

СОГЛАСОВАНО

С.В. Харкавлюк
Муниципальное образование «Городской центр торговли» г. Харьков
С.В. Харкавлюк
« 01 » _____ 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Унитарного муниципального предприятия
«Городской центр торговли» г. Харьковский
С.В. Харкавлюк
« 01 » _____ 2023г.

Примерное меню
на весенне – летний 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	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 % султ.нормы	
Завтрак	118 Супл молочный с овощами	300	5,2	4,1	6,3	13,0	250,5	48,7	220,3	1,065	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	0,89	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	0,09			0	2,8			0,01	61,1	2,4
	488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	1,95	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	0,95	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 завтрак	359 Соуски отварные	100	10,1	10,1	15,9	0,8	29,8	16,0	127,2	1,4375	0	0	0	0	0	0	187,0	7,4
		711 Масло к блюдам	5	0,0	0,0	3,6	0,1	1,2	0,0	1,5	0,01	0,02	0,0	0,00		0,02	0,05	33,1	1,3
		415 Макароны изделия отварные	180	5,2	0,0	4,2	25,8	14,9	24,6	64,7	0,83	0,01	0,0	0,11	0,00	0,02	0,92	161,4	6,4
		1 Масло (горцинии)	10	0,1	0,1	7,3	0,1	3,6	0,1	4,5	0,03	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	0,70	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	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	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		12 Салат "Весна"	80	1,5	0,7	4,7	1,7	42,8	18,3	32,0	0,57	0,01	0,76	0,03	10,13	0,13	2,15	55,2	2
		945 Суп летний овощной	300	3,3	1,4	4,2	10,4	53,0	34,5	91,7	1,41	0,015	1,85	0,105	15,66	0,285	2,415	92,2	3
		580 Сметана в суп	5	0,1	0,1	0,8	0,2	4,4	0,5	3,1	0,01	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	0,56	0,00	0,06	0,02	0,07	1,54	0,06	36,4	1,4	
	902 Зелень свежая	5	0,1	0,0	0,0	0,2	11,2	3,5	4,7	0,08		0,05	0	5	0,01	0,08	1,6	0,1	
	640 Рыба (Филе) припущенная	120	10,1	14,0	1,2	0,5	62,2	78,9	344,3	1,185	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	1,426	0,023	0,05	0,1725	14,007	0,0345	0,184	137,5	5,4	
	622 Персиковый сок	200	0,6			32,0	10,0	8,0		1,80		0,6	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	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	0,65	104,4	4,1
	493 Хлеб пшеничный	100	7,0	0,0	0,9	46,7	23,0	33,0	84,0	1,90	0,00	0,0	0,16	0,00	0,00	1,30	1,30	222,9	8,8
Всего			33,1	23,9	19,9	127,4	313,1	254,0	850,1	10,9	0,1	3,4	0,7	58,4	2,1	8,9	821,2	32,4	
1-й ужин	940 Рагу фруктовое-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	3,5	3,2	148,3	5,9	
	1 Масло (горцинии)	15	0,1	0,1	10,9	0,2	3,6	0,1	4,5	0,03	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	0,08	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	0,95	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	0,65	111,5	4,4
	488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	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	3,6	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	0,27	0	0	0,03	0	0	0	72,4	2,9
		1005 Вареник, ржанка)	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	0,05	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	0,22	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	0,1	0,1	44,4	0,1	0,4	260,51	10,3
Итого				90,0	54,5	88,2	387,0	1353,7	667,7	2250,9	28,2	0,4	24,3	1,7	131,9	6,3	17,3	2701,72	106,6

РАЦИОНЫ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ИНТЕРНАТОВ (ШКОЛЬНИКИ) ВЕСНА-ЛЕТО
г. БЕЛОЯРСКИЙ

2-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	Вита (рет.эquiv.)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	0,5261	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	0,105	0	0,07	0,002	0,039	0,013	0,106	33,22	1,3	
	1193 Сыр порциями	15	3,5	3,5	4,4	0,0	150,0	7,5	81,0	0,17	0,04	0,03	0,01	0,05	0,03	0,24	52,95	2,1	
	1 Масло (порциями)	15	0,1	0,1	10,9	0,2	3,6	0,1	4,5	0,03	0,06	0,05	0	0	0,075	0,15	99,1	3,9	
	314 Чай с сахаром	200				15,0	0,3			0,05							59,9	2,4	
	488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	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	2,8261	0,1261	0,26	0,1274	3,071	0,17387	1,31122	405,48	16,0
	2-й завтрак																		
	877 Оладьи из пшена	100	11,1	10,8	5,8	7,2	13,4	22,0	301,1	6,6125	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	0,01	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	0,12	0,01	0,0	0,03	0,63	0,02	0,02	129,6	5,1		
493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	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	1,95	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	0,7467	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	1,01	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	0,01	0,01	0,0	0,00	0,02	0,01	0,02	8,0	0,3		
902 Зелень свежая	5	0,1		0,0	0,2	11,2	3,5	4,7	0,08			0,05	0	5	0,01	0,08	1,6	0	
Зразы рубленые из отварной говядины	100	10,6	9,5	9,6	9,0	27,2	31,2	190,5	2,74	0,04	1,5	0,08	0,41	0,31	0,74	164,7	6,5		
169 Картофельное пюре запеченное	230	5,2	2,3	5,4	30,7	71,6	58,7	169,4	2,1344	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	3,20				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	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1		
Всего			27,3	17,9	29,5	90,5	235,8	194,5	692,1	11,86	0,07	1,6	0,53	57,94	0,38	7,91	736,7	29,1	
1-й ужин																			
1086 Морковная запеканка	300	15,5	10,5	15,6	42,0	367,8	138,9	503,4	3,624	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	0,01	0,02	0,0	0,00			0,02	0,05	33,1	1,3	
988 и яблоко»	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	0,15	0,00	0,00	0,0	
493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4		
Всего			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	
2-й ужин																			
1412 Половка песочная с повидлом	50	2,4	0,5	5,5	23,0	11,1	12,7	38,4	0,75	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	0,20	0,04	0,02	0,06	0,26	0,20	1,60	144,2	4,5		
914 Фрукты свежие	100	0,7		0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,22		0,04	0,03	0,44	0,01	0,15	28,0	1,1		
Всего			8,5	5,9	11,8	38,2	270,3	48,3	237,4	1,2	0,0	0,1	0,1	44,8	0,2	2,2	293,2	11,6	
Итого			85,6	54,8	99,5	335,1	1369,4	568,0	2327,0	31,6	6,1	29	1,7	143,1	13,2	25,1	2578,5	101,8	

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	ВитА (рет.экв.)мг	ВИТЕ	Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность % сут.нормы	
755	Биточки овсяные	100	10,0	7,6	8,1	19,0	115,5	46,5	194,0	1,352	0,04	0,02	0,128	0,348	0,06	2,116	188,5	7,4	
	Молоко стуженное с сахаром	10	0,7	0,7	0,9	5,6	30,7	3,4	21,9	0,02	0,00	0,00	0,01	0,04	0,02	0,10	32,9	1,3	
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	0,0	15,2	3,1	0,8	1,5	0,09	0	0	0	2,8	0,00	0,01	61,1	2,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4	
2-й Завтрак	Всего		14,2	8,3	9,4	63,1	160,8	67,3	259,5	2,4	0,0	0,0	0,2	3,2	0,1	2,9	394,0	15,6	
	643 Котлеты "Морские"	120	14,4	13,8	3,6	9,0	76,2	59,6	262,1	1,23	0,03	0,02	0,12	0,96	0,045	0,555	126,3	5,0	
	Масло к блинам	5	0,0	0,0	3,6	0,1	1,2	0,0	1,5	0,01	0,02	0,0	0,00	0,00	0,02	0,05	33,1	1,3	
	Капуста тушеная	180	5,3	0,0	7,6	18,0	117,6	40,4	89,1	1,78	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	0,03	0,06	0,05	0	0	0,075	0,15	99,1	3,9	
	Какао	200	3,6	3,2	1,8	21,9	104,6	18,8	98,2	0,70	0,01	0,0	0,03	0,52	0,02	0,00	118,2	4,7	
	Фрукты свежие	100	0,7	0,0	0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,22	0,04	0,03	0,03	44,4	0,01	0,15	28,0	1,1	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	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	671,7	26,8	
	8 Салат из свежих помидоров	80	0,9	0,0	4,1	3,8	13,6	13,9	25,4	0,6533	0	0,68	0,04	15,947	0,106667	2,18667	55,8	2,2	
	Суп из овощей с фасолью	300	1,6	0,0	5,0	8,6	23,3	20,5	46,3	0,72	0,00	1,4	0,06	5,64	0,19	2,28	85,9	3,4	
	Зелень свежая	5	0,1	0,0	0,0	0,2	11,2	3,5	4,7	0,08	0,05	0	0	5	0,01	0,08	1,6	0	
398	Запеканка картофельная с мясом	280	15,6	13,2	13,2	43,3	50,3	90,2	350,2	5,2713	0,0365	0,09	0,3409	26,247	0,048696	0,93739	354,7	14,0	
	Масло к блинам	5	0,0	0,0	3,6	0,1	1,2	0,0	1,5	0,01	0,02	0,0	0,00	0,00	0,02	0,05	33,1	1,3	
	Сок мультифруктовый	200	1,0			18,2	14,0	8,0	14,0	0,6			0,02	4		0,2	76,8	3,0	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	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	1,95	0,00	0,09	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1	
	Всего		25,3	13,3	27,0	114,7	142,6	176,1	563,1	10,2	0,1	2,2	0,6	56,8	0,4	7,0	803,1	31,7	
	145	Свежая тушеная с яблоками	300	3,8	0,3	6,9	25,4	88,4	48,5	97,3	3,096	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	0,03	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	0,05	0,00	0,90	0,00	0,20	0,15	0,00	40,0	1,6	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4	
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	1,95	0,00	0,09	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1	
	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	
2-й Ужин	Валити	35	1,1	0,0	1,0	21,2	3,5	0,7	11,6	0,21	0	0	0,014	0	0	0	98,1	3,9	
	1005	варенец, раженка)	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	0,05	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			84,0	45,0	89,4	376,5	984,3	509,7	1759,3	24,1	0,4	3,9	1,4	166,1	1,0	16,6	2646,4	104,5	

4-й день 1-й защитрак	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	V1,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	0,624	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	0,01	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	0,17	0,04	0,03	0,01	0,05	0,03	0,24	52,95	2,1	
	Фруктово-ягодный чай «Шиповник»																		
	987 и смородина»	200	0,0	0,0	0,0	4,0	0,2	0,2	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	0,95	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	1,95	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 защитрак																		0,0
	670 Суфле куриное	100	11,7	10,2	12,7	4,2	42,3	16,1	139,4	1,2875	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	0,05	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	2,04	0	0,01	0,252	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	0,08	0,01	0,0	0,03	0,87	0,01	0,65	86,1	3,4	
	493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	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	1,95	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 свеклы с изюмом	80	1,6	0,0	6,5	9,1	28,7	19,2	44,5	1,03	0,00	0,0	0,04	3,95	0,00	1,97	101,2	4,0	
	98/1634 Суп с фрикадельками	300/50	15,8	14,5	4,8	13,8	76,6	91,5	342,1	2,42	0,02	1,38	0,235	13,36	0,215	1,635	162,1	6,4	
	902 Зелень свежая	5	0,1	0,0	0,0	0,2	11,2	3,5	4,7	0,08	0	0,05	0	5	0,01	0,08	1,6	0	
	886 Пюре из картофеля	280	10,5	8,1	12,9	23,5	88,0	56,6	250,9	3,47	0,00	0,0	0,12	27,12	0,00	3,64	251,8	9,9	
	1574 Кисель из варенья	200	0,1	0,0	0,0	25,9	6,6	1,8	7,9	0,35	0	0	0	0,06	0,00	0,65	104,2	4,1	
	493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	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	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1	
	Всего		34,1	22,6	25,3	113,0	240,1	212,6	771,0	10,2	0,0	1,5	0,6	49,5	0,2	8,6	816,1	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	2,76	0,04	0,08	0,32	26,92	0,04	0,34	224,7	8,9	
	1 Масло (порцирами)	15	0,1	0,1	10,9	0,2	3,6	0,1	4,5	0,03	0,06	0,05	0	0	0,075	0,15	99,1	3,9	
	627 Яблочный сок	200	1,0	0,0	0,0	18,2	14,0	8,0	14,0	0,6	0,02	0	0	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	0,95	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	1,95	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	0,9667	0,0056	0	0,1	0,1278	0,005556	0,70556	92,8	3,7	
	328 Молоко	200	5,4	5,4	6,2	9,2	234,0	26,0	182,0	0,20	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	0,22	0,04	0,03	0,03	0,03	44,4	0,01	1,15	28,0	1,1	
	Всего		9,7	6,1	7,4	32,4	296,7	58,0	289,0	1,4	0,0	0,1	0,2	44,8	0,2	2,5	235,0	9,3	
	Итого		101,0	55,7	86,4	390,8	1250,2	605,2	2321,8	28,0	0,3	4,8	2,0	127,3	1,3	16,9	2744,8	108,4	

РАЦИОНЫ ДЛЯ ВОСПИТАНИКОВ ИНТЕРНАТОВ (ШКОЛЬНИКИ) ВЕСНА-ЛЕТО
г. БЕЛОПЯРСКИЙ

Б-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	397 Пудинг из говядины	100	11,5	10,5	18,3	1,9	60,7	37,8	333,0	4,3857	0,0714	0,04	0,0857	0,1714	0,071429	0,77143	218,6	8,6	
	443 Соус молочный	30	0,6	0,5	1,3	2,3	18,0	2,6	14,5	0,05	0,01	0,01	0,01	0,09	0,01	0,04	23,8	0,9	
2-й	Продово-ягодный чай «Шиповник 989 с малиной»		200	0,0	0,0	0,0	4,0	0,2	0,2	0,0	0	0	1	0	0	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	0,95	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4	
завтрак	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	
	978 Каша манная с отрубями	300	8,5	7,4	6,1	53,5	304,5	68,8	308,0	1,59	0,03	0,0	0,18	1,44	0,06	1,35	302,4	11,9	
обед	1 Масло (порциями)		15	0,1	0,1	10,9	0,2	3,6	0,1	4,5	0,03	0,06	0,05	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	0,12	0,01	0,0	0,03	0,63	0,02	0,15	141,6	5,6	
завтрак	914 Фрукты свежие		100	0,7	0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,22	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	0,95	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4	
обед	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	
	59 Икра овощная	80	2,1	0,0	5,4	9,4	39,4	20,2	51,5	0,93	0,00	1,54	0,05	10,80	0,22	2,09	94,2	3	
завтрак	112 Суп с бобовыми		300	5,8	0,0	5,7	14,7	79,9	54,0	2,86	0,00	1,3	0,20	2,16	0,18	2,48	133,3	5	
	902 Зелень свежая	5	0,1	0,0	0,0	0,2	11,2	3,5	4,7	0,08	0,05	0	5	0,01	0,08	1,6	0		
завтрак	650 Кнели рыбные		120	13,2	11,6	2,1	7,6	88,3	60,0	269,8	1,065	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	1,69	0,03	0,1	0,20	16,58	0,05	0,23	181,0	7,1	
завтрак	711 Масло к блюдам		5	0,0	0,0	3,6	0,1	1,2	0,0	1,5	0,01	0,02	0,0	0,00	0,02	0,05	33,1	1,3	
	627 Сок мультифруктовый	200	1,0	0,0	0,0	18,2	14,0	8,0	14,0	0,6	0,00	0,0	0,02	4	0,00	0,65	111,5	4,4	
завтрак	493 Хлеб пшеничный		50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1
	488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1	
1-й ужин	Всего		32,8	12,7	23,9	117,9	319,7	232,2	827,7	10,13	0,07	2,98	0,75	39,60	0,51	6,87	817,4	32,3	
	119 Клецки в молоке	300	5,1	4,9	5,8	20,2	167,4	26,9	144,8	0,6667	0,0333	0,03	0,0833	0,2	0,533333	0,8	153,17	6,0	
2-й ужин	1 Масло (порциями)		15	0,1	0,1	10,9	0,2	3,6	0,1	4,5	0,03	0,06	0,05	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	0,05	0,00	0,90	0,00	0,20	0,15	0,00	40,0	1,6	
завтрак	493 Хлеб пшеничный		50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	0,00	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	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1	
2-й ужин	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	
	546 Печенье	30	1,5	0,0	2,6	10,7	8,4	4,2	22,5	0,27	0	0	0,03	0	0	0	72,4	2,9	
завтрак	Напиток кисломолоочный (кефир, 1005 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	0,04	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	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,9	2,4	
завтрак	914 Фрукты свежие		100	0,7	0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,22	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			82,7	44,2	89,3	370,9	1329,8	510,7	2174,3	22,8	0,4	5,2	1,6	131,3	1,6	13,4	2617,97	103,3	

Б-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																		0,0
	1140 Запеканка "Солнышко"	100	4,7	2,6	3,3	15,0	12,0	5,9	94,6	1,59	0,01	0,41	0,09	1,10	0,08	1,40	136,45	0,0	
	1636 Молоко спущенное с сахаром	10	0,7	0,7	0,9	5,6	30,7	3,4	21,9	0,02	0,00	0,00	0,01	0,04	0,02	0,10	32,93		
	1 Масло (порциями)	15	0,1	0,1	10,9	0,2	3,6	0,1	4,5	0,03	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	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	0,95	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	1,95	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	4,538	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	4,428	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	0,01	0,02	0,0	0,00	0,00	0,02	0,05	3,1	1,3	
	1193 Сыр порциями	15	3,5	3,5	4,4	0,0	150,0	7,5	81,0	0,17	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	0,08	0,01	0,0	0,03	0,87	0,01	0,65	86,1	3,4	
	493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4	
	914 Фрукты свежие	100	0,7	0,0	0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,22	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	5,85	0,23	3,12	0,48	79,12	0,75	2,41	663,2	26,2	
обед																			
	11 салат из свежих помидоров со сладким перцем	80	0,9	0,0	4,1	3,1	17,4	13,1	17,6	0,632	0	1,12	0,048	60,784	0,184	2,312	52,7	2	
	104 Суп с лапшой	300	3,0	0,0	5,1	10,0	18,8	18,2	44,4	0,60	0,00	1,3	0,06	1,22	0,18	2,60	97,6	4	
	902 Зелень свежая	5	0,1	0,0	0,0	0,2	11,2	3,5	4,7	0,08	0,05	0	0	5	0,01	0,08	1,6	0	
	395 Котлеты из говядины	100	12,2	11,6	10,7	8,3	38,4	24,5	166,7	2,26	0,01	0,0	0,06	0,14	0,03	0,54	177,9	7,0	
	Овощи припущенные в молочном соусе	180	3,4	1,8	6,7	12,0	93,2	45,4	92,3	0,98	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	0,594	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	0,95	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	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1	
	Всего		26,1	13,5	27,6	101,3	232,6	161,4	488,2	8,05	0,04	9,82	0,42	75,83	1,83	6,47	758,3	29,9	
1-й ужин																			
	Картофель, запеченный в сметанном соусе																		
	166	300	7,5	3,1	9,1	31,7	97,2	56,3	172,6	2,16	0,04	0,08	0,23	18,4	0,07	0,48	238,8	9,4	
	614 Апельсиновый сок	200	1,4	0,0	0,0	25,6	36,0	22,0	26,0	0,6	0,1	0,08	0,08	80	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	0,95	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	1,95	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 Варушки с повидлом	50	3,6	0,4	1,5	21,8	11,6	7,1	34,3	0,73	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	0,20	0,04	0,02	0,06	0,26	0,20	1,60	114,2	4,5	
	914 Фрукты свежие	100	0,7	0,0	0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,22	0,04	0,03	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			86,6	45,0	91,0	376,9	1346,8	535,3	2012,9	25,3	0,4	14,6	1,8	299,4	3,5	16,0	2673,2	105,5	

7-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	Вита (рет.экв.)мг	ВитE	Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность % сут.нормы
297	Судле яблочное	100	5,2	5,1	4,1	13,2	73,7	10,4	90,8	0,9133	0,0567	0,01	0,03	0,4067	0,083333	0,15667	111,2	4,4
	1 Масло (порциями)	15	0,1	0,1	10,9	0,2	3,6	0,1	4,5	0,03	0,06	0,05	0	0	0,075	0,15	99,1	3,9
318	Чай с лимоном	200	0,1		0,0	15,2	3,1	0,8	1,5	0,09		0	0	2,8		0,01	61,1	2,4
	493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4
2-й завтрак	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	382,8	15,1
	Тедтели в соусе сметанном с томатом	110	8,1	7,5	12,0	10,2	45,8	22,6	132,8	1,82	0,01	0,1	0,07	1,87	0,03	3,35	181,1	7,1
485	Каша кукурузная рассыпчатая	180	5,4	0,0	0,8	30,4	19,0	22,5	66,8	1,704	0	0,11	0,072	0	0,012	0,384	149,9	5,9
	325 Какао	200	3,6	3,2	1,8	21,9	104,6	18,8	98,2	0,70	0,01	0,0	0,03	0,52	0,02	0,00	118,2	4,7
493	Фрукты свежие	100	0,7		0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,22		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	0,95	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	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1
	Всего		15,7	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
2-й ужин	Вафли	35	1,1	0,0	1,0	21,2	3,5	0,7	11,6	0,21	0	0	0,014	0	0	0	98,1	3,9
1005	варенцец, 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	0,05	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	0,22		0,04	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
Итого			85,3	41,3	76,7	402,4	1055,3	548,6	1844,2	25,2	0,3	10,1	1,6	198,6	2,1	20,4	2641,31	104,3

	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	В1,мг	С,мг	Вита (рет.экв.)мг	витаЕ	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	42,7	1,5	4,1	661,81	26,1
	Итого за 7 дней в среднем по обедам		29,7	16,6	24,6	111,2	255,8	209,4	696,1	10,1	0,1	3,6	0,6	58,4	0,9	7,8	785,03	31,0
	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		87,9	48,6	88,6	377,1	1241,4	563,6	2097,8	26,4	1,2	13,2	1,7	171,1	4,1	17,9	2657,69	104,9

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	
8-й день																		
1-й завтрак																		
938 Клецки из картофеля	300	6,5	5,2	5,9	31,6	60,9	71,6	263,2	4,08	0,096	0,02	0,324	12,924	0,156	1,596	205,30	8,1	
1193 Сыр порциями	15	3,5	3,5	4,4	0,0	150,0	7,5	81,0	0,17	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			0,05							59,88	2,4	
488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1	
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	
2-й завтрак																		
359 Соуски отварные	100	10,1	10,1	15,9	0,8	29,8	16,0	127,2	1,4375	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	0,576	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	0,12	0,01	0,0	0,03	0,63	0,02		141,6	5,6	
1 Масло (порциями)	15	0,1	0,1	10,9	0,2	3,6	0,1	4,5	0,03	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	0,95	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	0,6	0,1	1,1	712,4	28,1	
обед																		
47 Винегрет овощной	80	1,1	0,0	4,1	5,8	22,6	14,8	32,5	0,60	0,00	0,7	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	1,01	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	0,56	0,00	0,06	0,02	0,07	1,54	0,06	36,4	1,4	
902 Зелень свежая	5	0,1		0,0	0,2	11,2	3,5	4,7	0,08		0,05	0	5	0,01	0,08	1,6	0,1	
1326 Перец, фаршированный мясом	280	13,2	11,2	13,0	22,8	89,0	55,6	363,7	5,88	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	0,33	0	0,01	0,01	3,012	0,004	0,076	121,7	4,8	
493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	114,5	4,4	
488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1	
Всего		27,5	15,0	26,0	109,5	199,9	158,4	670,4	11,35	0,03	4,12	0,53	169,44	2,24	7,79	781,9	30,9	
1-й ужин																		
426 Морковь, тушенная с черносливом	300	6,0	0,1	9,0	28,9	211,8	191,4	225,8	4,54	0,04	22	0,16	7,22	3,9	2,48	220,4	8,7	
615 Абрикосовый сок	200	1,0			20,8	36,0	20,0	36,0	2,6	0,02	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	0,95	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	1,95	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	251,4	382,8	10,0	0,0	22,0	0,4	22,0	3,9	4,4	502,9	19,9	
2-й ужин																		
1400 Булочка Янтарная	50	4,8	2,1	2,9	13,6	28,0	19,8	71,2	0,9222	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	0,20	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	0,22		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		82,9	43,8	89,8	375,5	1168,1	642,5	2094,7	32,1	0,3	26,8	1,6	249,9	6,7	18,7	2641,4	104,3	

9-й День 1-й	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	ВитE	Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность % сут. нормы					
2-й	Завтрак	716 Запеканка "Розовая"	100	5,7	4,2	6,0	11,1	92,1	37,2	135,3	1,504	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	0,01	0,02	0,0	0,00	0	0,075	0,15	33,11	1,3				
		325 Какао	200	3,6	3,2	1,8	21,9	104,6	18,8	98,2	0,70	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	0,95	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	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	6,71	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	0,03	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	0,08	0,01	0,0	0,03	0,87	0,01	0,01	86,1	3,4		
				914 Фрукты свежие	100	0,7	0,2	0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,22	0,04	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	0,95	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	0,65	111,5	4,4	
488 Хлеб ржаной	50			2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	0,65	83,8	3,3			
Всего				25,6	15,7	18,6	91,5	174,0	204,0	648,0	9,9	4,1	0,9	0,6	58,7	3,8	6,0	636,2	25,1				
обед				20 Салат "Летний"	80	2,0	0,0	5,2	4,3	22,0	13,1	40,8	0,7439	0,024	0,42	0,04	10,287	0,095988	2,07173	71,9	3		
				88 Рассольник ленинградский	300	2,8	0,0	5,2	8,0	25,9	31,9	85,4	1,16	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	0,01	0,01	0,0	0,00	0,02	0,01	0,02	8,0	0,3		
		902 Зелень свежая	5	0,1	0,0	0,0	0,2	11,2	3,5	4,7	0,08	0,05	0	5	5	0,01	0,08	1,6	0,1				
		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	0,01	0,02	0,0	0,00	0	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	2,29	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	1,86	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	0,95	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	0,65	222,9	8,8			
		488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	0,65	83,8	3,3			
Всего		29,9	12,8	22,0	117,8	323,4	209,8	654,5	10,45	0,09	2,89	0,61	78,84	0,58	6,73	788,8	31,1						
1-й ужин		Картофель, запеченный с луцом и																					
		168 помидорами	300	12,1	6,8	28,7	33,1	85,5	99,4	341,7	5,004	0,084	0,06	0,42	35,592	0,132	10,932	439,4	17,3				
		625 Черноплодныйяблочный сок	200	0,2	0,0	14,8	52,0	30,0	82,0	3,2	0,00	0,00	0,09	0,00	20	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	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	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	0,21	0	0	0,014	0	0	0	98,1	3,9		
				Напиток кисло-молочный (кефир,																			
				1005 варенец, ржженка)	200	5,8	5,8	5,0	8,0	216,0	32,0	188,0	0,2	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	0,05	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	0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,22	0,04	0,04	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				
Итого				90,8	48,5	88,0	380,8	1106,8	681,6	2298,7	34,4	4,4	4,0	2,0	240,8	4,7	27,3	2678,54	105,7				

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 % с/д.нормы	
10-й День																		
1-й завтрак																		
118 Суп молочный с овощами	300	5,2	4,1	5,3	16,0	250,5	48,7	220,3	1,065	0,03	0,93	0,15	13,275	0,24	0,15	132,2	5,2	
1 Масло (порциями)	15	0,1	0,1	10,9	0,2	3,6	0,1	4,5	0,03	0,06	0,05	0	0	0,075	0,15	99,1	3,9	
1193 Сыр порциями	15	3,5	3,5	4,4	0,0	150,0	7,5	81,0	0,17	0,04	0,03	0,01	0,05	0,03	0,24	52,95	2,1	
Плодово-ягодный чай «Шиповник																		
990 с черничкой»	200	0,0	0,0	0,0	4,0	0,2	0,2	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	0,95	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 завтрак																		
672 Кнели из кур	100	9,9	9,9	10,6	9,2	32,7	25,0	193,8	1,7375	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	0,09	0,00	0,04	0,01	0,25	0,01	0,05	13,9	0,6	
415 Макароны из деглиа отварные	180	5,2	0,0	4,2	25,8	14,9	24,6	64,7	0,83	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	0,11	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	0,95	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	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1	
914 Фрукты свежие	100	0,7	0,0	0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,22	0,04	0,04	0,03	44,4	0,01	0,15	28,0	1,1	
Всего		25,0	12,7	19,3	103,7	251,8	116,1	505,5	5,88	0,09	0,13	0,41	45,46	0,16	3,01	688,3	27,2	
обед																		
4 Помидорами	79,98976	0,8	0,0	4,1	2,0	26,5	18,1	22,5	0,4879	0	0,7	0,032	11,335	0,119985	2,11973	48,1	1,9	
95 Суп с бобовыми	300	4,6	0,0	5,5	10,7	53,8	45,6	158,7	2,1	0,0	1,7	0,2	6,2	0,2	2,4	110,4	4,4	
902 Зелень свежая	5	0,1		0,0	0,2	11,2	3,5	4,7	0,08		0,05	0	5	0,01	0,08	1,6	0,1	
Котлеты из говядины, запеченные	125	8,5	8,2	11,3	11,0	118,2	28,9	190,2	2,05	0,06	0,1	0,09	1,29	0,09	0,68	179,3	7,1	
1304 с молочным соусом	180	3,8	0,0	3,1	17,2	118,9	41,7	79,8	1,70	0,01	0,1	0,07	49,09	0,02	0,36	112,2	4,4	
428 Каруста тушеная с яблоками	200	0,2			32,0	30,0	10,0	70,0	2,80		1,6		800,00	0,26	1,00	128,8	5,1	
626 Шиповниковый сок	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4	
493 Хлеб пшеничный	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1	
488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1	
Всего		24,1	8,2	25,0	113,5	387,5	187,9	646,9	12,09	0,07	4,21	0,53	872,89	0,73	7,96	775,6	30,6	
1-й ужин																		
224 Сырники с картофелем	300	15,6	11,5	9,2	32,2	237,7	88,5	452,6	2,79	0,03	0,03	0,27	12,405	0,045	3,795	274,1	10,8	
711 Масло к блюдам	5	0,0	0,0	3,6	0,1	1,2	0,0	1,5	0,01	0,02	0,0	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	0,05	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	0,95	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	1,95	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 Блины	50/15	2,5	0,0	2,1	22,4	12,4	15,6	40,0	0,74	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	0,20	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	17,0	0,22	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		91,5	45,5	87,5	381,1	1594,9	556,7	2314,3	27,1	0,4	7,4	1,8	995,1	1,7	20,4	2678,3	105,7	

РАЦИОНЫ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ИНТЕРНАТОВ (ШКОЛЬНИКИ) ВЕСНА-ЛЕТО
г. БЕЛОГАРСКИЙ

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	
11-й день																		
1-й завтрак																		
763 Каша молочная «Три злака»	300	6,0	4,9	5,0	27,5	288,8	73,5	333,0	1,905	0,03	0,03	0,24	1,335	0,045	1,02	178,5	7,0	
325 Какао	200	3,6	3,2	1,8	21,9	104,6	18,8	98,2	0,70	0,01	0,0	0,03	0,52	0,02	0,00	118,2	4,7	
493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4	
Всего		13,1	8,1	7,2	72,7	404,9	108,9	473,2	3,6	0,0	0,0	0,4	1,9	0,1	1,7	408,2	16,1	
2-й завтрак																		
1318 Биточки из говядины	100	12,2	11,6	7,7	10,3	38,4	24,5	166,7	2,2625	0,0125	0,01	0,0625	0,1375	0,025	0,5375	158,9	6,3	
676 Пюре из свеклы	180	2,8	0,1	4,8	14,4	105,3	77,2	113,6	1,44	0,024	16,3	0,108	4,512	2,976	0,792	111,7	4,4	
711 Масло к блюдам	10	0,1	0,1	7,3	0,1	2,4	0,1	3,0	0,02	0,04	0,0	0,00	0,00	0,04	0,10	66,2	2,6	
319 Чай с молоком	200	1,9	1,9	1,7	15,8	80,3	9,3	60,0	0,08	0,01	0,0	0,03	0,87	0,01	0,65	86,1	3,4	
493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	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	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1	
914 Фрукты свежие	100	0,7	0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,22	0,04	0,03	0,4	49,9	0,15	28,0	3,1	2,9	1,1	
Всего		23,7	13,7	22,6	87,1	280,5	160,7	481,4	6,9	0,1	16,4	0,4	49,9	3,1	2,9	646,2	25,5	
обед																		
27 Салат из овощей	80	2,4	0,0	5,2	2,6	19,1	12,8	44,4	0,936	0,024	0,23	0,048	15,816	0,064	2,024	66,6	2	
73 Борщ сибирский	300	3,7	0,0	4,0	10,1	62,3	37,0	112,2	2,00	0,00	1,5	0,09	9,98	0,21	1,98	90,9	3,6	
560 Сметана в суп	5	0,1	0,1	0,8	0,2	4,4	0,5	3,1	0,01	0,01	0,0	0,00	0,02	0,01	0,02	8,0	0,3	
902 Зелень свежая	5	0,1	0,0	0,0	0,2	11,2	3,5	4,7	0,08	0,05	0,0	0,05	5	0,01	0,08	1,6	0	
235 Рыба запеченная по-русски	280	12,4	9,4	9,9	22,9	86,6	68,5	311,3	2,23	0,05	0,1	0,24	15,002	0,07	1,17	230,4	9,1	
249 Компот из апельсинов	200	0,5	0,0	0,1	29,0	17,6	6,5	11,5	0,24	0,0	0,0	0,02	30,00	0,01	0,10	118,7	4,7	
493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	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	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1	
Всего		25,3	9,5	21,0	105,4	229,1	168,8	608,1	8,39	0,08	1,85	0,57	75,83	0,37	6,67	711,4	28,1	
1-й ужин																		
227 Пудинг Нежный	300	18,5	18,2	15,7	31,6	380,7	71,8	557,7	2,952	0,204	0,18	0,18	0,528	0,324	3,828	342,0	13,5	
708 Джем к блюдам	15	0,1	0,0	0,0	10,2	3,3	2,1	2,4	0,075	0	0,02	0	6	0	0,06	41,3	1,6	
627 Сок яблочно-тыквенный	200	1,0	0,0	0,0	16,2	14,0	8,0	14,0	0,6	0,02	0,02	4	0,2	0,2	68,8	2,7		
493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4	
Всего		23,1	18,2	16,2	81,4	409,5	98,4	616,1	4,6	0,2	0,2	0,3	10,5	0,3	4,7	563,5	22,2	
2-й ужин																		
554 Вафли	35	1,1	0,0	1,0	21,2	3,5	0,7	11,6	0,21	0	0	0,014	0	0	0	98,1	3,9	
Напиток кисломолочный (кефир)																		
1005 варенца, 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	0,05	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	0,22	0,04	0,03	0,03	44,4	0,01	0,15	28,0	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	286,2	11,3	
Итого		92,8	55,3	73,0	396,7	1569,0	579,1	2395,3	24,1	0,5	18,5	1,6	182,5	3,9	16,3	2615,4	103,2	

12-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 % с/г.нормы	
1-й завтрак																			
	117 Суп молочный с крупой	300	5,8	4,6	7,5	20,2	329,7	44,3	256,8	0,33	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	0,12	0,01	0,0	0,03	0,63	0,02	0,02	129,6	5,1	
	493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	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 Супле куриное	100	11,1	10,7	10,2	1,5	23,7	14,8	124,3	1,3625	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	1,956	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	0,22		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	0,95	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	4,54	0,06	0,16	0,35	65,47	0,11	6,46	590,9	23,3	
обед																			
	10 Салат из свежих помидоров и яблок	80	0,6	0,0	4,2	4,8	14,9	12,4	14,8	0,552	0	0,54	0,032	15,04	0,088	2,112	59,5	2	
	Суп с клецками на мясном бульоне																		
	101 Бульон	300	4,9	0,9	4,3	12,8	30,2	31,3	86,7	1,356	0,024	1,3	0,12	5,901	0,225	0,564	109,8	4	
	902 Зелень свежая	5	0,1		0,0	0,2	11,2	3,5	4,7	0,08		0,05	0	5	0,01	0,08	1,6	0	
	845 Вилус (сосиски с капустой)	280	10,7	9,6	15,9	16,5	162,5	93,5	448,0	6,97		0,71	0,18	59,18	0,09	9,53	252,2	10,0	
	624 Черносмородиновый 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	0,95	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		25,9	10,4	26,2	107,6	345,3	274,3	794,2	13,8	0,0	2,7	0,6	256,1	0,4	15,0	769,4	30,4	
1-й ужин																			
	632 Зразы творожные с изюмом	300	15,1	13,2	10,3	35,5	356,1	51,6	493,4	1,74	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	0,35			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	0,95	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	1,95	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 Сдоба обыкновенная	50	3,3	0,3	2,1	18,2	12,2	16,3	46,2	0,83	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	9,2	234,0	26,0	182,0	0,20	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	0,22		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	1,22	0,1	0,1	0,2	44,7	0,2	2,4	247,4	9,8	
	Итого		87,1	47,1	82,6	379,6	1576,7	579,4	2361,7	26,0	0,3	3,1	1,6	369,1	1,1	26,4	2610,4	103,0	

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	Вита (рет.экв.)мг	ВИТЕ	Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность % сут.нормы	
1-й завтрак	830 Запеканка «Золотая рыбка»	100	11,6	11,0	10,3	10,8	98,4	57,1	262,8	1,8696	0,087	0,06	0,1783	0,713	0,130435	1,16087	182,6	7,2	
	1 Масло (порциями)	15	0,1	0,1	10,9	0,2	3,6	0,1	4,5	0,03	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	0,08	0,01	0,0	0,03	0,87	0,01	0,01	86,1	3,4	
	493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	0,00	0,0	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4,4	
2-й завтрак	Всего		17,2	13,1	23,3	50,1	193,8	83,0	369,3	2,9	0,2	0,1	0,3	1,6	0,2	2,0	479,2	18,9	
2-й завтрак	1126 Каша рисовая	300	7,0	5,0	13,0	33,9	154,9	36,6	169,3	0,5727	0,0682	0,05	0,0682	0,75	0,095455	0,28636	280,6	11,1	
	325 Какао	200	3,6	3,2	1,8	21,9	104,6	18,8	98,2	0,70	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	0,22	0,04	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	0,95	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	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1	
	Всего		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	24,6	
	обед	58 Икра кабачковая	80	1,9	0,0	5,2	6,8	35,3	16,3	38,5	0,97	0,00	0,2	0,05	14,27	0,04	2,28	81,2	3,2
		79 Ши зеленые	300	6,4	0,7	6,0	11,1	151,7	146,4	179,8	5,49	0,015	5,52	0,225	39,915	0,585	2,76	123,7	4,9
		580 Сметана в суп	5	0,1	0,1	0,8	0,2	4,4	0,5	3,1	0,01	0,01	0,0	0,00	0,02	0,01	0,02	8,0	0,3
		902 Зелень свежая	5	0,1	0,0	0,0	0,2	11,2	3,5	4,7	0,08	0,05	0	0	5	0,01	0,08	1,6	0,1
		396 Кнели из говядины	100	11,4	10,6	11,3	7,7	75,3	30,2	231,7	2,7875	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	0,01	0,02	0,0	0,00	0,00	0,02	0,05	33,1	1,3
		425 соус	180	3,0	0,1	10,5	18,2	100,6	74,9	111,2	1,43	0,01	15,5	0,11	4,31	2,66	4,64	179,6	7,1
		330 Компот клюквенный	200	0,1			24,9	4,0	2,0	2,8	0,22			0,01	3,75		0,25	100,1	4,0
488 Хлеб ржаной		50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1	
Всего			25,6	11,6	37,9	86,2	401,2	297,3	652,1	12,9	0,1	21,3	0,6	67,6	3,4	11,3	788,7	31,1	
1-й ужин																			
1-й ужин	977 Картофель, запеченный с сыром	300	8,6	3,4	8,8	35,2	154,6	58,2	205,4	2,22	0,072	0,08	0,288	43,044	0,084	0,528	254,3	10,0	
	711 Масло к блюдам	5	0,0	0,0	3,6	0,1	1,2	0,0	1,5	0,01	0,02	0,0	0,00	0,00	0,02	0,05	33,1	1,3	
	627 Сок яблочно-банановый	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	0,95	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	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1		
Всего		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																			
2-й ужин	546 Печенье	30	1,5	0,0	2,6	10,7	8,4	4,2	22,5	0,27	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	100,2	4,0
	706 Сахар в кефир	15	0,0	0,0	0,0	15,0	0,3	0,0	0,0	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,9	2,4	
	914 Фрукты свежие	100	0,7	0,2	0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,22	0,04	0,04	0,03	44,4	0,01	0,15	28,0	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	260,5	10,3		
Итого			83,6	42,1	98,5	372,2	1357,3	637,4	1996,3	26,7	0,5	21,7	1,7	206,3	3,9	17,4	2710,0	107,0	

14-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	ВитE	Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность % сут.нормы	
1-й завтрак	1125 Каша ячневая	300	6,3	4,0	9,2	34,3	173,3	37,6	280,2	1,1182	0,0682	0,05	0,0955	0,7636	0,095455	0,65455	245,6	9,7	
	1193 Сыр порцирами	15	3,5	3,5	4,4	0,0	150,0	7,5	81,0	0,17	0,04	0,03	0,01	0,05	0,03	0,24	52,95	2,1	
	313 Чай	200															0,00	0,0	
2-й завтрак	493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	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	334,8	61,6	403,2	2,2	0,1	0,1	0,2	0,8	0,1	1,5	410,0	16,2	
	обед																		
2-й завтрак	1639 Рулет картофельный с мясом	280	14,6	10,2	15,2	29,3	50,3	90,2	350,2	5,2713	0,0365	0,09	0,3409	26,247	0,048696	0,93739	312,7	12,3	
	1613 Кофейный напиток	200	2,3	2,3	2,3	25,0	124,8	13,7	87,8	0,12	0,01	0,0	0,03	0,63	0,02	2,04	129,6	5,1	
	914 Фрукты свежие	100	0,7	0,0	0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,22	0,04	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	0,95	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	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4,1	
	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	
	ужин																		
	1-й ужин	890 Черносливом	80	2,1	2,1	5,2	9,2	110,4	25,5	72,3	1,07	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	0,95	0,00	1,3	0,08	11,26	0,19	2,33	98,2	3,9
		902 Зелень свежая	5	0,1		0,0	0,2	11,2	3,5	4,7	0,08		0,05	0	5	0,01	0,08	1,6	0
		1345 Фазы из кур	100	9,0	8,5	9,9	8,8	56,5	26,4	164,5	1,6875	0,0625	0,95	0,075	1,1875	0,225	0,6125	160,3	6,3
		1361 Фасоль стручковая отварная	230	2,8	0,0	0,8	8,1	173,3	69,3	117,3	2,93	0,00	1,0	0,21	23,69	0,18	0,00	51,0	2,0
		711 Масло к блюдам	5	0,0	0,0	3,6	0,1	1,2	0,0	1,5	0,01	0,02	0,0	0,00		0,02	0,05	33,1	1,3
1544 Компот из сухофруктов		200	0,1	0,0	0,1	21,2	3,0	1,4	1,8	0,16	0	0	0,004	1,142	0,002	0,028	85,7	3,4	
493 Хлеб пшеничный		50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	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			25,0	10,6	26,3	115,9	433,9	216,6	625,2	11,7	0,1	3,4	0,7	46,0	0,7	7,1	800,7	31,6	
ужин																			
2-й ужин		718 Пудинг творожно-яблочный	300	15,2	13,1	12,3	31,5	331,2	114,9	525,7	3,696	0,156	0,13	0,312	5,94	0,228	1,284	297,1	11,7
		711 Масло к блюдам	5	0,01	0,0	3,6	0,1	1,2	0,0	1,5	0,01	0,02	0,0	0,00		0,02	0,05	33,1	1,3
	932 Сок морковный	200	1,0			6,0	14,0	24,0	64,0	1,4		1	0,06	20	0,16	0,8	28,0	1,1	
	493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	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	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	83,8	3,3	
Всего		22,2	13,1	16,9	78,0	375,4	178,9	712,2	8,006	0,176	1,15	0,542	25,94	0,408	3,434	553,4	21,8		
ужин																			
2-й ужин	1399 Булочка Закусочная	50	2,6	0,1	0,9	16,7	7,3	11,4	31,5	0,5432	0	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	0,20	0,04	0,02	0,06	0,26	0,20	1,60	114,2	4,5	
	914 Фрукты свежие	100	0,7	0,0	0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,22	0,04	0,04	0,03	44,4	0,01	0,15	28,0	1,1	
	Всего		8,7	5,5	7,3	31,9	266,4	47,0	230,5	1,0	0,0	0,1	0,1	45,4	0,2	2,3	227,9	9,0	
Итого		92,7	49,2	83,4	384,2	1639,9	657,6	2547,1	31,4	0,5	4,8	2,1	189,4	1,5	16,8	2657,7	104,9		

РАЦИОНЫ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ИНТЕРНАТОВ (ШКОЛЬНИКИ) ВЕСНА-ЛЕТО
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
Итого за 7 дней в среднем по 1 завтракам		13,2	8,5	14,1	58,9	321,9	82,3	382,9	3,1	0,1	0,3	0,3	5,2	0,2	1,5	415,4	16,4
Итого за 7 дней в среднем по 2 завтракам		21,9	12,3	22,2	91,1	218,2	128,5	468,3	6,2	0,7	2,6	0,4	48,2	1,1	3,4	651,7	25,7
Итого за 7 дней в среднем по обедам		26,2	11,2	26,4	108,0	331,5	216,1	664,5	11,5	0,1	5,8	0,6	223,8	1,2	8,9	773,8	30,5
Итого за 7 дней в среднем по 1 ужинам		18,8	9,5	15,9	84,6	296,5	144,3	536,2	7,0	0,1	3,5	0,4	24,9	0,8	5,0	556,4	22,0
Итого за 7 дней в среднем по 2 ужинам		8,7	5,9	7,6	38,8	262,3	48,0	235,1	1,0	0,0	0,1	0,1	45,5	0,2	1,7	258,7	10,2
Итого за 7 дней в среднем		88,8	47,4	86,1	381,4	1430,4	619,2	2286,9	28,8	1,0	12,3	1,8	347,6	3,3	20,5	2656,0	104,8
Итого за 14 дней в среднем по 1 завтракам		13,3	8,1	14,6	57,3	252,9	70,8	337,8	3,4	0,1	0,7	0,2	4,6	0,2	1,7	413,8	16,3
Итого за 14 дней в среднем по 2 завтракам		22,4	13,1	22,9	90,2	269,8	126,3	494,0	6,2	0,8	2,0	0,4	45,4	1,3	3,8	656,7	25,9
Итого за 14 дней в среднем по обедам		27,9	13,9	25,5	109,6	293,6	212,8	680,3	10,8	0,1	4,7	0,6	141,1	1,0	8,3	779,4	30,8
Итого за 14 дней в среднем по 1 ужинам		16,2	7,0	16,7	82,7	259,5	135,0	447,6	6,3	0,1	5,3	0,4	26,3	1,0	4,0	545,4	21,5
Итого за 14 дней в среднем по 2 ужинам		8,5	5,9	7,7	39,5	259,9	46,6	232,6	0,9	0,0	0,1	0,1	41,9	0,2	1,4	261,5	10,3
Итого за 14 дней в среднем		88,3	48,0	87,4	379,3	1335,9	591,4	2192,3	27,6	1,1	12,7	1,7	259,3	3,7	19,2	2656,8	104,9

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	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	0,02	0,92	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	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 кашеной 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	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	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	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			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	0,02	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		
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 988 и яблоко»		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	
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				19,1	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
2-й ужин		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
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 заедтрак	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
		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
		200	0,1	0,0	0,0	15,2	3,1	0,8	1,5	0,1	0,00	0,00	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
		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
2-й заедтрак	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
		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
		15	0,1	0,1	10,9	0,2	3,6	0,1	4,5	0,0	0,06	0,05	0	0,075	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
		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	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	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	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	0,0	0,0	18,2	14,0	8,0	14,0	0,6	0,00	0,00	0,02	4	0,2	0,65	111,5	4,4
		488	2,5	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	104,4	4,1
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
		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	Свежта, 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	0,1	0,1	10,9	0,2	3,6	0,1	4,5	0,0	0,06	0,05	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	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	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
2-й ужин	Ваддли	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	
		1005	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	0,0	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	0,01	0,252	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	0,05	0,95	0,01	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	Сухс 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	
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	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	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	0,23	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	0,44	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	Суп 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 (рет.экв.)мг	ВИТЕ	Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность % сут.нормы	
1-й завтрак																		0,00	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, помидора, 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 % суточных		
1-й завтрак	297 Суфле яблочное																	0,0	0,0	
	1 Масло (пирожки)	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		111,2	0,0	
	318 Чай с лимонном	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	4,4	
	493 Хлеб пшеничный	200	0,1	0,0	0,0	15,2	3,1	0,8	1,5	0,1	0	0	0	2,8	0,01	0,01		61,1	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	0,65		111,5	4,4	
2-й завтрак	Терттели в соусе сметанном с томатом	110																	382,8	15,1
	1312 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	
	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	0,03	44,4	0,01	0,15	0,00		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	
	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	23,8	10,7	15,7	108,9	223,6	113,5	435,8	7,3	0,0	0,3	0,4	46,8	0,00	0,65		104,4	4,1	
обед	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	
	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	
	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	0,00		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	50	29,2	12,1	18,8	119,5	259,9	121,3	675,3	8,9	0,04	3,9	0,66	96,99	0,66	8,06		763,9	30,2	
1-й ужин	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	
	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	50	15,7	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	
2-й ужин	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 варенец, ряженка)	200	5,8	5,8	5,0	8,0	216,0	32,0	188,0	0,2	0,04									
	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	0,03	44,4	0,01	0,15	0,00		59,9	2,4	
	Всего	76	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		266,17	1,1	
Итого		85,2	41,3	76,6	408,2	1008,3	526,1	1838,7	251,1	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	42,7	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 заедрак	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	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	
2-й	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		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	
	заедрак																		
обед	359 Сосиски 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	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		
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		
1-й ужин																			
2-й	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		
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 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 % сут.нормы	
7-й день 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	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	0,0	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		
488 Хлеб ржаной	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		
Всего		25,6	15,7	18,6	91,5	174,0	204,0	648,0	9,9	4,1	0,9	0,6	58,7	3,8	6,0	636,2	25,1		
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	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	0,0	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 Черноплоднорябинный сок	200	0,2	0,0	14,8	52,0	30,0	82,0	3,2	3,2	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	0,0	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	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	59,9	2,4		
914 Фрукты свежие	100	0,7	0,0	0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,2	0,04	0,0	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		
Итого		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

10-й день 1-й	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
Завтрак	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	5,2
	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
2-й	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
	990 черника	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	16,0	0,6
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	0,00	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
Завтрак	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
Завтрак	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
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	0,00	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
Завтрак	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
Завтрак	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	158,7	2,1	0,0	1,7	0,2	6,2	0,2	2,4	110,4	4,4
Завтрак	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
Завтрак	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
Завтрак	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
Завтрак	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.ж.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	0,05	33,1	1,3
Завтрак	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
Завтрак	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
Завтрак	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
Завтрак	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			916	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 злака»																		
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 блюдам	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	76,4	0,4	44,4	49,9	28,0	1,1	
обед																		
859 рб.локами																		
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	
1-й ужин																		
227 Пудинг Нежный																		
708 Джем к блюдам	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	
2-й ужин	554	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)	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	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	28,0	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	286,2	11,3		
Итого	913	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	103,6		

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

12-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	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					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	
	Суп с клецками на мясном																			
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	Билус (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	Черносмородиновый 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	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		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	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	
13-й день																		
1-й завтрак																		
830 Запеканка «Золотая рыбка»																		
1 Масло (порциями)	100	11,6	11,0	10,3	10,8	98,4	57,1	262,8	1,9	0,087	0,06	0,1783	0,713	0,130435	1,16087	182,6	7,2	
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	99,1	3,9	
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	0,00	86,1	3,4	
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	4,4
2-й завтрак																		
1126 Каша рисовая																		
329 Какао	300	7,0	5,0	13,0	33,9	154,9	36,6	169,3	0,6	0,0682	0,05	0,0682	0,75	0,095455	0,28636	280,6	11,1	
914 Фрукты свежие	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	
493 Хлеб пшеничный	100	0,7	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	
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	0,00	2,0	479,2	18,9
обед																		
58 Икра кабачковая																		
735 Ши по-уральски	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	0,28	81,2	3,2	
580 Сметана в суп	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	
396 Кнедли из говядины	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	
711 Масло к блюдам	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	
425 Соусе	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	
330 Компот клюквенный	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	
488 Хлеб ржаной	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	0,00	100,4	4,0	
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	0,00	4,64	179,6	7,1
1-й ужин																		
977 Картофель, запеченный с сыром																		
711 Масло к блюдам	300	8,6	3,4	8,8	35,2	154,6	58,2	205,4	2,2	0,072	0,08	0,288	43,044	0,084	0,528	254,3	10,0	
627 Сок яблочный-банановый	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	
493 Хлеб пшеничный	200	1,0	1,0	0,5	18,2	14,0	8,0	14,0	0,6	0,00	0,0	0,02	4	0,00	0,00	76,8	3,0	
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	4,4	
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	0,00	100,2	4,0	
914 Фрукты свежие	100	0,7	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	80,0	5,8	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	260,5	10,3	
Итого	80,0	41,3	97,7	369,3	1245,4	513,7	187,8,3	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

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
14-й день																	
1-й																	
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																
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	334,8	61,6	403,2	2,2	0,1	0,1	0,2	0,8	0,1	1,5	410,0	16,2
2-й																	
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 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	2,33	98,2	3,9
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	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
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		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
обед																	
890 Салат 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
1345 Зразы из кур	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
136 Фасоль стручковая отварная	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
711 Масло к блюдам	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
1544 Компот из сухофруктов	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
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		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
1-й ужин																	
718 Пудинг творожно-яблочный	300	15,2	13,1	12,3	31,5	331,2	114,9	525,7	3,7	0,156	0,13	0,312	5,94	0,228	1,284	297,1	11,7
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	0,02	0,05	0,05	33,1	1,3
932 Сок морковный	200	1,0			6,0	14,0	24,0	64,0	1,4		1	0,06	2,0	0,16	0,8	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
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		22,2	13,1	16,9	78,0	375,4	178,9	712,2	8,0	0,176	1,15	0,542	25,94	0,408	3,434	553,4	21,8
2-й ужин																	
1399 Булочка Закусочная	50	2,6	0,1	0,9	16,7	7,3	11,4	31,5	0,5	0	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	0,03	44,4	0,01	0,15	28,0	1,1
Всего		8,7	5,5	7,3	31,9	266,4	47,0	230,5	1,0	0,0	0,1	0,1	45,4	0,2	2,3	227,9	9,0
Итого		92,5	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