

**СОГЛАСОВАНО:**

Главный специалист  
территориального отдела  
Роспотребнадзора в г. Новокузнецке

\_\_\_\_\_ Т.Г. Егоренко

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2017г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

И. о. директора МБУ "Комбинат питания"

\_\_\_\_\_ Л.В. Нейберг

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2017г.

**ПРИМЕРНОЕ****десятидневное цикличное меню для воспитанников школ-интернатов № 88, № 38**

**возраст 12-18 лет**

## Литература:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, г. Москва, 1996г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, г. Москва, 2004г.
3. Справочник рецептур блюд, г. Москва, 2003г.
4. Справочник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных общеобразовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2013г., 5-е издание.
5. Питание детей в ДОУ, К.С. Ладодо, г. Москва, 1991г.
6. Московские рекомендации.
7. Химический состав российских пищевых продуктов, г. Москва, 2002г.
8. Постановление Правительства РФ № 659 от 07.11.2005г.
9. Санитарно - эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.5.2409-08.

Главный технолог МБУ "Комбинат питания":

Хромова В.И.

тел. 32-14-59

Исполнители:

Технологи МБУ "Комбинат питания":

Шулакова О.В.

Максимова Ю.В.

тел.31-19-22

г.Новокузнецк

2017г.



**Примерное циклическое меню для воспитанников школ-интернатов №88, №38,  
возраст с 12 до 18 лет.**

**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ - ПОНЕДЕЛЬНИК**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Набор сырья	Вес брутто гр.	Вес нетто гр.	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
						Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																			
ТТК	Бутерброды с маслом 50/5	50/5.	Хлеб пшеничный	50	50	3,83	4,03	150,55	117,50	0,06	0,00	0,0	0,55	10,6	32,50	0,56	0,55		
			Масло сливочное	5	5	0,03	3,63	0,04	33,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0	0,01		
101	Икра кабачковая	100	Икра кабачковая (промыш.произв.)	106	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	4,00	0,00	3,10	41,0	37,00	10,00	0,30		
294	Макароны, отварные с овощами	200	Макарон.изделия	49	49	4,00	10,40	30,70	232,00	0,06	1,27	0,08	1,1	28,70	60,00	13,25	0,6		
			Вода	294	294														
			Морковь	35	28														
			Масло слив.82,5%	12	12														
			Томат-паста 25%	4,8	4,8														
			Горошек зел конс. или кукуруза конс.	16,9	11														
			Морковь (вм.зел.)	1,25	1														
ТТК	Кофейный напиток без молока	200	Кофейн.напиток	1,2	1,2	0,11	0,00	15,75	64,40	0,00	0,00	0,00	0,00	1,89	0,00	0	0,05		
			Сахар	10	10														
			Вода	208	208														
	<b>ИТОГО:</b>					9,9	27,0	204,7	566,0	0,1	5,3	0,1	4,8	82,8	129,5	23,8	1,5		
112	Фрукты	250	Фрукты	250	250	4,20	1,40	58,80	175,00	0,11	28,00	0,00	1,12	22,40	78,40	80,6	1,68		
	<b>ИТОГО:</b>					4,20	1,40	58,80	175,00	0,11	28,00	0,00	1,12	22,40	78,40	80,60	1,68		
<b>Обед</b>																			
613	Маринад овощной без томата	100	Морковь	100	80	1,56	5,4	11,69	97,80	0,06	2,5	0,0	2,36	46,0	49,6	9,2	0,35		
			Лимонная кислота	1,5	1,5														
			Лук репка	17,9	15														
			Сахар	2,5	2,5														
			Мука пшен.в/с или крахмал	3	3														
			Вода	2	2														
			Масло растит.	4	4														
				5	5														

132	Рассольник домашний со сметаной	250/10	Картофель	100	75	2,75	8,18	15,86	187,63	0,06	9,64	0,0	1,4	47,74	64,75	16,88	1		
			Морковь	12,5	10														
			Лук репка	12	10														
			Огурцы конс.	27,5	15														
			Бульон или вода	175	175														
			Масло сливочное или растительное	5	5														
			Капуста свежая	25	20														
			Сметана	10	10														
390/ 453	"Ежики" мясные из говядины	100/50	Говядина	69,1	62,9	5,6	12,62	18,14	245,63	0,08	2,32	0,18	0,78	31,7	167,73	20,45	1,02		
			Вода	10	10														
			Крупа рисовая	8,6	8,6														
			Лук репка	35,8	30														
			Масло сливочное	5,6	5,6														
			Мука пшеничная	7,5	7,5														
			Масло сливочное	8,5	8,5														
			Соус:																
			Отвар или вода	25	25														
			Мука пшеничная	2,5	2,5														
			Масло сливочное	2,5	2,5														
			Томат-паста	2,25	2,25														
			Сахар	0,6	0,6														
428	Картофель, запеченный из отварного	150	Картофель	249	187	2,60	10,25	22,80	204,00	0,07	9,30	0,0	3,40	18,00	94,50	15	0,65		
			Масло сливочное или растительное	6	6														
ТТК	Взвар (компот из сухофруктов без сахара)	200	Смесь сухофрук.	35	35	0,77	0,00	16,80	69,65	0,01	0,70	0,00	0,0	38,85	26,95	3,5	0,6		
			Вода	400	400														
<b>ИТОГО:</b>						<b>13,3</b>	<b>36,45</b>	<b>85,29</b>	<b>804,71</b>	<b>0,28</b>	<b>24,46</b>	<b>0,2</b>	<b>7,9</b>	<b>182,3</b>	<b>403,53</b>	<b>65,03</b>	<b>3,62</b>		
<b>Полдник</b>																			
590	Печенье	40	Печенье	40	40	3,00	3,92	29,76	366,80	0,04	0,00	0,00	1,40	11,6	36,00	8	0,84		
515	Молоко кипячен.	200	Молоко 2,5% ж	210	200	5,80	5,00	9,60	151,00	0,08	2,60	0,0	0,00	240,00	180,00	28	0,2		
<b>ИТОГО:</b>						<b>8,80</b>	<b>8,92</b>	<b>39,36</b>	<b>517,80</b>	<b>0,12</b>	<b>2,60</b>	<b>0,04</b>	<b>1,40</b>	<b>251,60</b>	<b>216,00</b>	<b>36,00</b>	<b>1,04</b>		

Ужин																				
391	Шницель рыбный натуральный	100	Горбуша	122,4	82	19,2	16,50	8,21	258,30	0,06	2,10	0,03	0,80	36,54	167,50	33,03	1,02			
			Лук репка	23,8	20															
			Молоко или вода	7,5	7,5															
			Яйцо	1/10,7	3,75															
			Сухари	12,5	12,5															
			Масло растит.	10	10															
195	Рагу овощное (с томатом)	180	Картофель	76,8	58	3,36	9,60	19,08	128,46	0,10	10,44	0,0	2,3	65,3	94,56	19,68	0,84			
			Морковь	36	28,8															
			Лук репка	17,1	14,3															
			Капуста свежая	81	65															
			Масло растит.	8,4	8,4															
			Соус:																	
			Вода	54	54															
			Масло слив.82,5%	1	1															
			Мука пшен. в/с	2,8	2,8															
			Томат-паста 25%	1,7	1,7															
			Морковь	5,3	4,2															
			Лук репка	1,3	1															
			Сахар	0,8	0,8															
518	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0	0,6			
<b>ИТОГО:</b>						<b>24,0</b>	<b>26,3</b>	<b>27,5</b>	<b>506,8</b>	<b>0,2</b>	<b>20,5</b>	<b>0,0</b>	<b>3,1</b>	<b>137,8</b>	<b>262,1</b>	<b>52,7</b>	<b>2,5</b>			
Второй ужин																				
516	Кисломолочн. продукция	200	Кисломолочная продукция	205	200	6,44	5,56	8,89	111,10	0,09	1,56	0,04	0,0	266,70	200,00	31,1	0,22			
			<b>ИТОГО:</b>					<b>6,44</b>	<b>5,56</b>	<b>8,89</b>	<b>111,10</b>	<b>0,09</b>	<b>1,56</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>266,70</b>	<b>200,00</b>	<b>31,10</b>	<b>0,22</b>	
Хлеб на весь день:																				
109	Ржаной	120	Ржаной	120	120	7,92	1,44	40,08	208,80	0,21	0,00	0,00	1,7	42,0	204,60	56,4	4,68			
108	Пшеничный	150	Пшеничный	150	150	11,4	1,20	73,80	352,50	0,17	0,00	0,00	1,7	30,0	97,50	21	1,65			
<b>ИТОГО:</b>						<b>19,3</b>	<b>2,64</b>	<b>113,9</b>	<b>561,30</b>	<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,3</b>	<b>72,0</b>	<b>302,10</b>	<b>77,40</b>	<b>6,33</b>			
<b>Всего за весь день:</b>						<b>85,9</b>	<b>108,2</b>	<b>538,5</b>	<b>3242,6</b>	<b>1,4</b>	<b>82,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22</b>	<b>1015,6</b>	<b>1591,6</b>	<b>366,7</b>	<b>16,9</b>			

**Примерное циклическое меню для воспитанников школ-интернатов №88, №38,  
возраст с 12 до 18 лет.**

<b>ВТОРОЙ ДЕНЬ - ВТОРНИК</b>																	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Набор сырья	Вес брутто гр.	Вес нетто гр.	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																	
313	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/25	Творог 5% ж	94	93	18,8	14,35	28,59	318,70	0,12	0,74	0,05	0,7	238,30	347,00	32,83	0,66
			Крупа манная	6,5	6,5												
			Вода или молоко или мука пшен.	24	24												
				8	8												
			Яйцо	1/13,3	3												
			Сахар	6,5	6,5												
			Сметана 15% ж	3,5	3,5												
			Сухари	3,5	3,5												
			Масло сливоч.82,5%	3,5	3,5												
	Сгущенное молоко	25	25														
255	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	Крупа ячневая	44,8	44,8	7,3	8,6	39,05	172,89	0,16	1,3	0,01	0,76	156,8	250	21,7	0,4
			Молоко	100	100												
			Вода	65	65												
			Сахар	5	5												
			Масло сливоч.82,5%	5	5												
ТТК	Какао с молоком	200	Какао-порошок	1,2	1,2	3,19	2,68	19,89	116,32	0,04	1,30	0,02	0,0	122,0	97,86	19,1	0,41
			Сахар	13	13												
			Вода	110	110												
			Молоко	100	100												
	<b>ИТОГО:</b>					<b>29,3</b>	<b>25,6</b>	<b>87,5</b>	<b>607,9</b>	<b>0,3</b>	<b>3,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>517,1</b>	<b>694,9</b>	<b>73,6</b>	<b>1,5</b>
619	Напиток вита- минизирован.	200	Сухая смесь	20	20	0,00	0,00	19,40	92,00	0,30	20,00	0,1	2,30	0,00	0,00	0	0
			Вода	200	200												
			<b>ИТОГО:</b>					<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>19,40</b>	<b>92,00</b>	<b>0,30</b>	<b>20,00</b>	<b>0,12</b>	<b>2,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>																	
ТТК	Салат из морской капусты Клюковка	100	Салат из морской капусты	102	100	0,90	0,20	3,00	121,00	0,04	2,00	0,1	0,00	40,0	55,00	25	1

133	Суп	250/10	Картофель	120,2	90,4	2,4	3,11	13,50	99,39	0,13	9,04	0,0	1,34	27,14	74,87	19,11	0,84
	картофельный с мясом		Морковь	12,5	10												
			Лук репка	11,9	10												
			Масло сливочное или растительное	3	3												
			Бульон или вода	200	200												
			Говядина	17,6	16												
344	Зразы рыбные рубленные	100	Минтай	91	60	7,1	3,63	11,26	126,43	0,05	0,96	0,04	0,96	37,1	179,56	14,35	0,64
			Хлеб пшеничный	16	16												
			Вода или молоко	18	18												
			Яйцо	1/10,6	3,75												
			Морковь	12,5	10												
			Масло сливочное или растительное	4	4												
			Лук репка	25	21												
			Масло раст.д/см.	5	5												
ТТК	Рис с томатом и овощами	180	Рис	54	54	4,25	7,27	40,32	175,20	0,03	2,24	0,04	0,39	13,30	74,50	20,88	0,7
			Морковь	21	16,8												
			Томат-паста	3,4	3,4												
			Масло сливочное	12	12												
			Вода или бульон	132	132												
ТТК	Компот из шиповника	200	Плоды шиповника	30	30	0,85	0,35	27,06	108,90	0,02	58,00	0	0,00	15,20	4,50	4,25	0,78
			Сахар	10	10												
			Вода	230	230												
	<b>ИТОГО:</b>					15,5	14,56	95,14	630,92	0,27	72,24	0	2,69	132,8	388,43	83,6	4,0
<b>Полдник</b>																	
564	Булочка домашняя	70	Мука пшеничная	45,5	45,5	5,25	9,65	43,57	389,73	0,08	0,00	0,06	0,80	11,05	40,60	5,43	0,69
			Мука на подпыл	2,4	2,4												
			Сахар	8,1	8,1												
			Сахар д/отделки	2,4	2,4												
			Масло сливочное	10,5	10,5												
			Яйцо д/смазки	1/28,5	1,4												
			Дрожжи прессов.	3,15	3,15												
			Вода или молоко	19,9	19,9												
			Масло раст.д/см.	0,28	0,28												
515	Молоко кипячен.	200	Молоко 2,5% ж	210	200	5,80	5,00	9,60	151,00	0,08	2,60	0,0	0,00	240,00	180,00	28	0,2

	<b>ИТОГО:</b>					11,05	14,65	53,17	540,73	0,16	2,60	0,10	0,80	251,05	220,60	33,43	0,89
<b>Ужин</b>																	
440	Говядина тушеная с капустой	280	Говядина	104,4	95	19,1	26,77	20,87	225,70	0,10	14,39	0,09	1,96	143,00	283,00	28,49	2,31
			Капуста	315	252												
			Лук репка	10,5	8,8												
			Масло сливочное или растительное	7,8	7,8												
			Морковь	5,5	4,4												
			Мука пшеничная	2,5	2,5												
			Лимонная к-та	0,18	0,18												
			Томат-паста	5,1	5,1												
			Сахар	6,4	6,4												
ТТК	Кисель из концен. плодово-ягодного	200	Концентрат киселя	24	24	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,0	0,00	0	0,1
			Сахар	8	8												
			Вода	208	208												
	<b>ИТОГО:</b>					20,5	26,8	49,9	347,7	0,1	14,4	0,1	2,0	144,0	283,0	28,5	2,4
<b>Второй ужин</b>																	
112	Фрукты	250	Фрукты	250	250	4,20	1,40	58,80	175,00	0,11	28,00	0,00	1,12	22,40	78,40	80,6	1,68
	<b>ИТОГО:</b>					4,20	1,40	58,80	175,00	0,11	28,00	0,00	1,1	22,40	78,40	80,60	1,68
Хлеб на весь день:																	
109	Ржаной	120	Ржаной	120	120	7,92	1,44	40,08	208,80	0,21	0,00	0,00	1,7	42,0	204,60	56,4	4,68
108	Пшеничный	184	Пшеничный	184	184	13,9	1,47	90,53	432,40	0,19	0,00	0,00	2,1	36,8	119,60	25,76	2,02
	<b>ИТОГО:</b>					21,8	2,91	130,6	641,20	0,40	0,00	0,00	3,8	78,8	324,20	82,2	6,7
	<b>Всего за весь день:</b>					102,4	85,9	494,5	3035,5	1,7	140,6	0,6	14,1	1146,1	1989,5	381,9	17,1



**Примерное циклическое меню для воспитанников школ-интернатов №88, №38,  
возраст с 12 до 18 лет.**

<b>ТРЕТИЙ ДЕНЬ - СРЕДА</b>																	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Набор сырья	Вес брутто гр.	Вес нетто гр.	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																	
301	Омлет натуральный	130	Яйцо	2шт.	80	11,2	11,20	3,00	155,67	0,10	0,40	0,25	0,60	106,0	208,00	15,6	2
			Молоко	50	50												
			Масло сливочное	5	5												
			Масло растител. или сливочное	1,5 1,5	1,5 1,5												
260	Каша "Дружба" на молоке	200/5	Крупа рисовая	15	15	5,23	8,56	25,05	169,90	0,08	1,32	0,08	0,20	156,00	140,00	22,9	0,53
			Крупа пшеничная	11	11												
			Молоко	102	102												
			Вода	70	70												
			Сахар	5	5												
			Масло сливочное	5	5												
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток	1,2	1,2	3,04	2,50	15,56	97,48	0,04	1,30	0,02	0,00	121,74	90,00	14	0,13
			Сахар	10	10												
			Вода	120	120												
			Молоко	100	100												
<b>ИТОГО:</b>						<b>19,5</b>	<b>22,3</b>	<b>43,6</b>	<b>423,1</b>	<b>0,2</b>	<b>3,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>383,7</b>	<b>438,0</b>	<b>52,5</b>	<b>2,7</b>
518	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0	0,6
<b>ИТОГО:</b>						<b>1,40</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>120,00</b>	<b>0,08</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>
<b>Обед</b>																	
614	Маринад свекольный	100	Свекла	63,8	50*	1,38	4,50	7,30	78,00	0,02	3,70	0,00	1,90	28,5	31,60	15,6	0,4
			Лук репка	23,8	20												
			Масло растит.	10	10												
			Томатная паста 25%	4	4												
			Лимонная кислота	1,2	1,2												

			Крахмал картоф.	1	1												
			или мука пшенич.	1,5	1,5												
			Сахар	2	2												
			Вода	4	4												
142	Щи из свежей капусты с мясом картофелем, со сметаной	250/10/10	Вода	200	200	2,01	5,8	8,94	95,45	0,06	13,74	0,0	0,1	46,30	53,38	13,1	0,83
			Капуста свежая	62,5	50												
			Картофель	40	30												
			Морковь	15,6	12,5												
			Лук репка	11,9	10												
			Масло сливочное или растительное	5	5												
			Сметана	10	10												
			Говядина	17,6	16												
410	Фрикадельки из мяса птицы	100	Окорочка куриные	165	74,3	16,24	16,20	7,98	214,80	0,10	0,00	0,08	0,56	19,18	106,00	20,3	1,38
			Яйцо	1/4,7шт	8,6												
			Хлеб пшеничный	15,6	15,6.												
			Молоко или вода	21,4	21,4.												
429	Пюре картофельное	150	Картофель	168	126	3,2	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,0	1,50	39,00	85,50	18,5	1,05
			Молоко	24	22,5*												
			Масло сливочное	6,75	6,75												
ТТК	Компот из кураги	200	Курага	30	30	0,4	0,0	22,8	86,5	0,0	0,9	0,0	0,0	10,8	6,1	3,4	0,7
			Сахар	10	10												
			Вода	202	202												
<b>ИТОГО:</b>																	
						23,1	33,05	63,37	612,75	0,32	23,44	0,1	4,1	143,8	282,60	70,9	4,4
<b>Полдник</b>																	
ТТК	Хачапури	70	Мука пшеничная	28	28	7,39	12,60	49,20	430,42	0,07	0,24	0,11	0,73	304,25	207,92	17,65	0,85
			Мука пшен.на подпыл	1,12	1,12												
			Сахар	0,98	0,98												
			Вода или молоко	10	10												
			Дрожжи прессов.	3,15	3,15												
			Сыр твердый	36	34												
			Масло сливочное	1,1	1,1												
			Яйцо	1/13,3	3												
			Яйцо для смазки	1/30,7	1,8												

			Масло слив.д/см.	1,1.	1,1													
			Масло раст.д/см.	0,1	0,1													
515	Молоко кипячен.	200	Молоко 2,5% ж	210	200	5,80	5,00	9,60	151,00	0,08	2,60	0,0	0,00	240,00	180,00	28	0,2	
	<b>ИТОГО:</b>					<b>13,2</b>	<b>17,6</b>	<b>58,8</b>	<b>581,4</b>	<b>0,2</b>	<b>2,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>544,3</b>	<b>387,9</b>	<b>45,7</b>	<b>1,1</b>	
<b>Ужин</b>																		
333	Рыба запеченная	100	Горбуша	177,5	118,8	14,5	9,50	4,60	157,00	0,14	0,80	0,03	1,90	35,40	196,25	24,04	0,84	
			Мука пшеничная	6,25	6,25													
			Масло растит.	6,25	6,25													
219	Морковь, тушенная с рисом	180	Морковь	113,4	90,7	3,34	7,56	32,45	174,60	0,08	3,42	0,06	1,08	62,0	111,60	25,91	1,010	
			Лук репка	8,5	7,2													
			Масло сливочное	11,5	11,5													
			Сахар	4,3	4,3													
			Крупа рисовая	28,8	28,8													
			Вода	60,5	60,5													
ТТК	Чай полусладкий	200	Чай	0,96	0,96	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1	0,3	
			Сахар	7,5	7,5													
			Вода	205	205													
	<b>ИТОГО:</b>					<b>17,9</b>	<b>17,1</b>	<b>52,1</b>	<b>391,6</b>	<b>0,2</b>	<b>4,2</b>	<b>0,1</b>	<b>3,0</b>	<b>108,4</b>	<b>310,9</b>	<b>51,0</b>	<b>2,15</b>	
<b>Второй ужин</b>																		
516	Кисломолочн. продукция	200	Кисломолочная продукция	205	200	6,44	5,56	8,89	111,10	0,09	1,56	0,04	0,0	266,70	200,00	31,1	0,22	
	<b>ИТОГО:</b>					<b>6,44</b>	<b>5,56</b>	<b>8,89</b>	<b>111,10</b>	<b>0,09</b>	<b>1,56</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>266,70</b>	<b>200,00</b>	<b>31,10</b>	<b>0,22</b>	
Хлеб на весь день:																		
109	Ржаной	120	Ржаной	120	120	7,92	1,44	40,08	208,80	0,21	0,00	0,00	1,7	42,0	204,60	56,4	4,68	
108	Пшеничный	184	Пшеничный	184	184	13,9	1,47	90,53	432,40	0,19	0,00	0,00	2,1	36,8	119,60	25,76	2,02	
	<b>ИТОГО:</b>					<b>21,8</b>	<b>2,91</b>	<b>130,6</b>	<b>641,20</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,77</b>	<b>78,8</b>	<b>324,20</b>	<b>82,2</b>	<b>6,7</b>	
	<b>Всего за весь день:</b>					<b>103,4</b>	<b>98,6</b>	<b>357,5</b>	<b>2881,1</b>	<b>1,5</b>	<b>43,1</b>	<b>0,8</b>	<b>12,4</b>	<b>1561,7</b>	<b>1943,6</b>	<b>333,3</b>	<b>17,7</b>	

**Примерное циклическое меню для воспитанников школ-интернатов №88, №38,  
возраст с 12 до 18 лет.**

<b>ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ</b>																			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Набор сырья	Вес брутто гр.	Вес нетто гр.	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
						Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																			
104	Бутерброд пикантный (горячий) 50/5/5	60.	Хлеб пшеничный	78	78	8,07	3,37	30,37	189,02	0,19	0,11	0,00	0,0	82,5	29,00	54,33	3,49		
			Чеснок	0,4	0,3														
			Сыр	5,5	5														
			Сметана	5	5														
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	Крупа пшеничная	41	41	3,88	7,94	24,47	171,15	0,06	1,46	0,06	0,16	144,60	193,00	11,4	0,54		
			Молоко	117	117														
			Вода	58	58														
			Сахар	5	5														
			Масло сливочное	5	5														
ТТК	Какао с молоком	200	Какао-порошок	1,2	1,2	3,19	2,68	19,89	116,32	0,04	1,30	0,02	0,0	122,0	97,86	19,1	0,41		
			Сахар	13	13														
			Вода	110	110														
			Молоко	100	100														
	<b>ИТОГО:</b>					15,1	14,0	74,7	476,5	0,3	2,9	0,1	0,2	349,1	319,9	84,8	4,4		
112	Фрукты	250	Фрукты	250	250	4,20	1,40	58,80	175,0	0,11	28,00	0,00	1,12	22,40	78,40	80,6	1,68		
	<b>ИТОГО:</b>					4,20	1,40	58,80	175,0	0,11	28,00	0,00	1,12	22,40	78,40	80,60	1,68		
<b>Обед</b>																			
ТТК	Салат "Утренний"	100	Морковь	25,2	20*	5,75	15,81	2,77	177,75	0,03	3,40	0,00	1,63	150,1	197,00	5,6	0,4		
			Сыр твердый	26,6	25														
			Огурцы консерв.	81,8	45														
			Масло растительн.	10	10														
135	Суп из овощей, с мясом, сметан.	250/10/10	Капуста	26,3	21	4,23	5,06	12,21	132,80	0,11	13,05	0,0	0,29	44,19	100,25	14,06	0,75		
			Картофель	56	42														
			Морковь	13,1	10,5														
			Лук репка	12,5	10,5														
			Зел.горошек кон.	12,1	7,9														

			Масло сливочное	5,25	5,25													
			или растительное	5,25	5,25													
			Вода или бульон	207	207													
			Сметана	10	10													
			Говядина	17,6	16													
395	Колбаса отварн.	100	Колбаса вареная	102	100	5,30	20,90	0,00	230,00	0,14	0,00	0,00	0,38	31,0	134,00	17	1,6	
417	Пюре из гороха	180	Горох	90	90	12,72	1,73	34,80	185,5	0,48	0	0	0	100,6	281	27,1	2,4	
			Вода	185	185													
614	Кисель с витаминами	200	Концентрат киселя	20	20	0,00	0,00	18,00	72,00	0,60	30,00	0,50	3,50	50,0	0,00	0	0	
			Вода	200	200													
<b>ИТОГО:</b>																		
						28,0	43,5	67,8	798,1	1,4	46,5	0,5	5,8	375,9	712,3	63,8	5,2	
<b>Полдник</b>																		
588	Вафли	35	Вафли	35	35	0,98	1,16	27,05	239,17	0,01	0,00	0,00	0,25	5,60	12,60	3,5	0,53	
515	Молоко кипячен.	200	Молоко 2,5% ж	210	200	5,80	5,00	9,60	151,00	0,08	2,60	0,0	0,00	240,00	180,00	28	0,2	
<b>ИТОГО:</b>																		
						6,8	6,2	36,7	390,2	0,1	2,6	0,0	0,3	245,6	192,6	31,5	0,7	
<b>Ужин</b>																		
388	Биточки рыбные	100	Минтай	100	66	12,6	13,53	11,85	175,33	0,05	0,00	0,03	1,25	23,58	200,00	15,05	0,75	
			Хлеб пшеничный	18	18													
			Молоко или вода	26	26													
			Сухари паниров.	10	10													
			Масло растит. или сливочное	2	2													
216	Картофель тушеный, огурец консервированный	150/50	Картофель	170	127,5	2,85	7,35	19,05	153,00	0,09	12,85	0,0	0,04	16,50	78,00	16	0,9	
			Морковь	18,8	15	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,05	11,50	12,00	7	0,3	
			Лук репка	28,6	24													
			Томат паста	3,6	3,6													
			Масло сливочное	12	12													
			Бульон или вода	50,3	50,3													
			Лавровый лист	0,01	0,01													
			Огурец консерв.	91	50													
518	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0	1,8	
<b>ИТОГО:</b>																		
						16,9	21,1	32,0	426,8	0,2	19,4	0,1	1,3	65,6	290,0	38,1	3,8	
<b>Второй ужин</b>																		

516	Кисломолочн. продукция	200	Кисломолочная продукция	205	200	6,44	5,56	8,89	111,10	0,09	1,56	0,04	0,0	266,70	200,00	31,1	0,22
	<b>ИТОГО:</b>					6,44	5,56	8,89	111,10	0,09	1,56	0,04	0,00	266,70	200,00	31,10	0,22
Хлеб на весь день:																	
109	Ржаной	120	Ржаной	120	120	7,92	1,44	40,08	208,80	0,21	0,00	0,00	1,7	42,0	204,60	56,4	4,68
108	Пшеничный	104	Пшеничный	104	104	7,8	0,83	51,20	244,40	0,12	0,00	0,00	1,2	20,8	67,60	14,56	1,14
	<b>ИТОГО:</b>					15,8	2,27	91,3	453,20	0,33	0,00	0,00	2,81	62,8	272,20	70,96	5,82
	<b>Всего за весь день:</b>					93,2	94,0	370,1	2830,8	2,4	100,8	0,7	11,5	1388,1	2065,3	400,8	21,8

**Примерное цикличное меню для воспитанников школ-интернатов №88, №38,  
возраст с 12 до 18 лет.**

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ - ПЯТНИЦА**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Набор сырья	Вес брутто гр.	Вес нетто гр.	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
						Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																			
ТТК	Оладьи из печени с маслом	100/5	Печень говяжья	100	82,5	9,8	11,70	3,40	209,50	0,25	7,12	1,9	1,10	21,0	267,00	16	1,13		
			Яйцо	1/6.	6,6														
			Мука пшеничная	5	5														
			Масло растит.	5	5														
			Молоко 2,5%	17,8	17,8														
			Масло сливочное	5	5														
430	Пюре картофельное с морковью	150	Картофель	99	74,3	2,70	6,75	12,75	123,00	0,12	3,90	0,0	0,75	40,50	87,00	20,05	1,05		
			Морковь	103,1	82,5														
			Молоко	12	11,3*														
			Масло сливочное	7,5	7,5														
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток	1,2	1,2	3,04	2,50	15,56	97,48	0,04	1,30	0,02	0,00	121,74	90,00	14	0,13		
			Сахар	10	10														
			Вода	120	120														
			Молоко	100	100														
	<b>ИТОГО:</b>					15,5	21,0	31,7	430,0	0,4	12,3	1,9	1,9	183,2	444,0	50,1	2,3		
518	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0	0,6		
	<b>ИТОГО:</b>					1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60		
<b>Обед</b>																			
табл. №24	Овощи свежие калиброванные	100	Овощи свежие	102	100	0,8	0,1	2,5	14,00	0,03	5	0,0	0,10	23,0	42	14	0,6		
131	Свекольник со сметаной.	250/10	Свекла	80	64	2,61	5,31	13,83	111,55	0,09	6,80	0,0	0,29	43,40	79,64	19,95	0,5		
			Картофель	45,9	34,4														
			Морковь	12,5	10														
			Лук репка	13,4	11,3														
			Масло сливочное	5	5														
			<b>или растительное</b>	<b>5</b>	<b>5</b>														
	Томат-паста 25%		1,25	1,25															
	Сахар		2,5	2,5															

			Вода	209	209												
			Сметана	10	10												
200	Котлета рубленая из птицы с овощами ,с маслом	120/10	Цыплята-бройлер.	205,8	88,5	8,8	10,75	7,3	209,38	0,10	0,86	0,05	0,43	37,15	94,29	18,63	0,38
			Лук репчатый	8,6	7,2												
			Морковь	18	14,4												
			Молоко	16,8	16,8												
			Яйцо	1/4,1	9,6												
			Сухари панир.	12	12												
			Масло растит.или сливочное	12	12												
			Масло сливочное	10	10												
173	Картофель отварной	150	Картофель	198	148,5	2,85	6,15	24,52	142,50	0,15	12,60	0,05	0,15	16,50	79,50	15	1
			Масло сливочное	6	6												
ТТК	Компот из апельсин с яблок.	200	Апельсины	59	40	0,50	0,20	22,20	93,00	0,03	7,60	0,0	0,10	19,00	12,00	8	0,5
			Яблоки	42	30												
			Сахар	10	10												
			Вода	120	120												
<b>ИТОГО:</b>						15,5	22,51	70,35	570,43	0,40	32,86	0,1	1,1	139,05	307,43	75,6	3,0
<b>Полдник</b>																	
	Булка детская (промышленного производства)	50	Булочка	50	50	4,20	1,10	36,80	270,60	0,06	0,00	0,00	0,80	10,00	41,00	8	0,35
ТТК	Кисель из концен. плодово-ягодного	200	Концентрат киселя	24	24	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0	0,1
			Сахар	8	8												
			Вода	208	208												
<b>ИТОГО:</b>						5,6	1,1	65,8	392,6	0,1	0,0	0,0	0,8	11,0	41,0	8,0	0,5
<b>Ужин</b>																	
321	Сырники из творога запеченные с соусом молочным сладким	150/50	Творог	136	135	17,9	19,50	42,50	360,30	0,09	0,67	0,09	0,9	260,1	340,00	22,5	0,56
			Мука пшеничная или крупа манная	20	20												
			Яйцо	1/8шт.	5												
			Сахар	15	15												
			Мука пшеничная	10	10												



			Сметана 15%	5	5													
			Масло сливочное или растительное	2	2													
			Соус:															
			Молоко	37,5	37,5													
			Вода	12,5	12,5													
			Масло сливочное	2	2													
			Мука пшеничная	2	2													
			Сахар	5	5													
ТТК	Каша "Ассорти" на молоке	200	Крупа гречневая	7	7	4,85	7,30	22,50	175,00	0,07	1,23	0,13	0,49	85,2	164,00	13,6	0,4	
			Крупа рисовая	7	7													
			Геркулес (хлопья)	7	7													
			Вода	63,3	60													
			Молоко 2,5%	95	90													
			Сахар	5	5													
			Масло сливочное	5	5													
503 (2в)	Чай полусладкий	200	Чай	0,5	0,5	0,10	0,00	7,51	28,43	0,00	0,05	0,00	0,00	2,63	3,00	2,2	0,43	
			Сахар	7,5	7,5													
			Вода	205	205													
	<b>ИТОГО:</b>					22,9	26,8	72,5	563,7	0,2	2,0	0,2	1,4	347,9	507,0	38,3	1,4	
<b>Второй ужин</b>																		
112	Фрукты	230	Фрукты	230	230	0,46	0,46	22,54	108,10	0,07	23,00	0,00	0,46	36,80	25,30	20,7	2,3	
	<b>ИТОГО:</b>					0,46	0,46	22,54	108,10	0,07	23,00	0,00	0,46	36,80	25,30	20,70	2,30	
Хлеб на весь день:																		
109	Ржаной	120	Ржаной	120	120	7,92	1,44	40,08	208,80	0,21	0,00	0,00	1,7	42,0	204,60	56,4	4,68	
108	Пшеничный	150	Пшеничный	150	150	11,4	1,20	73,80	352,50	0,17	0,00	0,00	1,7	30,0	97,50	21	1,65	
	<b>ИТОГО:</b>					19,3	2,64	113,9	561,30	0,38	0,00	0,00	3,34	72,0	302,10	77,40	6,33	
	<b>Всего за весь день:</b>					80,6	74,7	377,0	2746,1	1,6	78,1	2,3	8,9	826,0	1626,8	270,0	16,4	

возраст с 11 до 18 лет.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Набор сырья	Вес брутто гр.	Вес нетто гр.	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																	
262	Каша манная молочная жидкая	250/5	Молоко	137,5	137,5	5,25	9,25	38,58	269,25	0,10	1,73	0,06	0,6	196,00	151,50	15,25	0,55
			Вода	91,3	91,3												
			Крупа манная	35	35												
			Сахар	6,25	6,25												
			Масло сливочное	5	5												
ТТК	Какао с молоком	200	Какао-порошок	1,2	1,2	3,19	2,68	19,89	116,32	0,04	1,30	0,02	0,0	122,0	97,86	19,1	0,41
			Сахар	15	15												
			Вода	110	110												
			Молоко	100	100												
ТТК	Хлеб пшеничный с маслом	50/5.	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,0	0,55	10,0	32,50	7	0,55
			Масло сливочное	5	5	0,03	3,63	0,04	33,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0	0,01
<b>ИТОГО:</b>						<b>12,3</b>	<b>16,0</b>	<b>83,1</b>	<b>536,1</b>	<b>0,2</b>	<b>3,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>328,6</b>	<b>281,9</b>	<b>41,4</b>	<b>1,5</b>
<b>Обед</b>																	
112	Фрукты	270	Фрукты	270	270	4,20	1,40	58,80	175,00	0,11	28,00	0,00	1,12	22,40	78,40	80,6	1,68
<b>ИТОГО:</b>						<b>4,20</b>	<b>1,40</b>	<b>58,80</b>	<b>175,00</b>	<b>0,11</b>	<b>28,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,12</b>	<b>22,40</b>	<b>78,40</b>	<b>80,60</b>	<b>1,68</b>
ТТК	Салат "Аппетитный"	100	Свекла	51,2	40*	0,7	0,1	1,9	46,00	0,03	0,02	0,0	4,60	23,0	40	12	0,1
			Морковь	37,8	30*												
			Огурец консерв.	36,4	20												
			Масло растител.	10	10												
134	Рассольник Ленинградский с мясом, со сметаной	250/10/10	Крупа	5	5	2,25	5,78	17,88	133,38	0,13	5,94	0,0	2,38	27,05	69,30	18,88	0,75
			Картофель	80	60												
			Морковь	12,5	10												
			Лук репка	6	5												
			Масло сливочное или растительное	5	5												
			Бульон или вода	203	203												
			Огурцы конс.	27,3	15												
			Говядина	17,6	16												

			Сметана	10	10													
436	Жаркое по-домашнему	280	Говядина	104,4	95	15,3	24,64	44,37	327,90	0,12	11,07	0,1	0,84	45,00	274,40	28,85	1,34	
			Картофель	235	176													
			Лук репка	26,5	22													
			Масло сливочное или растительное	8,8	8,8													
			Томат-паста 25%	4,4	4,4													
503	Кисель из концен. плодово-ягодного	200	Концентрат киселя	24	24	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0	0,1	
			Сахар	11	11													
			Вода	205	205													
	<b>ИТОГО:</b>					19,7	30,52	93,15	629,28	0,28	17,03	0,1	7,8	96,1	383,70	59,7	2,3	
Хлеб на весь день:																		
109	Ржаной	120	Ржаной	120	120	7,92	1,44	40,08	208,80	0,21	0,00	0,00	1,7	42,0	204,60	56,4	4,68	
108	Пшеничный		Пшеничный	20	20	1,5	0,16	9,84	47,00	0,03	0,00	0,00	0,2	4,0	13,00	2,8	0,22	
	<b>ИТОГО:</b>					9,4	1,6	49,9	255,8	0,2	0,0	0,0	1,9	46,0	217,6	59,2	4,9	
	<b>Всего за весь день:</b>					45,6	49,5	285,0	1596,2	0,8	48,1	0,2	12,0	493,0	961,6	240,9	10,4	

**Примерное циклическое меню для воспитанников школ-интернатов №88, №38, возраст с 12 до 18 лет.**

<b>ШЕСТОЙ ДЕНЬ - ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																	
№	Прием пищи,		Вес	Вес	Пищевые	Энергет.	Витамины	Минеральные									

рец.	наименование блюда	Масса порции	Набор сырья	брутто гр.	нетто гр.	вещества (г)			ценность (ккал)	(мг)				вещества (мг)			
						Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																	
ТТК	Бутерброды с маслом 50/5	50/5.	Хлеб пшеничный	50	50	3,83	4,03	150,55	117,50	0,06	0,00	0,0	0,55	10,6	32,50	0,56	0,55
			Масло сливочное	5	5	0,03	3,63	0,04	33,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0	0,01
279	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	200/30	Крупа рисовая	48	48	7,5	1,80	44,10	217,00	0,04	0,00	0,02	0,3	52,00	87,00	19	0,8
			Вода	177	177												
			Сахар	8	8												
			Яйцо	1/6шт.	6												
			Масло растит. или сливочное д/см.	4	4												
			Сухари панир.	4	4												
			Сметана 15%	4	4												
			Сгущен. молоко	30	30												
ТТК	Кофейный напиток без молока	200	Кофейн.напиток	1,2	1,2	0,11	0,00	15,75	64,40	0,00	0,00	0,00	0,00	1,89	0,00	0	0,05
			Сахар	10	10												
			Вода	208	208												
	<b>ИТОГО:</b>					<b>11,5</b>	<b>9,5</b>	<b>210,4</b>	<b>432,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>65,1</b>	<b>119,5</b>	<b>19,6</b>	<b>1,4</b>
518	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0	1,8
	<b>ИТОГО:</b>					<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>92,00</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,80</b>
<b>Обед</b>																	
101	Икра кабачковая	100	Икра кабачковая (промыш.произв.)	106	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	4,00	0,00	3,10	41,0	37,00	15,00	0,30
144	Суп картофельный с бобовыми.	250	Вода или бульон	175	175	6,28	4,68	16,64	118,75	0,23	5,65	0,0	0,24	25,90	72,33	24,3	0,63
			Горох или зел.гор.консерв.	21,3	20												
			Картофель	67,5	50												
			Морковь	13,4	10												
			Лук репка	14,9	12,5												
			Масло сливочное или растительное	5	5												
381	Шницель из	100	Говядина	94,5	86	11,5	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	0,50	51,0	185,00	21,50	1,55

	говядины		Хлеб пшеничный	19	19												
			Сухари	11	11												
			Молоко или вода	23	23												
			Масло слив. или растит. д/смазки	5	5												
423	Капуста тушеная	200	Капуста свежая	262,5	210	7,40	7,20	7,80	126,00	0,08	12,00	0,0	1,40	71,00	58,70	25,6	1,07
			Масло сливочное или растительное	9	9												
			Морковь	15	12												
			Лук репка	14,3	12												
			Томат-паста	6,4	6,4												
			Мука пшеничная	2,4	2,4												
			Сахар	6	6												
619	Напиток витаминизирован.	200	Сухая смесь	20	20	0,00	0,00	19,40	92,00	0,30	20,00	0,1	2,30	0,00	0,00	0	0
			Вода	200	200												
<b>ИТОГО:</b>																	
						27,1	38,3	65,8	741,8	0,7	41,7	0,2	7,5	188,9	353,0	86,4	3,6
<b>Полдник</b>																	
ТТК	Яблочный пирог Скороспелка	70	Яблоки	70	49	3,15	2,65	33,90	157,70	0,06	80,85	0,04	0,28	18,34	83,02	8,61	1,65
			Мука пшеничная	16,8	16,8												
			Яйцо	1/3,17	12,6												
			Сахар	17,5	17,5												
			Сода пищевая	0,56	0,56												
			Лимонная кислота	0,4	0,4												
			Сухари панировоч.	1,4.	1,4												
			Масло слив. или растит. для смазки	1,12.	1,12												
ТТК	Кисель из концен. плодово-ягодного	200	Концентрат киселя	24	24	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,0	0,00	0	0,1
			Сахар	8	8												
			Вода	208	208												
<b>ИТОГО:</b>																	
						4,55	2,65	62,90	279,70	0,06	80,85	0,04	0,28	19,34	83,02	8,61	1,75
<b>Ужин</b>																	
337	Рыба, запеченная в омлете	120	Горбуша потр.с/г	151,9	106,3	14,5	8,90	6,52	175,20	0,11	0,14	0,1	4,68	68,40	231,60	23,7	0,54
			Мука пшенич.	5,1	5,1												
			Масло растител.	8.	8												

			Молоко 2,5%	12	12													
			Яйцо	1/1,3	30													
			Мука пшенич.	3,2	3,2													
429	Пюре картофельное, огурец консервированный	150/50	Картофель	168	126	3,2	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,0	1,50	39,00	85,50	18,5	1,05	
107			Молоко	24	22,5*	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,05	11,50	12,00	7	0,3	
			Масло сливочное	6,75	6,75													
			Огурец консерв.	91	50													
507	Чай полусладкий с молоком	200	Чай	0,5	0,5	1,45	1,26	17,34	82,85	0,02	0,67	0,01	0,00	61,29	93,00	7,88	0,24	
(2в)			Сахар	7,5	7,5													
			Молоко 2,5%	50	50													
			Вода	155	155													
<b>ИТОГО:</b>						19,5	16,8	41,1	402,6	0,3	8,4	0,2	6,2	180,2	422,1	57,1	2,1	
<b>Второй ужин</b>																		
516	Кисломолочн. продукция	200	Кисломолочная продукция	205	200	6,44	5,56	8,89	111,10	0,09	1,56	0,04	0,0	266,70	200,00	31,1	0,22	
<b>ИТОГО:</b>						6,44	5,56	8,89	111,10	0,09	1,56	0,04	0,00	266,70	200,00	31,10	0,22	
Хлеб на весь день:																		
109	Ржаной	120	Ржаной	120	120	7,92	1,44	40,08	208,80	0,21	0,00	0,00	1,7	42,0	204,60	56,4	4,68	
108	Пшеничный	131	Пшеничный	131	131	9,9	1,05	64,45	307,85	0,05	0,00	0,00	1,5	26,2	85,15	18,17	1,44	
<b>ИТОГО:</b>						17,8	2,49	104,53	516,65	0,26	0,00	0,00	3,12	68,20	289,75	74,6	6,1	
<b>Всего за весь день:</b>						87,9	75,5	493,9	2575,7	1,53	136,47	0	18,0	802,4	1467,4	277,3	17,0	

**Примерное циклическое меню для воспитанников школ-интернатов №88, №38, возраст с 12 до 18 лет.**

<b>СЕДЬМОЙ ДЕНЬ - ВТОРНИК</b>																	
№	Прием пищи,		Вес	Вес	Пищевые	Энергет.	Витамины	Минеральные									

рец.	наименование блюда	Масса порции	Набор сырья	брутто гр.	нетто гр.	вещества (г)			ценность (ккал)	(мг)				вещества (мг)			
						Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																	
ТТК	Бутерброды с маслом 50/5	50/5.	Хлеб пшеничный	50	50	3,83	4,03	150,55	117,50	0,06	0,00	0,0	0,55	10,6	32,50	0,56	0,55
			Масло сливочное	5	5	0,03	3,63	0,04	33,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0	0,01
352	Суфле творожное со сгущенным молоком	250/30	Творог	187,5	184	28,9	25,30	26,10	317,40	0,11	1,00	0,34	1,0	574,00	474,00	31	1,13
			Крупа манная	17,5	17,5												
			Сахар	15	15												
			Яйцо	1/1,6	25												
			Молоко цельное	61	61												
			Масло растит. или	2,5	2,5												
			Масло сливочное	2,5	2,5												
			Сгущен.молоко	30	30												
ТТК	Какао с молоком	200	Какао-порошок	1,2	1,2	3,19	2,68	19,89	116,32	0,04	1,30	0,02	0,0	122,0	97,86	19,1	0,41
			Сахар	13	13												
			Вода	110	110												
			Молоко	100	100												
	<b>ИТОГО:</b>					<b>36,0</b>	<b>35,6</b>	<b>196,6</b>	<b>584,3</b>	<b>0,2</b>	<b>2,3</b>	<b>0,4</b>	<b>1,6</b>	<b>707,2</b>	<b>604,4</b>	<b>50,7</b>	<b>2,1</b>
112	Фрукты	250	Фрукты	250	250	4,20	1,40	58,80	175,00	0,11	28,00	0,00	1,12	22,40	78,40	80,6	1,68
	<b>ИТОГО:</b>					<b>4,20</b>	<b>1,40</b>	<b>58,80</b>	<b>175,00</b>	<b>0,11</b>	<b>28,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,12</b>	<b>22,40</b>	<b>78,40</b>	<b>80,60</b>	<b>1,68</b>
<b>Обед</b>																	
119	Икра морковная	100	Морковь	95,7	75*	1,76	7,10	10,36	94,44	0,03	3,23	0,0	1,80	46,1	58,00	15	0,34
			Лимонная к-та	0,45	0,45												
			Лук репка	21	18												
			Сахар	1,2	1,2												
			Масло растит.	8	8												
			Томат-паста	11,2	11,2												
128	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	Свекла	50	40	1,80	5,34	9,80	129,50	0,06	8,69	0,0	1,20	47,00	98,00	17,90	0,88
			Капуста свежая	25	20												
			Картофель	21,3	16												
			Морковь	15,6	12,5												
			Лук репка	11,9	10												
			Масло сливочное или растительное	5	5												
			Томат-паста	3	3												
			Лимонная к-та	0,1	0,1												

			Сахар	2,5	2,5													
			Сметана 15%	10	10													
			Вода или бульон	205	205													
379	Поджарка из рыбы	100/25	Минтай	170	112	10,5	8,00	9,69	188,00	0,08	1,50	0,03	2,46	61,8	305,00	20,00	0,63	
			Мука пшеничная	8	8													
			Лук репка	59,5	50													
			Масло сливочное или растительное	12,5	12,5													
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	Крупа гречневая	68,4	68,4	5,80	18,10	41,30	240,10	0,09	1,44	0,1	1,9	25,56	230,00	26,40	1,18	
			Вода	102	102													
			Соль йодиров.	1,8	1,8													
			Лук репка	22,8	19,2													
			Морковь	24	19,2													
			Масло сливочное или растительное	9,6	9,6													
			Масло сливочное	9,6	9,6													
ТТК	Компот из сухофруктов	200	Смесь сухофрук.	30	30	0,55	0,00	26,50	110,80	0,00	0,25	0,00	0,3	13,60	17,00	4,08	1	
			Сахар	10	10													
			Вода	200	200													
<b>ИТОГО:</b>						<b>20,4</b>	<b>38,54</b>	<b>97,65</b>	<b>762,84</b>	<b>0,26</b>	<b>15,11</b>	<b>0</b>	<b>7,6</b>	<b>194,1</b>	<b>708,00</b>	<b>83,4</b>	<b>4,0</b>	
<b>Полдник</b>																		
588	Вафли	35	Вафли	35	35	0,98	1,16	27,05	239,17	0,01	0,00	0,00	0,25	5,60	12,60	3,5	0,53	
515	Молоко кипячен.	200	Молоко 2,5% ж	210	200	5,80	5,00	9,60	151,00	0,08	2,60	0,0	0,00	240,00	180,00	28	0,2	
<b>ИТОГО:</b>						<b>6,8</b>	<b>6,2</b>	<b>36,7</b>	<b>390,2</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>245,6</b>	<b>192,6</b>	<b>31,5</b>	<b>0,7</b>	
<b>Ужин</b>																		
Таб. №24	Овощи отварные	100	Свекла или морковь	128	128	1,31	0,101	6,97	35,35	0,06	3,05	0,0	0,41	27,3	55,55	15,38	0,45	
377	Запеканка	280/5	Говядина	123	112	18,3	34,30	34,70	245,70	0,10	21,90	0,0	0,85	38,07	289,00	29,4	1,7	
	картофельная с мясом, маслом		Картофель	346,7	260													
			Яйцо	1/8,5	4,7													
			Масло сливочное	12	12													
			или растительное	12	12													
			Сухари паниров.	3,7	3,7													
			Масло сливочное	5	5													
518	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0	0,4	



	<b>ИТОГО:</b>					20,6	34,4	41,7	391,1	0,2	33,0	0,0	1,3	105,4	344,6	44,8	2,6
<b>Второй ужин</b>																	
516	Кисломолочн. продукция	200	Кисломолочная продукция	205	200	6,44	5,56	8,89	111,10	0,09	1,56	0,04	0,0	266,70	200,00	31,1	0,22
	<b>ИТОГО:</b>					6,44	5,56	8,89	111,10	0,09	1,56	0,04	0,00	266,70	200,00	31,10	0,22
Хлеб на весь день:																	
109	Ржаной	120	Ржаной	120	120	7,92	1,44	40,08	208,80	0,21	0,00	0,00	1,7	42,0	204,60	56,4	4,68
108	Пшеничный	150	Пшеничный	150	150	11,4	1,20	73,80	352,55	0,16	0,00	0,00	1,6	30,0	97,50	15,75	1,65
	<b>ИТОГО:</b>					19,3	2,64	113,9	561,35	0,37	0,00	0,00	3,24	72,0	302,10	72,2	6,3
	<b>Всего за весь день:</b>					113,7	124,3	554,1	2975,8	1,3	82,5	0,6	15,1	1613,3	2430,0	394,2	17,6

**Примерное циклическое меню для воспитанников школ-интернатов №88, №38,  
возраст с 12 до 18 лет.**

<b>ВОСЬМОЙ ДЕНЬ - СРЕДА</b>																	
№	Прием пищи,			Вес	Вес	Пищевые	Энергет.		Витамины		Минеральные						

рец.	наименование блюда	Масса порции	Набор сырья	брутто гр.	нетто гр.	вещества (г)			ценность (ккал)	(мг)				вещества (мг)			
						Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																	
ТТК	Бутерброды с маслом 50/5	50/5.	Хлеб пшеничный	50	50	3,83	4,03	150,55	117,50	0,06	0,00	0,0	0,55	10,6	32,50	0,56	0,55
			Масло сливочное	5	5	0,03	3,63	0,04	33,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0	0,01
ТТК	Омлет натуральный с сыром	130	Яйцо	1 1/1,46	58,5	11,8	13,72	4,22	188,32	0,08	1,03	0,26	0,4	198,3	200,00	21	1,63
			Молоко	73,7	73,7												
			Сыр твердый	11,8	11,1												
			Соль йодиров.	0,3	0,3												
			Масло сливочное или растительное	2,6 2,6	2,6 2,6												
395	Сосиска отварн.	80	Сосиска	81,6	80	3,52	16,72	0,00	184,00	0,11	0,00	0,00	0,32	24,8	107,00	13,6	1,28
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток	1,2	1,2	3,04	2,50	15,56	97,48	0,04	1,30	0,02	0,00	121,74	90,00	14	0,13
			Сахар	10	10												
			Вода	120	120												
			Молоко	100	100												
	<b>ИТОГО:</b>					<b>22,3</b>	<b>40,6</b>	<b>170,4</b>	<b>620,4</b>	<b>0,3</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>	<b>356,0</b>	<b>429,5</b>	<b>49,2</b>	<b>3,6</b>
518	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0	0,6
	<b>ИТОГО:</b>					<b>1,40</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>120,00</b>	<b>0,08</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>
<b>Обед</b>																	
78	Сельдь с луком и растительным маслом	60/30/10	Сельдь неразд.с/г	124,5	60	4,05	12,6	3,42	182,40	0,024	2,73	0,0	0,45	65,0	145	20,7	0,45
			Лук репчатый	35,7	30												
			Масло растительн.	10	10												
ТТК	Бабушкин суп с мясом	250/10	Бульон или вода	218	218	8,31	8,59	21,10	195,30	0,19	18,84	0,0	0,60	25,50	158,00	38,6	2,01
			Пшено	8	8												
			Картофель	93	70												
			Морковь	16,3	13												
			Лук репчатый	8,2	6,9												
			Масло сливочное или растительное	3,25 3,25	3,25 3,25												
			Яйцо	1/3,1	13												
			Говядина	17,6	16												

412	Биточки из мяса птицы припущенные с маслом	120/10	Цыплята- бройлер	205,8	88,5	11,3	10,71	9,25	176,00	0,10	0,86	0,05	0,42	43,20	94,30	14,8	0,63			
			Хлеб пшеничный	22,5	22,5															
			Вода или молоко	31	31															
			Масло сливочное	10	10															
173	Картофель отварной	150	Картофель	198	148,5	2,85	6,15	24,52	142,50	0,15	12,60	0,05	0,15	16,50	79,50	15	1			
			Масло сливочное	6	6															
ТТК	Компот из кураги	200	Курага	30	30	0,4	0,0	22,8	86,5	0,0	0,9	0,0	0,0	10,8	6,1	3,4	0,7			
			Сахар	10	10															
			Вода	202	202															
<b>ИТОГО:</b>						<b>26,8</b>	<b>38,05</b>	<b>81,09</b>	<b>782,70</b>	<b>0,46</b>	<b>35,93</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>161,0</b>	<b>482,92</b>	<b>92,5</b>	<b>4,8</b>			
<b>Полдник</b>																				
495	Булочка Сырная	70	Мука пшеничная	41	41	5,85	8,30	36,00	216,60	0,10	0,28	0,07	0,10	182,30	157,80	16,5	0,96			
			Мука пш.на подп.	1,7	1,7															
			Сахар	5,9	5,9															
			Масло слив.	1,4	1,4															
			Яйцо	1/6,3	6,3															
			Соль йодир.	0,4	0,4															
			Дрожжи прессов.	3,15	3,15															
			Молоко 2,5%	12	12															
			Сыр твердый	18,7	17,6															
			Яйцо д/смазки	1/28,6	1,4															
			Масло раст.д/см.	0,4	0,4															
515	Молоко кипячен.	200	Молоко 2,5% ж	210	200	5,80	5,00	9,60	151,00	0,08	2,60	0,0	0,00	240,00	180,00	28	0,2			
<b>ИТОГО:</b>						<b>11,65</b>	<b>13,30</b>	<b>45,60</b>	<b>367,60</b>	<b>0,18</b>	<b>2,88</b>	<b>0,11</b>	<b>0,10</b>	<b>422,30</b>	<b>337,80</b>	<b>44,50</b>	<b>1,16</b>			
<b>Ужин</b>																				
343	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/100	Горбуша	174,3	122	14,3	8,38	7,38	166,00	0,10	2,96	0,01	2,38	52,40	235,60	24,50	0,92			
			Вода или бульон	36	36															
			Морковь	45	36															
			Лук вм.сельд и пе	7,2	6															
			Лук репка	24	20															
			Томат-паста	5,2	5,2															
			Масло растит.	5	5															
			Сахар	3,6	3,6															
ТТК	Рис с овощами "Смак"	180	Крупа рисовая	54	54	4,44	9,28	41,29	278,70	0,04	2,08	0,05	0,38	17,14	88,00	36,26	0,77			
			Морковь	22	17,6															

			Зеленый гор.конс.	18,5	12												
			или кукуруза конс.	14,1	8,4												
			Масло сливочное	6	6												
			Вода или бульон	113,5	113,5												
ТТК	Кисель из концен. плодово-ягодного	200	Концентрат киселя	24	24	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,0	0,00	0	0,1
			Сахар	8	8												
			Вода	208	208												
	<b>ИТОГО:</b>					20,1	17,7	77,7	566,7	0,1	5,0	0,1	2,8	70,5	323,6	60,8	1,8
<b>Второй ужин</b>																	
112	Фрукты	230	Фрукты	230	230	0,46	0,46	22,54	108,10	0,07	23,00	0,00	0,46	36,80	25,30	20,7	2,3
	<b>ИТОГО:</b>					0,46	0,46	22,54	108,10	0,07	23,00	0,00	0,46	36,80	25,30	20,70	2,30
Хлеб на весь день:																	
109	Ржаной	120	Ржаной	120	120	7,92	1,44	40,08	208,80	0,21	0,00	0,00	1,7	42,0	204,60	56,4	4,68
108	Пшеничный	131	Пшеничный	131	131	9,9	1,05	64,45	307,85	0,05	0,00	0,00	1,5	26,2	85,15	18,17	1,44
	<b>ИТОГО:</b>					17,8	2,49	104,5	516,65	0,26	0,00	0,00	3,12	68,2	289,75	74,6	6,1
	<b>Всего за весь день:</b>					100,5	112,8	502,0	3082,1	1,5	77,2	0,6	9,3	1150,9	1888,9	342,2	20,4

**Примерное цикличное меню для воспитанников школ-интернатов №88, №38, возраст с 12 до 18 лет.**

<b>ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ</b>																	
№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса	Набор	Вес брутто	Вес нетто	Пищевые вещества	Энергет. ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)								

	блюда	порции	сырья	гр.	гр.	(г)			(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
						Б	Ж	У												
<b>Завтрак</b>																				
84	Горячий бутерброд с сыром и маслом	50/25/5	Сыр	27,5	25	4,83	13,10	17,50	240,20	0,07	0,13	0,09	0,8	157,2	115,50	13,4	0,6			
			Масло сливочное	5	5															
			Хлеб пшеничный	50	50															
266	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	200/5	Крупа Геркулес	30	30	5,10	9,40	29,18	172,02	0,18	1,50	0,05	0,5	199,06	206,00	25,6	0,3			
			Молоко	118	118															
			Вода	58	58															
			Сахар	3,8	3,8															
			Масло сливочное	5	5															
ТТК	Какао с молоком	200	Какао-порошок	1,2	1,2	3,19	2,68	19,89	116,32	0,04	1,30	0,02	0,0	122,0	97,86	19,1	0,41			
			Сахар	13	13															
			Вода	110	110															
			Молоко	100	100															
<b>ИТОГО:</b>																				
						13,1	25,2	66,6	528,5	0,3	2,9	0,2	1,3	478,3	419,4	58,1	1,3			
<b>ИТОГО:</b>																				
112	Фрукты	250	Фрукты	250	250	4,20	1,40	58,80	175,00	0,11	28,00	0,00	1,12	22,40	78,40	80,6	1,68			
<b>ИТОГО:</b>																				
						4,20	1,40	58,80	175,00	0,11	28,00	0,00	1,12	22,40	78,40	80,60	1,68			
<b>Обед</b>																				
ТТК	Салат Трио	100	Свекла	38,8	30*	1,39	5,20	8,86	88,40	0,05	11,50	0,0	2,30	21,5	40,50	18,85	0,92			
			Картофель	48,6	35*															
			Огурцы консерв.	54,6	30															
			Масло растит.	5	5															
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/50	Фрикадельки:			2,25	3,00	15,04	159,20	0,11	6,33	0,0	1,30	27,04	217,50	21,53	0,63			
Горбуша потр.с/г			68,6	48																
Лук репка			12	10																
Яйцо			1/15,4	2,6																
Вода			4	4																
			Картофель	106,4	80															
			Морковь	12,5	10															
			Лук репчатый	12	10															
			Масло сливочное или растительное	2,5	2,5															
			Вода	195	195															

456	Зразы рубленные из говядины	100	Говядина	59,1	54	9,3	8,90	11,15	250,15	0,10	0,00	0,03	0,50	28,8	127,50	14,75	0,38			
			Хлеб пшеничный	11	11															
			Молоко	16	16															
			Фарш:																	
			Лук репка	45	37,8															
			Масло растит.	4,25	4,25															
			Яйцо	1/4шт.	10															
			Сухари	9	9															
			Масло растит. для смазки листа	3	3															
ТТК	Каша перловая с овощами	180	Крупа перловая	36,2	36,2	3,64	10,08	24,90	197,46	0,05	0,09	0,0	0,76	134,10	190,80	13,5	1,35			
			Морковь	15,5	12,4															
			Лук репчатый	14,3	12															
			Масло сливочное	12	12															
			Соль йодир.	2,4	2,4															
			Вода	144	144															
ТТК	Компот из изюма	200	Изюм	30	48*	0,45	0,00	22,10	98,40	0,00	0,89	0,00	0,00	11,2	6,50	3,80	0,72			
			Сахар	10	10															
			Вода	202	202															
<b>ИТОГО:</b>						17,0	27,18	82,05	793,61	0,31	18,81	0	4,9	222,6	582,80	72,4	4,0			
<b>Полдник</b>																				
590	Печенье	40	Печенье	40	40	3,00	3,92	29,76	366,80	0,04	0,00	0,00	1,40	11,6	36,00	8	0,84			
518	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0	1,8			
<b>ИТОГО:</b>						4,0	4,1	30,0	458,8	0,1	4,0	0,0	1,4	25,6	36,0	8,0	2,6			
<b>Ужин</b>																				
ТТК (2в)	Творожно- яичный омлет	150	Творог	38,25	37,5	18,96	14,06	5,15	224,94	0,09	1,14	0,2	1,4	188,4	141,00	27,37	1,99			
			Яйцо	1/1,76	70,5															
			Молоко	73,4	73,4															
			Соль йодирован.	0,5	0,5															
			Масло растител. или сливочное	2,25. 2,25	2,25 2,25															
292 469	Макаронник (макаронная запеканка) с	180/50	Макарон.изд.	54	54	10,45	4,24	50,16	184,56	0,14	1,08	0,05	0,98	112,00	140,00	21,8	0,48			
			Вода	108	108															
			Молоко 2,5%	72	72															

	соусом из кураги		Сахар	7,2	7,2												
			Яйцо	1/2,8	14,4												
			Сухари паниров.	3,6	3,6												
			Масло сливоч.	3,6	3,6												
			Соус:														
			Курага	4	4												
			Вода	44	44												
			Сахар	4	4												
			Кислота лимонная	0,04	0,04												
			Крахмал	1,76	1,76												
ТТК	Чай полусладкий	200	Чай	0,96	0,96	0,19	0,00	7,52	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	3,00	4,22	0,81
			Сахар	7,5	7,5												
			Вода	205	205												
	<b>ИТОГО:</b>					<b>29,6</b>	<b>18,3</b>	<b>62,8</b>	<b>437,9</b>	<b>0,2</b>	<b>2,2</b>	<b>0,3</b>	<b>2,4</b>	<b>305,3</b>	<b>284,0</b>	<b>53,4</b>	<b>3,3</b>
<b>Второй ужин</b>																	
516	Кисломолочн. продукция	200	Кисломолочная продукция	205	200	6,44	5,56	8,89	111,10	0,09	1,56	0,04	0,0	266,70	200,00	31,1	0,22
	<b>ИТОГО:</b>					<b>6,44</b>	<b>5,56</b>	<b>8,89</b>	<b>111,10</b>	<b>0,09</b>	<b>1,56</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>266,70</b>	<b>200,00</b>	<b>31,10</b>	<b>0,22</b>
Хлеб на весь день:																	
109	Ржаной	120	Ржаной	120	120	7,92	1,44	40,08	208,80	0,21	0,00	0,00	1,7	42,0	204,60	56,4	4,68
108	Пшеничный	139	Пшеничный	139	139	10,5	1,11	68,39	326,70	0,15	0,00	0,00	1,5	27,8	90,35	14,6	1,53
	<b>ИТОГО:</b>					<b>18,4</b>	<b>2,55</b>	<b>108,5</b>	<b>535,50</b>	<b>0,36</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,12</b>	<b>69,8</b>	<b>294,95</b>	<b>71,0</b>	<b>6,2</b>
	<b>Всего за весь день:</b>					<b>92,8</b>	<b>84,3</b>	<b>417,6</b>	<b>3040,5</b>	<b>1,4</b>	<b>57,5</b>	<b>0,5</b>	<b>14,1</b>	<b>1390,6</b>	<b>1895,5</b>	<b>374,6</b>	<b>19,3</b>

**Примерное цикличное меню для воспитанников школ-интернатов №88, №38,  
возраст с 12 до 18 лет.**

<b>ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ - ПЯТНИЦА</b>																	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Набор сырья	Вес брутто гр.	Вес нетто гр.	Пищевые вещества (г)	Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
								В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		

					Б	Ж	У										
<b>Завтрак</b>																	
ТТК	Морковь с сахаром запеченная	150	Морковь	182,9	146,3	1,89	4,64	14,57	109,5	0,03	7,3	0	1,05	39,54	80,37	55,46	1,05
			Сахар	4,5	4,5												
			Масло растит. или сливочное	4,5	4,5												
ТТК	Пудинг творожный с яблоками запеченный с соусом сметанным сладким	200/50	Творог	132,7	130	25,3	19,73	28,00	394,40	0,06	81,50	0,1	0,8	233,80	378,00	42,72	2,38
			Яблоки	70	49												
			Сухари	20	20												
			Яйцо	1/3 шт.	13												
			Сахар	10	10												
			Масло растит.	2	2												
			Соус:														
			Вода или овощной отвар	26	26												
			Сметана 15%	20	20												
			Масло сливочное	1,25	1,25												
			Сахар	3,5	3,5												
			Мука пшеничная	1,25	1,25												
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток	1,2	1,2	3,04	2,50	15,56	97,48	0,04	1,30	0,02	0,00	121,74	90,00	14	0,13
			Сахар	10	10												
			Вода	120	120												
			Молоко	100	100												
<b>ИТОГО:</b>						30,2	26,9	58,1	601,4	0,1	90,1	0,1	1,9	395,1	548,4	112,2	3,6
518	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0	0,6
<b>ИТОГО:</b>						1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
<b>Обед</b>																	
465	Маринад овощной со свеклой	100	Свекла	51,3	40*	1,14	10,28	9,69	132,55	0,03	3,00	0,00	1,56	31,6	41,40	13,4	0,5
			Морковь	25	20												
			Лук репка	23,8	20												
			Масло растит.	10	10												
			Лимонная кислота	1,2	1,2												
			Крахмал картоф.	1	1												



			или мука пшенич.	1,5	1,5												
			Сахар	2	2												
			Вода	4	4												
157	Солянка домашняя со сметаной	250/10	Говядина	24,4	22,2	6,79	12,20	9,46	187,00	0,08	2,40	0,0	0,80	38,80	120,00	19,75	0,63
			Сосиски или колбаса полукопч.	10,3	10												
			Картофель	50,7	38												
			Лук репка	21	18												
			Огурцы консерв.	27,3	15												
			Томат-паста	3,2	3,2												
			Масло сливочное или растительное	4	4												
			Томат-паста	4	4												
			Бульон или вода	196	196												
			Сметана	10	10												
387 434	Суфле из отварной говядины запеченное с маслом	100/5	Говядина	120,4	109,6	14,50	19,00	2,61	237,70	0,09	0,29	0,09	0,60	50,10	230,00	16	0,75
			Яйцо	1/2,1	19												
			Соус молочный:														
			Мука пшеничная	1,9	1,9												
			Молоко	24	24												
			Масло сливочное	1,9	1,9												
			Масло сливочное или растительное	3	3												
			Масло сливочное	5	5												
553	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	200	Картофель	85,3	64	4,42	7,19	52,68	198,00	0,15	8,26	0,0	0,81	85,13	112,00	28,70	1,25
			Масло сливочное	2,6	2,6												
			Молоко	12	11,3*												
			Капуста свежая	179,1	143,3												
			Масло растит. или сливочное	4,4	4,4												
			Морковь	3,1	2,5												
			Лук репка	6	5												
			Томат-паста	3	3												
			Лимонная к-та	0,1	0,1												
			Мука пшеничная	1,5	1,5												
			Сахар	3,8	3,8												
			Лавровый лист	0,01	0,01												
614	Кисель с	200	Концентрат киселя	20	20	0,00	0,00	18,00	72,00	0,60	30,00	0,50	3,50	50,0	0,00	0	0,0

	витаминами		Вода	200	200															
	<b>ИТОГО:</b>					7,9	22,5	37,2	827,3	0,7	35,4	0,5	5,9	120,4	161,4	33,2	6,8			
<b>Полдник</b>																				
	Булочка детская (промышленного производства)	50	Булочка	50	50	4,20	1,10	26,80	270,60	0,06	0,00	0,00	0,8	10,0	41,00	8	0,35			
515	Молоко кипячен.	200	Молоко 2,5% ж	210	200	5,80	5,00	9,60	151,00	0,08	2,60	0,0	0,00	240,00	180,00	28	0,2			
	<b>ИТОГО:</b>					10,0	6,1	36,4	421,6	0,1	2,6	0,0	0,8	250,0	221,0	36,0	0,6			
<b>Ужин</b>																				
541	Рагу из овощей с мясом	280	Говядина	104,4	95	18,4	23,04	25,43	246,50	0,02	9,33	0,0	2,6	70,84	222,40	34,85	1,34			
453			Картофель	72,5	54,5															
			Морковь	62,5	50															
			Капуста свежая	65	52															
			Лук репка	20,7	17,4															
			Масло сливочное или растительное	8,8	8,8															
			Зеленый горошек или кукуруза	41,8	27,2															
			Соус томатный:																	
			Отвар или вода	33	33															
			Мука пшеничная	3,4	3,4															
			Масло сливочное	3,4	3,4															
			Томат-паста	3,9	3,9															
			Сахар	1,2	1,2															
686	Чай с лимоном	200/7	Чай	0,96	0,96	0,22	0,048	15,21	59,16	0,003	2,88	0	0	7,06	4	4,36	0,74			
			Сахар	15	15															
			Вода	205	205															
			Лимон	8	7															
	<b>ИТОГО:</b>					18,6	23,1	40,6	305,7	0,0	12,2	0,0	2,6	77,9	226,4	39,2	2,1			
<b>Второй ужин</b>																				
112	Фрукты	230	Фрукты	230	230	0,46	0,46	22,54	108,10	0,07	23,00	0,00	0,46	36,80	25,30	20,7	2,3			
	<b>ИТОГО:</b>					0,46	0,46	22,54	108,10	0,07	23,00	0,00	0,46	36,80	25,30	20,70	2,30			
Хлеб на весь день:																				
109	Ржаной	120	Ржаной	120	120	7,92	1,44	40,08	208,80	0,21	0,00	0,00	1,7	42,0	204,60	56,4	4,68			

108	Пшеничный	150	Пшеничный	150	150	11,4	1,20	73,80	352,55	0,16	0,00	0,00	1,6	30,0	97,50	15,75	1,65
	<b>ИТОГО:</b>					<b>19,3</b>	<b>2,64</b>	<b>113,9</b>	<b>561,35</b>	<b>0,37</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,24</b>	<b>72,0</b>	<b>302,10</b>	<b>72,2</b>	<b>6,3</b>
	<b>Всего за весь день:</b>					<b>87,9</b>	<b>81,8</b>	<b>308,9</b>	<b>2945,3</b>	<b>1,5</b>	<b>171,3</b>	<b>0,7</b>	<b>14,8</b>	<b>988,2</b>	<b>1484,6</b>	<b>313,4</b>	<b>22,2</b>

