	Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	2,0	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1	
2-й ужин	Всего		9,9	0,4	18,9	76,0	121,3	88,6	222,8	6,1	0,1	1,0	0,2	12,6	0,3	1,9	513,4	20,3	
554	Вадли	35	1,1	0,0	1,0	21,2	3,5	0,7	11,6	0,2	0	0	0,014	0	0	0	98,1	3,9	
1005	Напиток кислотоупотребительный (кефир, варенец, ряженка)	200	5,8	5,8	5,0	8,0	216,0	32,0	188,0	0,2	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,2	4,0	
706	Сахар в кефир	15	0,0	0,0	0,0	15,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,9	2,4	
Всего			6,9	5,8	6,0	44,2	219,8	32,7	199,6	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	258,2	10,2	
Итого			83,9	45,0	89,3	376,3	973,2	506,2	1754,6	24,0	0,4	3,9	1,4	161,1	1,0	16,5	2644,8	104,4	

РАЦИОНЫ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ИНТЕРНАТОВ (ШКОЛЬНИКИ) ОСЕНЬ-ЗИМА
г. БЕЛОПЯРСКИЙ

4-й день	Наименование блюда	Выход	Белки,г	Белки жив., г	Жиры,г	Углеводы,г	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	A,мг	Бета-каротин,мг	B1,мг	C,мг	ВитА (рет.экв.)мг	ВИТЕ	Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность % сут.нормы	
	637 Запеканка творожно-морковная	100	8,9	7,8	6,2	12,5	146,6	28,0	177,8	0,6	0,04	2,09	0,048	0,844	0,396	0,24	141,3	5,6	
	711 Масло к блюдам	5	0,0	0,0	3,6	0,1	1,2	0,0	1,5	0,0	0,02	0,0	0,00	0,00	0,02	0,05	33,1	1,3	
	1193 Сыр порциями	15	3,5	3,5	4,4	0,0	150,0	7,5	81,0	0,2	0,04	0,03	0,01	0,05	0,03	0,24	52,95	2,1	
	Плодово-ягодный чай «Шиповник 987 и смородина»	200	0,0	0,0	0,0	4,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0	1	0	0,2	0,15	0	16,0	0,6	
	493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4	
	488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	2,0	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1	
	Всего		18,4	11,3	15,2	57,1	327,0	75,7	381,3	3,7	0,1	3,1	0,2	1,1	0,6	1,8	438,6	17,3	
	2-й завтрак																		
	670 Суфле куриное	100	11,7	10,2	12,7	4,2	42,3	16,1	139,4	1,3	0,0625	0,03	0,05	0,025	0,1	0,425	177,2	7,0	
	443 Соус молочный	30	0,6	0,5	1,3	2,3	18,0	2,6	14,5	0,0	0,01	0,01	0,01	0,09	0,01	0,04	23,8	0,9	
	466 Каша пшенная рассыпчатая	180	5,0	0,0	2,5	33,5	26,7	61,5	171,6	2,0	0,01	0,252	0	0	0	0,192	176,9	7,0	
	319 Чай с молоком	200	1,9	1,9	1,7	15,8	80,3	9,3	60,0	0,1	0,01	0,0	0,03	0,87	0,01	0,192	86,1	3,4	
	493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4	
	488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	2,0	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1	
	Всего		25,2	12,6	19,3	96,2	196,2	129,6	506,4	6,4	0,1	0,1	0,5	1,0	0,1	2,0	659,3	26,0	
	обед																		
	891 Салат из свежеты с изюмом	80	1,6	0,0	6,5	9,1	28,7	19,2	44,5	1,0	0,00	0,0	0,04	3,95	0,00	1,97	101,2	4,0	
	98 Суп с фрикадельками	300	6,4	5,3	4,1	12,7	50,8	63,0	213,9	1,9	0,01	1,38	0,155	12,41	0,205	1,455	113,3	4,5	
	1634 Фрикадельки рыбные в суп	50	9,4	9,3	0,7	1,1	25,9	28,5	128,3	0,6	0,01	0,05	0,95	0,01	0,18	0,18	48,74	9,01	
	886 Голубцы ленивые из говядины	280	10,5	8,1	12,9	23,5	88,0	56,6	250,9	3,5	0,00	0,0	0,12	27,12	0,00	3,64	251,8	9,9	
	1574 кисель из варенья	200	0,1			25,9	6,6	1,8	7,9	0,4			0	0,06			104,2	4,1	
	493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4	
	488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	2,0	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1	
	Всего		34,0	22,6	25,3	112,8	229,0	209,1	766,4	10,2	0,0	1,4	0,6	44,5	0,2	8,5	814,5	32,2	
	1-й ужин																		
	417 Картофель в молочном соусе	300	6,4	3,0	7,3	33,3	143,5	81,2	254,6	2,8	0,04	0,08	0,32	26,92	0,04	0,34	224,7	8,9	
	1 Масло (порциями)	15	0,1	0,1	10,9	0,2	3,6	0,1	4,5	0,0	0,06	0,05	0	0	0,075	0,15	99,1	3,9	
	627 Яблочный сок	200	1,0			18,2	14,0	8,0	14,0	0,6			0,02	4		0,2	76,8	3,0	
	493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4	
	488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	2,0	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1	
	Всего		13,5	3,1	19,2	92,2	190,1	129,3	394,1	6,3	0,1	0,1	0,5	30,9	0,1	2,0	595,8	23,5	
	2-й ужин																		
	1397 Булочка Молочная	50	3,6	0,7	1,1	17,2	37,6	22,4	70,0	1,0	0,0056	0	0,1	0,1278	0,00556	0,70556	92,8	3,7	
	328 Молоко	200	5,4	5,4	6,2	9,2	234,0	26,0	182,0	0,2	0,04	0,02	0,06	0,26	0,20	1,60	114,2	4,5	
	914 Фрукты свежие	100	0,7		0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,2	0,04	0,03	0,03	44,4	0,01	0,15	28,0	1,1	
	Всего		9,7	6,1	7,4	32,4	296,7	58,0	269,0	1,4	0,0	0,1	0,2	44,8	0,2	2,5	235,0	9,3	
	Итого		100,9	55,7	86,4	390,6	1239,1	601,7	2317,2	27,9	0,3	4,8	2,0	122,3	1,3	16,8	2743,3	108	

РАЦИОННЫ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ИНТЕРНАТОВ (ШКОЛЬНИКИ) ОСЕНЬ-ЗИМА
г. БЕЛОЯРСКИЙ

Б-й день 1-й заедрак	Наименование блюда	Выход	Белки,г	Белки жив., г	Жиры,г	Углеводы,г	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	A,мг	Бета-каротин,мг	B1,мг	C,мг	Вита (рет.экв.)мг	ВИТЕ	Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность % сут.нормы	
397	Пудинг из говядины	100	11,5	10,5	18,3	1,9	60,7	37,8	333,0	4,4	0,0714	0,04	0,0857	0,1714	0,071429	0,77143	218,6	8,6	
443	Сулс молочный	30	0,6	0,5	1,3	2,3	18,0	2,6	14,5	0,0	0,01	0,01	0,01	0,09	0,01	0,04	23,8	0,9	
989	Плодово-ягодный чай «Шиповник с малиной»	200	0,0	0,0	0,0	4,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0	1	0	0,2	0	0,15	16,00	0,6	
493	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4	
Всего			15,7	11,0	20,1	31,5	90,4	57,1	389,5	5,4	0,1	1,1	0,2	0,5	0,1	1,6	369,9	14,6	
2-й заедрак																			
978	Каша манная с отрубями	300	8,5	7,4	6,1	53,5	304,5	68,8	308,0	1,6	0,03	0,0	0,18	1,44	0,06	1,35	302,4	11,9	
1	Масло (порциями)	15	0,1	0,1	10,9	0,2	3,6	0,1	4,5	0,0	0,06	0,05	0	0	0,075	0,15	99,1	3,9	
1613	Кофейный напиток	200	2,3	2,3	2,3	28,0	124,8	13,7	87,8	0,1	0,01	0,0	0,03	0,63	0,02	0,02	141,6	5,6	
914	Фрукты свежие	100	0,7	0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,2	0,04	0,03	0,04	0,03	44,4	0,01	0,15	28,0	1,1	
493	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4	
Всего			15,0	9,8	19,8	111,0	469,6	108,6	459,3	2,9	0,1	0,1	0,3	46,5	0,2	2,3	682,6	26,9	
29	Салат из белокочанной капусты	80	1,2	0,0	4,1	7,7	32,2	12,8	22,8	0,5	0,00	0,7	0,03	13,35	0,12	1,99	72,1	2,8	
112	Сулс с бобовыми	300	5,8	0,0	5,7	14,7	79,9	54,0	230,4	2,9	0,00	1,3	0,20	2,16	0,18	2,48	133,3	5,3	
650	Кнели рыбные	120	13,2	11,6	2,1	7,6	88,3	60,0	269,8	1,1	0,015	0	0,105	1,065	0,03	0,435	102,1	4,0	
418	Пюре картофельное	230	4,5	1,0	6,0	27,2	56,8	46,5	134,8	1,7	0,03	0,1	0,20	16,58	0,05	0,23	181,0	7,1	
711	Масло к блюдам	5	0,0	0,0	3,6	0,1	1,2	0,0	1,5	0,0	0,02	0,0	0,00	0,02	0,02	0,05	33,1	1,3	
627	Сок мултифруктовый	200	1,0			18,2	14,0	8,0	14,0	0,6			0,02	4		0,2	76,8	3,0	
493	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4	
488	Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	2,0	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1	
Всего			31,8	12,7	22,5	116,0	301,3	221,4	794,3	9,6	0,07	2,12	0,72	37,15	0,40	6,69	793,6	31,3	
1-й ужин																			
119	Кнели в молоке	300	5,1	4,9	5,8	20,2	167,4	26,9	144,8	0,7	0,0333	0,03	0,0633	0,2	0,533333	0,8	153,17	6,0	
1	Масло (порциями)	15	0,1	0,1	10,9	0,2	3,6	0,1	4,5	0,0	0,06	0,05	0	0	0,075	0,15	99,1	3,9	
986	Чай Каркаде	200	0,0	0,0	0,0	10,0	0,3	0,0	0,0	0,1	0,00	0,90	0,00	0,20	0,15	0,00	40,0	1,6	
493	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4	
488	Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	2,0	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1	
Всего			11,3	5,0	17,7	70,8	200,3	66,9	270,3	3,6	0,1	1,0	0,3	0,4	0,8	2,2	487,6	19,2	
2-й ужин																			
546	Печенье	30	1,5	0,0	2,6	10,7	8,4	4,2	22,5	0,3	0	0	0,03	0	0	0	72,4	2,9	
1005	варенец, ряженка)	200	5,8	5,8	5,0	8,0	216,0	32,0	188,0	0,2	0,04						0,04	100,2	4,0
706	Сахар в кефир	15	0,0	0,0	0,0	15,0	0,3	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,9	2,4	
914	Фрукты свежие	100	0,7	0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,2	0,04	0,03	0,04	0,03	44,4	0,01	0,15	27,99	1,1	
Всего			8,0	5,8	7,8	39,6	249,9	45,8	227,5	0,7	0,0	0,1	0,1	44,4	0,1	0,4	260,51	10,3	
Много			81,7	44,2	88,0	369,0	1311,4	499,9	2140,9	22,3	0,4	4,3	1,5	128,9	1,5	13,2	2594,19	102,4	

РАЦИОНЫ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ИНТЕРНАТОВ (ШКОЛЬНИКИ) ОСЕНЬ-ЗИМА
г. БЕЛОПЯРСКИЙ

6-й День	Наименование блюда	Выход	Белки,г	Белки жив., г	Жиры,г	Углеводы,г	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	A,мг	Бета-каротин,мг	B1,мг	C,мг	ВитА (рег.экв.)мг	ВИТЕ	Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность % сут.нормы	
1-й завтрак																		0,60	0,0
1140	Запеканка "Солнышко"	100	4,7	2,6	3,3	15,0	12,0	5,9	94,6	1,6	0,01	0,41	0,09	1,10	0,08	1,40	138,45		
1636	Молоко стученное с сахаром	10	0,7	0,7	0,9	5,6	30,7	3,4	21,9	0,0	0,00	0,00	0,01	0,04	0,02	0,10	32,93		
1	Масло (пореями)	15	0,1	0,1	10,9	0,2	3,6	0,1	4,5	0,0	0,06	0,05	0	0	0,075	0,15	99,1	3,9	
	Плодово-ягодный чай «Шиповник 989 с малиной»	200	0,0	0,0	0,0	4,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0	1	0	0,2	0	0,15	16,00	0,6	
493	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4	
488	Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	2,0	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1	
	Всего		11,5	3,4	16,1	65,3	75,5	49,5	242,0	4,5	0,072	1,46	0,268	1,334	0,175	3,1	452,3	17,9	
2-й завтрак																			
1006	Пудинг творожно-овощной	300	14,8	13,8	19,0	30,3	337,5	120,3	528,3	4,4	0,156	3,02	0,336	33,804	0,684	1,32	351,6	13,9	
711	Масло к блюдам	5	0,0	0,0	3,6	0,1	1,2	0,0	1,5	0,0	0,02	0,0	0,00	0,00	0,02	0,05	33,1	1,3	
1193	Сыр порцирами	15	3,5	3,5	4,4	0,0	150,0	7,5	81,0	0,2	0,04	0,03	0,01	0,05	0,03	0,24	52,95	2,1	
319	Чай с молоком	200	1,9	1,9	1,7	15,8	80,3	9,3	60,0	0,1	0,01	0,0	0,03	0,87	0,01	0,86	86,1	3,4	
493	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4	
914	Фрукты свежие	100	0,7		0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,2	0,04	0,04	0,03	44,4	0,01	0,15	28,0	1,1	
	Всего		24,4	19,2	29,3	75,5	605,7	163,3	729,8	5,9	0,23	3,12	0,48	79,12	0,75	2,41	663,2	26,2	
обед																			
19	Салат из капусты, помидоров, огурцов и яблок	80	1,0	0,0	4,2	3,8	14,2	11,6	23,2	0,7	0,00	0,2	0,04	15,33	0,04	1,99	56,8	2,2	
104	Суп с лапшой	300	3,0	0,0	5,1	10,0	18,8	18,2	44,4	0,6	0,00	1,3	0,06	1,22	0,18	2,60	97,6	3,9	
395	Котлеты из говядины	100	12,2	11,6	10,7	8,3	38,4	24,5	166,7	2,3	0,01	0,0	0,06	0,14	0,03	0,54	177,9	7,0	
142	Овощи припущенные в молочном соусе	180	3,4	1,8	6,7	12,0	93,2	45,4	92,3	1,0	0,03	7,1	0,08	8,29	1,40	0,50	121,9	4,8	
259	Кисель из кураги	200	0,6	0,0	0,0	27,2	24,7	16,6	41,5	0,6	0	0,16	0,004	0,4	0,034	0	111,3	4,4	
493	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4	
488	Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	2,0	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1	
	Всего		26,0	13,5	27,7	101,9	218,3	156,3	489,1	8,0	0,04	8,89	0,42	25,38	1,68	6,47	760,7	30,0	
7-й ужин																			
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	300	7,5	3,1	9,1	31,7	97,2	56,3	172,6	2,2	0,04	0,08	0,23	18,4	0,07	0,48	238,8	9,4	
614	Апельсиновый сок	200	1,4			25,6	36,0	22,0	26,0	0,6		0,1	0,08	8,0	0,02	0,4	108,0	4,3	
493	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4	
488	Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	2,0	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1	
	Всего		14,9	3,1	10,2	97,8	162,2	118,3	319,6	5,7	0,0	0,2	0,5	98,4	0,1	2,2	542,0	21,4	
2-й ужин																			
698	Ватрушки с повидлом	50	3,6	0,4	1,5	21,8	11,6	7,1	34,3	0,7	0,01	0,00	0,05	0,03	0,40	0,05	115,3	4,6	
328	Молоко	200	5,4	5,4	6,2	9,2	234,0	26,0	182,0	0,2	0,04	0,02	0,06	0,26	0,20	1,60	114,2	4,5	
914	Фрукты свежие	100	0,7		0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,2	0,04	0,04	0,03	44,4	0,01	0,15	28,0	1,1	
	Всего		9,7	5,8	7,9	37,0	270,8	42,8	233,3	1,2	0,0	0,1	0,1	44,7	0,6	1,8	257,5	10,2	
Итого			86,5	45,0	91,1	377,4	1332,5	530,2	2013,8	25,2	0,4	13,7	1,8	248,9	3,3	16,0	2675,7	105	

РАЦИОНЫ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ИНТЕРНАТОВ (ШКОЛЬНИКИ) ОСЕНЬ-ЗИМА
г. БЕЛОЯРСКИЙ

7-й день	Наименование блюда	Выход	Белки,г	Белки жив., г	Жиры,г	Углеводы,г	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	A,мг	Бета-каротин,мг	B1,мг	C,мг	Вита (рет.экв.)мг	ВИТЕ	Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность % сут.нормы
1-й завтрак	297 Суфле яблочное	100	5,2	5,1	4,1	13,2	73,7	10,4	90,8	0,9	0,0567	0,01	0,03	0,4067	0,083333	0,15667	0,0	0,0
	1 Масло (порциями)	15	0,1	0,1	10,9	0,2	3,6	0,1	4,5	0,0	0,06	0,05	0	0	0,075	0,15	111,2	4,4
	318 Чай с лимонном	200	0,1		0,0	15,2	3,1	0,8	1,5	0,1		0	0	2,8		0,01	99,1	3,9
2-й завтрак	493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,02	0,00	61,1	2,4
	Всего		8,9	5,2	15,5	52,0	91,9	27,8	138,8	2,0	0,1	0,1	0,1	3,2	0,2	1,0	111,5	4,4
	Терттели в соусе сметанном с томатом	110	8,1	7,5	12,0	10,2	45,8	22,6	132,8	1,8	0,01	0,1	0,07	1,87	0,03	3,35	252,34	10,0
обед	485 Каша кукурузная рассыпчатая	180	5,4	0,0	0,8	30,4	19,0	22,5	66,8	1,7	0	0,11	0,072	0	0,012	0,384	171,6	6,8
	325 Какао	200	3,6	3,2	1,8	21,9	104,6	18,8	98,2	0,7	0,01	0,0	0,03	0,52	0,02	0,00	118,2	4,7
	914 Фрукты свежие	100	0,7		0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,2	0,04	0,03	44,4	0,01	0,15	28,0	1,1	
обед	493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,02	0,00	61,1	2,4
	Всего		23,8	10,7	15,7	108,9	223,6	113,5	435,8	7,3	0,0	0,3	0,4	46,8	0,1	5,2	672,5	26,5
	32 Салат витаминный	80	1,3	0,0	4,1	7,9	29,0	14,6	27,8	0,5	0,00	1,7	0,04	43,71	0,28	2,03	73,3	2,9
1-й ужин	76 Борщ украинский	300	3,0	0,0	7,9	8,2	45,0	32,5	74,6	1,5	0	2,03	0,09	17,895	0,3	3,525	115,9	4,6
	580 Сметана в суп	5	0,1	0,1	0,8	0,2	4,4	0,5	3,1	0,0	0,01	0,0	0,00	0,02	0,01	0,02	8,0	0,3
	647 Фрикадельки в молочном соусе	120	12,1	11,5	2,7	7,8	78,6	59,5	270,9	1,4	0,03	0	0,12	0,945	0,045	0,555	104,5	4,1
2-й ужин	443 Соус молочный	30	0,6	0,5	1,3	2,3	18,0	2,6	14,5	0,0	0,01	0,01	0,09	0,01	0,01	0,04	23,8	0,9
	1025 Картофель отварной	230	4,6	0,0	0,9	32,2	22,0	50,6	127,5	2,0	0	0,05	0,2147	19,535	0	0,19933	155,8	6,1
	617 Вишневый сок	200	1,4			20,4	34,0	12,0	36,0	0,6		0,1	0,02	14,8	0,02	0,4	87,2	3,4
1-й ужин	493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,00	66,5	4,4
	Всего		29,2	12,1	18,8	119,5	259,9	212,3	675,3	8,9	0,04	3,9	0,66	96,99	0,66	8,06	763,9	30,2
	175 Пудинг овощной	300	9,7	7,4	19,4	27,2	158,7	90,2	251,1	3,3	0,072	5,15	0,276	33,072	1,08	4,164	322,1	12,7
2-й ужин	986 Чай Каркаде	200	0,0	0,0	0,0	10,0	0,3	0,0	0,0	0,1	0,00	0,90	0,00	0,20	0,15	0,00	40,0	1,6
	493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4
	Всего		25,7	7,4	20,4	77,7	188,0	130,2	372,1	6,2	0,1	6,0	0,4	33,3	1,2	5,5	557,3	22,0
Итого	1005 Варенец, ряженка	200	5,8	5,8	5,0	8,0	216,0	32,0	188,0	0,2	0,04						98,1	3,9
	706 Сахар в кефир	15	0,0	0,0	0,0	15,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,2	100,2	4,0
	914 Фрукты свежие	100	0,7		0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,2	0,04	0,03	44,4	0,01	0,15	27,99	1,1	
Итого	Всего		7,6	5,8	6,1	50,2	245,0	42,3	216,6	0,7	0,0	0,0	0,0	44,4	0,1	0,4	286,17	11,3
	Всего		85,2	41,3	76,6	408,2	1008,3	526,1	1838,7	25,1	0,3	10,3	1,6	224,7	2,2	20,0	2662,76	105

РАЦИОНЫ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ-ИНТЕРНАТОВ (ШКОЛЬНИКИ) ОСЕНЬ-ЗИМА
г. ВЕЛОПЯРСКИЙ

Наименование блюда	Выход	Белки,г	Белки жив., г	Жиры,г	Углеводы,г	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	A,мг	Бета-каротин,мг	B1,мг	C,мг	Вита (рет.экв.)мг	ВИТЕ	Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность % сут.нормы
Итого за 7 дней в среднем по 1 завтракам		13,3	7,8	15,1	55,8	183,9	59,3	292,7	3,7	0,1	1,0	0,2	4,1	0,2	1,9	412,09	16,3
Итого за 7 дней в среднем по 2 завтракам		22,9	13,9	23,7	89,2	321,5	124,1	519,8	6,2	0,9	1,5	0,4	4,2	1,5	4,1	661,81	26,1
Итого за 7 дней в среднем по обедам		29,3	16,4	24,7	111,1	236,2	213,3	686,4	9,9	0,1	3,3	0,6	50,1	0,8	7,6	783,72	30,9
Итого за 7 дней в среднем по 1 ужинам		13,6	4,5	17,4	80,7	222,6	125,7	359,0	5,6	0,1	7,0	0,4	27,7	1,3	3,0	534,33	21,1
Итого за 7 дней в среднем по 2 ужинам		8,3	5,9	7,8	40,2	257,5	45,1	230,1	0,9	0,0	0,0	0,1	38,2	0,2	1,1	264,44	10,4
Итого за 7 дней в среднем за день		87,5	48,5	88,7	377,0	1221,8	567,6	2088,0	26,3	1,2	12,9	1,7	162,8	4,1	17,8	2656,39	104,9

РАЦИОНЫ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ИНТЕРНАТОВ (ШКОЛЬНИКИ) ОСЕНЬ-ЗИМА
г. БЕЛОЯРСКИЙ

8-й день 1-й заутрак	Наименование блюда	Выход	Белки,г	Белки жив., г	Жиры,г	Углеводы,г	Ca,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	A,мг	Бета-каротин,мг	B1,мг	C,мг	ВитА (рет.экв.)мг	ВИТЕ	Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность % сут.нормы	
1-й заутрак	938 Клецки из картофеля	300	6,5	5,2	5,9	31,6	60,9	71,6	263,2	4,1	0,096	0,02	0,324	12,924	0,156	1,596	205,30	8,1	
	1193 Сыр порцирами	15	3,5	3,5	4,4	0,0	150,0	7,5	81,0	0,2	0,04	0,03	0,01	0,05	0,03	0,24	52,95	2,1	
	314 Чай с сахаром	200				15,0	0,3			0,1							59,88	2,4	
	488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	2,0	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1	
2-й заутрак	Всего		12,4	8,6	10,9	63,6	228,7	102,6	423,2	6,2	0,1	0,0	0,4	13,0	0,2	2,5	401,9	15,9	
обед	359 Соуски отварные	100	10,1	10,1	15,9	0,8	29,8	16,0	127,2	1,4	0	0	0	0	0	0	187,0	7,4	
	412 Рис припущенный	180	3,2	0,0	4,0	31,0	5,8	28,4	86,6	0,6	0,012	0,02	0,036	0	0,024	0,252	173,2	6,8	
	1613 Кофейный напиток	200	2,3	2,3	2,3	28,0	124,8	13,7	87,8	0,1	0,01	0,0	0,03	0,63	0,02	0,02	141,6	5,6	
	1 Масло (порцирами)	15	0,1	0,1	10,9	0,2	3,6	0,1	4,5	0,0	0,06	0,05	0	0	0,075	0,15	99,1	3,9	
	493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4	
	Всего		19,2	12,5	33,6	83,4	175,5	74,6	348,1	3,1	0,1	0,1	0,1	0,7	0,6	0,1	1,1	712,4	28,1
	47 Винегрет овощной	80	1,1	0,0	4,1	5,8	22,6	14,8	32,5	0,6	0,00	0,7	0,03	0,03	7,50	0,15	1,86	64,6	2,6
	90 Суп крестьянский	300	3,1	0,0	5,3	10,4	36,1	29,8	71,0	1,0	0,00	1,3	0,10	10,75	0,18	2,33	101,5	4,0	
	357 Мясо для супа	20	3,8	3,8	2,4	0,0	4,7	10,9	72,9	0,6	0,00	0,06	0,02	0,07	1,54	0,06	36,4	1,4	
	1326 Перец, фаршированный мясом	280	13,2	11,2	13,0	22,8	89,0	55,6	363,7	5,9	0,0336	1,94	0,2016	143,11	0,3472	2,0832	260,9	10,3	
	1525 Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	0,2	29,8	7,3	3,8	4,7	0,3	0	0,01	0,01	0,08	0,00	0,004	0,076	111,5	4,8
	493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4	
488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	2,0	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1		
1-й ужин	Всего		27,4	15,0	26,0	109,3	188,7	154,9	665,8	11,3	0,03	4,07	0,53	164,44	2,23	7,71	780,3	30,8	
2-й ужин	426 Морковь, тушенная с черносливом	300	6,0	0,1	9,0	28,9	211,8	191,4	225,8	4,5	0,04	22	0,16	7,22	3,9	2,48	220,4	8,7	
	615 Айвовый сок	200	1,0			20,8	36,0	20,0	36,0	2,6		0,02	0,02	14,8		0,6	87,2	3,4	
	493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4	
	488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	2,0	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1	
Всего		13,0	0,1	10,1	90,2	276,8	281,4	382,8	10,0	0,0	22,0	0,4	22,0	3,9	4,4	502,9	19,9		
Итого	1400 Булочка Янтарная	50	4,8	2,1	2,9	13,6	28,0	19,8	71,2	0,9	0,0111	0,51	0,0833	0,1611	0,1	1,19444	100,1	4,0	
	328 Молоко	200	5,4	5,4	6,2	9,2	234,0	26,0	182,0	0,2	0,04	0,02	0,06	0,26	0,20	1,60	114,2	4,5	
	914 Фрукты свежие	100	0,7		0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,2		0,04	0,03	44,4	0,01	0,15	28,0	1,1	
	Всего		10,8	7,5	9,3	28,8	287,2	55,4	270,2	1,3	0,1	0,6	0,2	44,8	0,3	2,9	242,3	9,6	
Итого		82,8	43,8	89,7	375,3	1156,9	639,0	2090,1	32,0	0,3	26,7	1,6	244,9	6,7	18,6	2639,9	104,2		

РАЦИОНЫ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ИНТЕРНАТОВ (ШКОЛЬНИКИ) ОСЕНЬ-ЗИМА
г. БЕЛОЯРСКИЙ

9-й день	Наименование блюда	Выход	Белки,г	Белки жив., г	Жиры,г	Углеводы,г	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	A,мг	Бета-каротин,мг	B1,мг	C,мг	Вита (рет.экв.)мг	ВИТЕ	Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность % сут.нормы			
1-й завтрак	716 Запеканка "Розовая"	100	5,7	4,2	6,0	11,1	92,1	37,2	135,3	1,5	0,028	0,03	0,076	2,736	0,044	0,324	121,36	4,8			
	711 Масло к блюдам	5	0,0	0,0	3,6	0,1	1,2	0,0	1,5	0,0	0,02	0,0	0,00	0,00	0,02	0,05	33,11	1,3			
	325 Какао	200	3,6	3,2	1,8	21,9	104,6	18,8	98,2	0,7	0,01	0,0	0,03	0,52	0,02	0,00	118,25	4,7			
	493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,45	4,4			
	Всего		12,9	7,4	11,9	56,4	209,4	72,6	277,0	3,2	0,1	0,1	0,2	3,3	0,1	1,0	384,17	15,2			
2-й завтрак	768 Каша гречневая с печеню	280	16,9	13,7	4,9	29,0	36,0	145,0	445,4	6,7	4,08	0,8	0,38	13,44	3,75	4,42	227,7	9,0			
	1 Масло (порциями)	15	0,1	0,1	10,9	0,2	3,6	0,1	4,5	0,0	0,06	0,05	0	0	0,075	0,15	99,1	3,9			
	319 Чай с молоком	200	1,9	1,9	1,7	15,8	80,3	9,3	60,0	0,1	0,01	0,0	0,03	0,87	0,01	0,15	86,1	3,4			
	914 Фрукты свежие	100	0,7	0,2	0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,2	0,04	0,03	0,03	44,4	0,01	0,15	28,0	1,1			
	493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4			
		Всего	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	2,0	0,00	0,0	0,09	0,00	0,00	0,65	83,8	3,3		
	обед	13 Салат из свежих овощей	80	0,9	0,0	4,1	3,0	21,4	15,7	25,4	0,5	0,00	1,6	0,03	14,37	0,27	2,02	52,4	2,1		
		88 Рассольник ленинградский	300	2,8	0,0	5,2	8,0	25,9	31,9	85,4	1,2	0,00	1,3	0,11	8,72	0,18	2,38	90,1	3,6		
		580 Сметана в суп	5	0,1	0,1	0,8	0,2	4,4	0,5	3,1	0,0	0,01	0,0	0,00	0,02	0,01	0,02	8,0	0,3		
		646 Хлебцы рыбные	120	12,8	12,6	5,1	5,6	85,4	65,3	297,4	1,4	0,0	0,0	0,1	1,1	0,1	0,6	119,2	4,7		
		711 Масло к блюдам	5	0,0	0,0	3,6	0,1	1,2	0,0	1,5	0,0	0,02	0,0	0,00	0,00	0,02	0,05	33,1	1,3		
		136 Фасоль стручковая отварная	180	2,2	0,0	0,6	6,3	135,6	54,2	91,8	2,3	0,00	0,7	0,17	18,54	0,14	0,00	39,9	1,6		
		261 Кисель витаминный	200	0,3	0,0	29,3	8,8	1,2	8,9	1,9	0,3	0,00	0,3	0,00	35,20	0,07	0,24	118,4	4,7		
		493 Хлеб пшеничный	100	7,0	0,0	0,9	46,7	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	222,9	8,8		
		488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	2,0	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	83,8	3,3		
			Всего		28,6	12,8	20,9	116,3	311,6	208,8	634,4	10,1	0,07	4,04	0,60	77,92	0,75	6,60	767,7	30,3	
		1-й ужин	Картофель запеченный с яйцом и																		
			188 помидорами	300	12,1	6,8	28,7	33,1	85,5	99,4	341,7	5,0	0,084	0,06	0,42	35,592	0,132	10,932	439,4	17,3	
	625 Черноплодный рябиновый сок		200	0,2	0,0	14,8	52,0	30,0	82,0	3,2	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	1,6	60,0	2,4		
	488 Хлеб ржаной		50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	2,0	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1		
	Всего			14,8	6,8	29,3	65,0	155,0	152,9	502,7	10,2	0,1	0,1	0,5	55,6	0,1	13,2	583,2	23,0		
2-й ужин	554 Варбли		35	1,1	0,0	1,0	21,2	3,5	0,7	11,6	0,2	0	0	0,014	0	0	98,1	3,9			
	Напиток кисломолочный (кефир.																				
	1005 варенц, ряженка)		200	5,8	5,8	5,0	8,0	216,0	32,0	188,0	0,2	0,04	0,00	0,00	0,00	0,04	0,2	100,2	4,0		
	706 Сахар в кефир		15	0,0	0,0	0,0	15,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,9	2,4	
Итого	914 Фрукты свежие		100	0,7	0,0	0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,2	0,04	0,03	0,03	44,4	0,01	0,15	27,99	1,1		
	Всего		7,6	5,8	6,1	50,2	245,0	42,3	216,6	0,7	0,0	0,0	0,0	44,4	0,1	0,4	286,17	11,3			
			89,5	48,5	86,9	379,4	1095,0	680,7	2278,7	34,1	4,4	5,1	1,9	239,9	4,9	27,2	2657,49	104,9			

РАЦИОНЫ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ-ИНТЕРНАТОВ (ШКОЛЬНИКИ) ОСЕНЬ-ЗИМА
г. БЕЛОЯРСКИЙ

	Наименование блюда	Выход	Белки,г	Белки жив., г	Жиры,г	Углеводы,г	Ca,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	A,мг	Бета-каротин,мг	B1,мг	C,мг	ВитA (рет.экв.)мг	ВИТЕ	Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность % сут.нормы			
10-й день																					
Заедтрак	118 Суп молочный с овощами	300	5,2	4,1	5,3	16,0	250,5	48,7	220,3	1,1	0,03	0,93	0,15	13,275	0,24	0,15	132,2				
	1 Масло (порциями)	15	0,1	0,1	10,9	0,2	3,6	0,1	4,5	0,0	0,06	0,05	0	0	0,075	0,15	99,1	3,9			
	193 Сыр порциями	15	3,5	3,5	4,4	0,0	150,0	7,5	81,0	0,2	0,04	0,03	0,01	0,05	0,03	0,24	52,95		2,1		
	990 Плодово-ягодный чай «Шиповник с черника»	200	0,0	0,0	0,0	4,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	1	0	0,2	0	0,15	16,0		0,6		
	493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5		4,4		
	Всего			12,3	7,7	20,9	43,5	415,8	73,0	347,8	2,2	0,1	2,0	0,2	13,5	0,3	1,3	411,7		16,3	
	2-й																				
	Заедтрак	672 Кнели из кур	100	9,9	9,9	10,6	9,2	32,7	25,0	193,8	1,7	0,0625	0,01	0,0625	0,075	0,0875	0,5875	171,2		6,8	
		447 Соус сметанный с томатом	20	0,4	0,1	0,7	1,6	5,2	1,1	6,2	0,1	0,00	0,04	0,01	0,25	0,01	0,05	13,9		0,6	
		415 Макароны изделия отварные	180	5,2	0,0	4,2	25,8	14,9	24,6	64,7	0,8	0,01	0,0	0,11	0,00	0,02	0,92	161,4		6,4	
		272 Кисель молочный	200	2,8	2,7	2,7	20,8	144,8	15,8	102,8	0,1	0,016	0,01	0,036	0,728	0,028	0	118,6		4,7	
		493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5		4,4	
		488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	2,0	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4		4,1	
		914 Фрукты свежие	100	0,7	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	2,0	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4		4,1	
		Всего			25,0	12,7	19,3	103,7	251,8	116,1	505,5	5,9	0,09	0,13	0,41	45,46	0,16	3,01	688,3		27,2
		обед																			
		869 Салат из моркови с яблоками и курагой	80	1,0	0,0	4,1	8,1	35,6	25,7	36,7	0,6	0,00	4,4	0,04	2,64	0,92	2,21	73,0		2,9	
		95 Суп с бобовыми	300	4,6	0,0	5,5	10,7	53,8	45,6	138,7	2,1	0,0	1,7	0,2	6,2	0,2	2,4	110,4		4,4	
		1304 Молочный соус	125	8,5	8,2	11,3	11,0	118,2	28,9	190,2	2,1	0,06	0,1	0,09	1,29	0,09	0,68	179,3		7,1	
428 Капуста тушеная с яблоками		180	3,8	0,0	3,1	17,2	118,9	41,7	79,8	1,7	0,01	0,1	0,07	49,09	0,02	0,36	112,2		4,4		
626 Шиповниковый сок	200	0,2	0,0	32,0	30,0	10,0	70,0	2,8	1,6	800,00	0,26	1,00	128,8	5,1	1,00	111,5		4,4			
493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5		4,4			
488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	2,0	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4		4,1			
Всего			24,1	8,2	25,0	119,4	385,5	191,9	656,4	12,1	0,07	7,89	0,53	859,20	1,52	7,98	798,9		31,5		
1-й ужин																					
224 Сырники с картошкой	300	15,6	11,5	9,2	32,2	237,7	88,5	452,6	2,8	0,03	0,03	0,27	12,405	0,045	3,795	274,1		10,8			
711 Масло к.блюдом	5	0,0	0,0	3,6	0,1	1,2	0,0	1,5	0,0	0,02	0,0	0,00	0,00	0,02	0,05	33,1		1,3			
986 Чай Каркаде	200	0,0	0,0	0,0	10,0	0,3	0,0	0,0	0,1	0,00	0,00	0,00	0,20	0,15	0,00	40,0		1,6			
493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5		4,4			
488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	2,0	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4		4,1			
Всего			21,6	11,5	13,9	82,8	268,2	128,5	575,1	5,8	0,1	1,0	0,4	12,6	0,2	5,1	542,5		21,4		
2-й ужин																					
341/708 Елины с джемом	50/15	2,5	0,0	2,1	22,4	12,4	15,6	40,0	0,7	0,00	0,02	0,07	6,00	0,00	1,15	117,9		4,7			
328 Молоко	200	5,4	5,4	6,2	9,2	234,0	26,0	182,0	0,2	0,04	0,02	0,06	0,26	0,20	1,60	144,2		4,5			
914 Фрукты свежие	100	0,7	0,0	0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,2	0,04	0,03	0,03	44,4	0,01	0,15	28,0		1,1			
Всего			8,6	5,4	8,4	37,6	271,6	51,2	239,0	1,2	0,0	0,1	0,2	50,7	0,2	2,9	260,1		10,3		
Итого			91,6	45,5	87,5	387,0	1592,9	560,7	2323,9	27,1	0,4	11,0	1,8	981,4	2,4	20,4	2701,6		106		

**РАЦИОНЫ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ-ИНТЕРНАТОВ (ШКОЛЬНИКИ) ОСЕНЬ-ЗИМА
г. БЕЛОГОРСКИЙ**

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углеводы, г	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	B1, мг	C, мг	ВитА (рет. экв.) мг	ВитЕ	Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность % сут. нормы	
11-й день																		
1-й завтрак																		
763 Каша молочная «Три знака»																		
325 Какао	300	6,0	4,9	5,0	27,5	288,8	73,5	333,0	1,9	0,03	0,03	0,24	1,335	0,045	1,02	178,5	7,0	
493 Хлеб пшеничный	200	3,6	3,2	1,8	21,9	104,6	18,8	98,2	0,7	0,01	0,0	0,03	0,52	0,02	0,00	118,2	4,7	
Всего	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4	
2-й завтрак																		
1318 Биточки из говядины																		
676 Люре из свежлы	100	12,2	11,6	7,7	10,3	38,4	24,5	166,7	2,3	0,0125	0,01	0,0625	0,1375	0,025	0,5375	158,9	6,3	
711 Масло к блиндам	180	2,8	0,1	4,8	14,4	105,3	77,2	113,6	1,4	0,024	16,3	0,108	4,512	2,976	0,792	111,7	4,4	
319 Чай с молоком	10	0,1	0,1	7,3	0,1	2,4	0,1	3,0	0,0	0,04	0,0	0,00	0,00	0,04	0,10	66,2	2,6	
493 Хлеб пшеничный	200	1,9	1,9	1,7	15,8	80,3	9,3	60,0	0,1	0,01	0,0	0,03	0,87	0,01	0,65	86,1	3,4	
488 Хлеб ржаной	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4	
914 Фрукты свежие	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	2,0	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1	
Всего	100	0,7	23,7	13,7	22,6	87,1	280,5	160,7	481,4	6,9	0,1	16,4	0,4	44,4	0,01	0,15	28,0	1,1
обед																		
859 салат из белокочанной капусты с яблоками																		
73 Борщ сибирский	80	1,0	0,0	4,1	9,0	28,2	12,8	22,7	0,5	0,00	1,1	0,03	11,48	0,19	1,89	76,9	3,0	
580 Сметана в суп	300	3,7	0,0	4,0	10,1	62,3	37,0	112,2	2,0	0,00	1,5	0,09	9,98	0,21	1,98	90,9	3,6	
235 Рыба запеченная по-русски	5	0,1	0,1	0,8	0,2	4,4	0,5	3,1	0,0	0,01	0,0	0,02	0,02	0,01	0,02	8,0	0,3	
249 Компот из апельсина	200	12,4	9,4	9,9	22,9	85,6	68,5	311,3	2,2	0,05	0,1	0,24	15,02	0,07	1,17	230,4	9,1	
493 Хлеб пшеничный	200	0,5	0,1	29,0	17,6	6,5	11,5	11,5	0,2	0,0	0,0	0,02	30,00	0,01	0,10	118,7	4,7	
488 Хлеб ржаной	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4	
Всего	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	2,0	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1	
7-й ужин		23,8	9,5	19,9	111,6	227,1	165,3	581,8	7,8	0,05	2,66	0,55	66,49	0,48	6,46	720,0	28,4	
2-й ужин																		
227 Пудинг Нежный																		
708 Джем к блиндам	300	18,5	18,2	15,7	31,6	380,7	71,8	557,7	3,0	0,204	0,18	0,18	0,528	0,324	3,828	342,0	13,5	
627 Сок яблочно-тыквенный	15	0,1	0,0	0,0	10,2	3,3	2,1	2,4	0,1	0	0,02	0	6	0	0,06	41,3	1,6	
493 Хлеб пшеничный	200	1,0	1,0	16,2	14,0	8,0	14,0	0,6	0,02	0,02	0,02	4	0,00	0,00	0,65	68,8	2,7	
Всего	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4	
554 Вафли	23,1	18,2	16,2	81,4	409,5	98,4	616,7	4,6	0,2	0,2	0,3	10,5	0,3	4,7	563,5	22,2		
Напиток кисломолочный (кефир)																		
1005 варенец, ряженка)																		
706 Сахар в кефир	200	5,8	5,8	5,0	8,0	216,0	32,0	188,0	0,2	0,04	0,00	0,00	0,00	0,04	0,2	100,2	4,0	
914 Фрукты свежие	15	0,0	0,0	0,0	15,0	0,3	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,9	2,4	
Всего	100	0,7	0,0	0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,2	0,04	0,03	0,03	44,4	0,01	0,15	28,0	1,1	
Итого		91,3	55,3	71,9	402,9	1566,9	575,6	2369,0	23,6	0,4	19,3	1,6	173,2	4,0	16,1	2624,0	113,6	

РАЦИОНЫ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ИНТЕРНАТОВ (ШКОЛЬНИКИ) ОСЕНЬ-ЗИМА
г. ВЕЛОПОРСКИЙ

12-й день 1-й завтрак	Наименование блюда	Выход	Белки,г	Белки жив., г	Жиры,г	Углеводы,г	Ca,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	A,мг	Бета-каротин,мг	B1,мг	C,мг	Вита (рет.экв.)мг	ВитE	Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность % суточной нормы		
	117 Суп молочный с крупой	300	5,8	4,6	7,5	20,2	329,7	44,3	256,8	0,3	0,045	0,05	0,09	1,665	0,075	0,075		171,7	6,8	
	1613 Кофейный напиток	200	2,3	2,3	2,3	25,0	124,8	13,7	87,8	0,1	0,01	0,0	0,03	0,63	0,02			129,6	5,1	
	493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65		111,5	4,4	
	Всего		11,6	6,8	10,3	68,5	466,1	74,4	386,6	1,4	0,1	0,1	0,2	2,3	0,1	0,7		412,8	16,3	
	2-й завтрак																			
	669 Суфле из птицы	100	11,1	10,7	10,2	1,5	23,7	14,8	124,3	1,4	0,05	0	0,05	4,725	0,075	0,375		142,5	5,6	
	1056 Картофель тушеный с луком	180	3,9	0,3	15,5	23,4	41,6	44,5	130,2	2,0	0,012	0,12	0,192	16,344	0,024	5,28		249,1	9,8	
	314 Чай с сахаром	200				15,0	0,3											59,9	2,4	
	914 Фрукты свежие	100	0,7		0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,2		0,04	0,03	44,4	0,01	0,15		28,0	1,1	
	493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65		111,5	4,4	
	Всего		19,2	11,0	26,4	69,2	102,3	85,4	313,5	4,5	0,06	0,16	0,35	65,47	0,11	6,46		590,9	23,3	
	обед																			
	11 Салат из свежих помидоров со сладким перцем	80	0,9	0,0	4,1	3,1	17,4	13,1	17,6	0,6	0,00	1,1	0,05	60,78	0,18	2,31		52,7	2,1	
	101 бульон	300	4,9	0,9	4,3	12,8	30,2	31,3	86,7	1,4	0,024	1,3	0,12	5,901	0,225	0,564		109,8	4,3	
	845 Бульс (сосиски с капустой)	280	10,7	9,6	15,9	16,5	162,5	93,5	448,0	7,0		0,71	0,18	59,18	0,09	9,53		252,2	10,0	
	624 Черносмординовый сок	200	1,0			15,8	80,0	70,0	40,0			0,1	0,02	171,00	0,02	0,80		67,2	2,7	
	493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65		111,5	4,4	
	488 Хлеб ржаной	100	5,0	0,0	1,2	34,2	35,0	47,0	158,0	3,9	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	1,3		104,4	4,1	
	Всего		26,0	10,4	26,0	105,7	336,6	271,5	792,3	13,8	0,0	3,2	0,6	296,9	0,5	15,2		781,0	30,0	
	1-й ужин																			
	632 Зразы творожные с изюмом	300	15,1	13,2	10,3	35,5	356,1	51,6	493,4	1,7	0,132	0,07	0,12	0,48	0,192	0,492		294,6	11,6	
	1574 кисель из повидла	200	0,1			24,9	6,6	1,8	7,9	0,4			0	0,06				100,2	4,0	
	493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65		111,5	4,4	
	488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	2,0	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65		104,4	4,1	
	Всего		21,2	13,2	11,3	100,8	391,7	93,4	622,3	5,0	0,1	0,1	0,3	0,5	0,2	1,8		590,0	23,3	
	2-й ужин																			
	1384 Дюба обыкновенная	50	3,3	0,3	2,1	18,2	12,2	16,3	46,2	0,8	0,01	0,01	0,08	0,00	0,02	0,61		105,2	4,2	
	328 Молоко	200	5,4	5,4	6,2	234,0	26,0	182,0	0,2	0,04	0,02	0,06	0,26	0,20	1,60		114,2	4,5		
	914 Фрукты свежие	100	0,7		0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,2		0,04	0,03	44,4	0,01	0,15		28,0	1,1	
	Всего		9,3	5,7	8,5	33,4	271,4	52,0	245,2	1,2	0,1	0,2	0,2	44,7	0,2	2,4		247,4	9,8	
	Итого		87,3	47,1	82,5	377,7	1568,0	576,7	2359,9	26,0	0,3	3,6	1,6	409,8	1,1	26,5		2602,0	102,7	

РАЦИОННЫ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ИНТЕРНАТОВ (ШКОЛЬНИКИ) ОСЕНЬ-ЗИМА
г. БЕЛОЯРСКИЙ

Наименование блюда	Выход	Белки,г	Белки жив., г	Жиры,г	Углеводы,г	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	A,мг	Бета-каротин,мг	B1,мг	C,мг	Вита (рет.экв.)мг	ВИТЕ	Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность % сут.нормы	
13-й день																		
1-д																		
завтрак																		
830 Запеканка «Золотая рыбка»																		
1 Масло (пшеница)																		
319 Чай с молоком	15	0,1	0,1	10,9	0,2	3,6	0,1	4,5	0,0	0,06	0,05	0	0	0,075	0,15	182,6	7,2	
493 Хлеб пшеничный	200	1,9	1,9	1,7	15,8	80,3	9,3	60,0	0,1	0,01	0,0	0,03	0,87	0,01	0	99,1	3,9	
Всего	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,00	0,65	111,5	3,4
2-д																		
завтрак																		
1126 Каша рисовая																		
329 Какао	200	3,6	3,2	1,8	21,9	104,6	18,8	98,2	0,7	0,01	0,0	0,03	0,52	0,02	0,00	280,6	11,1	
914 Фрукты свежие	100	0,7	0,2	0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,2	0,04	0,03	0,03	44,4	0,01	0,15	118,2	4,7	
493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	28,0	1,1	
488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	2,0	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	111,5	4,4	
Всего	50	17,3	8,2	16,0	102,2	313,7	105,0	405,5	4,4	0,1	0,1	0,3	45,7	0,1	1,7	622,1	4,1	
обед																		
58 Икра кабачковая	80	1,9	0,0	5,2	6,8	35,3	16,3	38,5	1,0	0,00	0,2	0,05	14,27	0,04	2,28	81,2	3,2	
735 Шри по-уральски	300	2,9	0,0	5,1	8,5	51,0	26,2	66,4	1,1	0,00	1,5	0,06	11,64	0,24	2,46	91,7	3,6	
580 Сметана в суп	5	0,1	0,1	0,8	0,2	4,4	0,5	3,1	0,0	0,01	0,0	0,00	0,02	0,01	0,02	8,0	0,3	
396 Кнедли из говядины	100	11,4	10,6	11,3	7,7	75,3	30,2	231,7	2,8	0,0375	0,03	0,075	0,3	0,0375	0,55	177,5	7,0	
711 Масло к блюдам	5	0,0	0,0	3,6	0,1	1,2	0,0	1,5	0,0	0,02	0,0	0,00	0,00	0,02	0,05	33,1	1,3	
425 Соусе	180	3,0	0,1	10,5	18,2	100,6	74,9	111,2	1,4	0,01	15,5	0,11	4,31	2,66	4,64	179,6	7,1	
330 Компот клюквенный	200	0,1	0,1	0,5	24,9	4,0	2,0	2,8	0,2	0,01	0,01	0,01	3,75	0,00	0,25	100,4	4,0	
488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	2,0	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1	
Всего	50	21,9	10,9	37,1	83,4	289,3	173,6	534,1	8,5	0,1	17,3	0,4	34,3	3,0	10,9	755,1	29,8	
1-й ужин																		
977 Картофель, запеченный с сыром																		
711 Масло к блюдам	5	0,0	0,0	3,6	0,1	1,2	0,0	1,5	0,0	0,02	0,0	0,00	0,00	0,02	0,05	254,3	10,0	
627 Сок яблочный-банановый	200	1,0	0,0	0,1	18,2	14,0	8,0	14,0	0,6	0,00	0,0	0,02	4	0,00	0,00	33,1	1,3	
493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,2	76,8	3,0	
488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	2,0	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4	
Всего	50	15,7	3,5	13,4	94,0	198,8	106,3	341,9	5,7	0,1	0,1	0,5	47,0	0,1	2,1	559,5	22,1	
2-й ужин																		
546 Печенье																		
Напиток кисломолочный (кефир,																		
1005 варенца, ряженка)																		
706 Сахар в кефир	200	5,8	5,8	5,0	8,0	216,0	32,0	188,0	0,2	0,04	0,00	0,00	0,00	0,04	0	72,4	2,9	
914 Фрукты свежие	100	0,7	0,2	0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,2	0,04	0,03	0,03	44,4	0,01	0,15	59,9	2,4	
Всего	80,0	5,8	7,8	39,6	249,9	45,8	227,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,1	44,4	0,1	0,4	280,5	1,1	
Итого	80,0	41,3	97,7	369,3	1245,4	513,7	1878,3	22,3	0,4	17,6	1,5	173,0	3,5	17,0	2676,4	105,0		

РАЦИОНЫ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ИНТЕРНАТОВ (ШКОЛЬНИКИ) ОСЕНЬ-ЗИМА
г. БЕЛОПЯРСКИЙ

14-й день 1-д	Наименование блюда	Выход	Белки,г	Белки жив., г	Жиры,г	Углеводы,г	Ca,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	A,мг	Бета-каротин,мг	В1,мг	C,мг	ВИТА (рет.экв.)мг	ВИТЕ	Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность % Сут.нормы
Завтрак	1125 Каша ячневая	300	6,3	4,0	9,2	34,3	173,3	37,6	280,2	1,1	0,0682	0,05	0,0955	0,7636	0,095455	0,65455	245,6	9,7
	1193 Сыр полдими	15	3,5	3,5	4,4	0,0	150,0	7,5	81,0	0,2	0,04	0,03	0,01	0,05	0,03	0,24	52,95	2,1
	313 Чай	200															0,00	0,0
2-д	493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4
	Всего		13,3	7,5	14,0	57,7	34,8	61,6	403,2	2,2	0,1	0,1	0,2	0,8	0,1	1,5	410,0	16,2
Завтрак	1639 Рулет картофельный с мясом	280	14,6	10,2	15,2	29,3	50,3	90,2	350,2	5,3	0,0365	0,09	0,3409	26,247	0,048696	0,93739	312,7	12,3
	1613 Крафейный напиток	200	2,3	2,3	2,3	25,0	124,8	13,7	87,8	0,1	0,01	0,0	0,03	0,63	0,02	2,33	129,6	5,1
обед	914 Фрукты свежие	100	0,7	0,2	0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,2	0,04	0,03	0,44	0,01	0,15	0,15	28,0	1,1
	488 Хлеб ржаной	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4
обед	Всего		23,5	12,5	18,7	100,7	229,3	153,5	576,0	8,5	0,0	0,1	0,6	71,3	0,1	2,4	665,5	26,3
	890 Сапат из свеклы с сыром и черносливом	80	2,1	2,1	5,2	9,2	110,4	25,5	72,3	1,1	0,01	0,1	0,01	3,76	0,03	2,04	91,8	3,6
	91 Суп из овощей	300	2,4	0,0	5,0	10,8	31,8	27,0	63,2	0,9	0,00	1,3	0,08	11,26	0,19	2,33	98,2	3,9
2-д ужин	1345 Фасоль стручковая отварная	100	9,0	8,5	9,9	8,8	56,5	26,4	164,5	1,7	0,0625	0,95	0,075	1,1875	0,225	0,6125	160,3	6,3
	711 Масло к блюдам	230	2,8	0,0	0,8	8,1	173,3	69,3	117,3	2,9	0,00	1,0	0,21	23,69	0,18	0,00	51,0	2,0
	1544 Компот из сухофруктов	5	0,0	0,0	3,6	1,2	0,0	1,5	0,0	0,02	0,0	0,00	0,00	0,02	0,05	0,05	33,1	1,3
1-д ужин	493 Хлеб пшеничный	200	0,1	0,0	0,1	21,2	3,0	1,4	1,8	0,2	0	0,004	1,142	0,002	0,028	0,028	85,7	3,4
	488 Хлеб ржаной	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4
	Всего	100	5,0	0,0	1,2	34,2	35,0	47,0	158,0	3,9	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	1,3	164,4	4,1
2-д ужин	718 Пудинг творожно-яблочный	300	24,8	10,6	26,3	115,7	422,7	213,1	620,6	11,7	0,1	3,3	0,7	41,0	0,6	7,0	799,1	31,5
	711 Масло к блюдам	5	0,0	0,0	3,6	0,1	1,2	0,0	1,5	0,0	0,02	0,0	0,00	0,00	0,02	0,05	33,1	1,3
	932 Сок морковный	200	1,0	0,0	6,0	14,0	24,0	64,0	14	1,0	0,06	1	0,06	2,0	0,16	0,8	28,0	1,1
2-д ужин	488 Хлеб ржаной	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	1,0	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4
	Всего	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	2,0	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,85	83,8	3,3
Итого	1399 Булочка Закусочная	50	2,6	0,1	0,9	16,7	7,3	11,4	31,5	0,5	0	0,0525	0,7191	0	0,55864	85,8	3,4	
	328 Молоко	200	5,4	5,4	6,2	9,2	234,0	26,0	182,0	0,2	0,04	0,02	0,06	0,26	0,20	1,60	114,2	4,5
	914 Фрукты свежие	100	0,7	0,2	0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,2	0,04	0,03	0,44	0,01	0,15	28,0	1,1	
Итого	Всего		87,5	49,2	83,3	384,0	1628,7	654,1	2542,4	31,4	0,5	4,8	2,1	184,4	1,5	16,7	2636,1	104,8

РАЙОНЫ ДЛЯ ВОСПИТАНИКОВ ИНТЕРНАТОВ (ШКОЛЬНИКИ) ОСЕНЬ-ЗИМА
г. БЕЛОГОРСКИЙ