

## Рацион питания и примерное десятидневное меню для детей и подростков 7-11 и 12-18 лет на 2012-2013 год

## 32 школа-интернат 7-11 лет/ 12-18 лет

День 1 (Понедельник)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты по ТИ*
<i>Завтрак 1</i>												
	Завтрак зерновой витаминизированный с молоком <sup>1)</sup>	150/200	9,3	6,2	110,3	486	0	2	2,3	150	16,8	608
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	22	150,4	0,9	0	0,2	185	0,2	683
	Изделия деликатесные из мяса (ветчина, балык и др.) для школьного питания порциями <sup>2)</sup>	25	3,6	6,4	0	72	0	0,1	0	5,3	0,6	17
	Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
Итого			19,3	17,9	143	763	0,9	2,2	2,6	369,9	18,1	
<i>Завтрак 2</i>												
	Омлет с сыром запеченный	105	11,9	17	1,8	208,1	0,1	0,1	0,4	181,1	1,9	254
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный или прямого отжима <sup>3)</sup>	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	14	2,8	697
Итого			12,9	17,2	22	300,1	4,1	0,1	0,4	195,1	4,7	
<i>Обед</i>												
	Сельдь с луком и растительным маслом	90/100	6,1	8	0,8	99,8	1	0	0	31,1	0,5	579
	Щи из капусты свежей с картофелем	250/300	3,1	8,6	5,3	119	15	0,1	0,1	42	1,9	96
	Изделия колбасные (Сосиски)	110	22,9	4,1	3,8	137,5	0,1	0	0,1	47	0,3	278
	Пюре картофельное	150/200	3	7,1	8,4	145,3	3,5	0,1	0,1	35,2	0,8	362
	Компот из плодов свежих витаминизированный <sup>4)</sup>	200	0,3	0,2	14	60,2	13	0,2	0,2	22,9	1,8	698
	Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами	60	4,7	1,6	32	163,8	0	0,3	0,2	88,9	1,6	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0,2	0,1	0	0	481
Итого			37,9	26,9	90,3	797,9	55,1	1	0,8	262,3	7,2	
<i>Полдник</i>												
	Ватрушка с творогом	100	12,2	9,9	38,4	309,8	0,1	0,1	0,2	76,9	0,8	703
	Фиточай <sup>6)</sup>	200	0	0	13	51,9	0	0	0	10,1	0	685
	Плоды и ягоды свежие <sup>7)</sup>	240	1	1	23,5	112,8	16,8	0,1	0	38,4	5,3	458
Итого			13,2	10,9	74,9	474,5	16,9	0,2	0,2	125,4	6,1	
<i>Ужин 1</i>												
	Салат из помидоров свежих с растительным маслом <sup>8)</sup> до 01..03 Винегрет овощной <sup>8)</sup> с 01..03	80/100	0,8	12,1	2,5	123,8	16,7	0	0	23,4	0,6	37
	Голубцы ленивые	150/200	13,3	9,7	14,4	189,6	34,8	0,1	0,1	65,2	1,6	649
	Чай с лимоном	200	0,2	0	10,2	42,3	2,9	0	0	15,7	0,6	431
	Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами	40	3,1	1,1	21,3	109,2	0	0,2	0,1	59,2	1,1	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0,2	0,1	0	0	481
Итого			20	23,3	66,9	553,3	54,4	0,5	0,3	163,5	3,9	
<i>Ужин 2</i>												

Кисломолочный напиток <sup>10)</sup>	200	5,8	6,4	8	118	1,4	0,1	0,3	240	0,2	439
Итого		5,8	6,4	8	118	1,4	0,1	0,3	240	0,2	
Итого за день		109,1	102,6	405,1	3006,8	132,8	4,1	4,6	1356,2	40,2	

День 2 (Вторник)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты по ТИ*
<i>Завтрак 1</i>												
	Каша на молоке жидкая (геркулесовая)	150/200	6,7	5,7	24,5	176,7	0,8	0,1	0,2	170,1	1,9	228
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	6,1	6,4	20,7	165	14,4	0,3	0,6	274,5	0,1	683
	Бутерброд с сыром	60	7	14,9	16,1	229,5	0,1	0,1	0,2	221,6	0,5	4
Итого			19,8	27	61,3	571,2	15,3	0,5	1	666,2	2,5	
<i>Завтрак 2</i>												
	Сырники из творога запеченные из п/ф промышленного производства или собственного производства	75/150	15,8	2,9	18,3	166,8	0,3	0,1	0,2	95,5	0,5	263
	Молоко сгущенное	20	0,7	0,9	5,6	32,8	0,1	0	0	30,7	0	
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный или прямого отжима <sup>3)</sup>	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	14	2,8	697
Итого			16,8	3,1	41,4	270,9	4,7	0,1	0,2	110,9	3,3	
<i>Обед</i>												
	Салат из редиса	90/100	2	12,8	2,4	133,4	13,4	0	0,1	37,8	1,2	43
	Борщ с мелкошинкованными овощами (с мясом отварным) на мясном бульоне	250/51 300/62	4,8	9,5	9,1	143,6	16,1	0,1	0,2	46	5,5	
	Язык отварной	100/125	23	14,4	0	222,8	0	0,1	0,3	16,1	4,7	290
	Каша гречневая рассыпчатая	100/150	5,6	5,6	24,8	173,1	0	0,1	0,1	12,4	3	353
	Компот из сухофруктов	200	0	0	14,4	72	30	0,6	0,6	59	0	412
	Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами	60	3,1	1,1	21,3	109,2	0	0,2	0,1	59,2	1,1	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0,2	0,1	0	0	481
Итого			40,9	44,2	92,1	978	49,5	1,3	1,5	209	14,6	
<i>Полдник</i>												
	Желе из плодов и ягод свежих	100	1,6	2,1	4,4	45,4	3,9	0	0	20,1	0,4	186
	Фиточай <sup>6)</sup>	200	0	0	13	51,9	0	0	0	10,1	0	685
	Печенье	21										
	Плоды и ягоды свежие <sup>7)</sup>	240	1	1	23,5	112,8	16,8	0,1	0	38,4	2,6	458
Итого			2,6	3,1	40,9	210,1	20,7	0,1	0	68,6	3	
<i>Ужин 1</i>												
	Салат из свежих огурцов с кукурузой	80/100	6,3	7,5	20,4	176,1	0,9	0,1	0,1	118,7	1,2	566
	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	230/310	20,9	18,8	24,3	351,2	7,8	0,2	0,3	173,2	2,1	275
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	39,9	0,1	0	0	12,9	0,6	430
	Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами	40	3,1	1,1	21,3	109,2	0	0,2	0,1	59,2	1,1	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0,2	0,1	0	0	481
Итого			33	27,8	94,5	764,8	8,8	0,7	0,6	364	5	

## Ужин 2

Кисломолочный напиток <sup>10)</sup>	200	5,8	6,4	8	118	1,4	0,1	0,3	240	0,2	439
Итого		5,8	6,4	8	118	1,4	0,1	0,3	240	0,2	
Итого за день		118,9	111,6	338,2	2913	100,4	2,8	3,6	1658,7	28,6	

## День 3 (Среда)

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты по ТИ*
--------------------	----------	----------	---------	-------------	------------	-------	--------	--------	--------	--------	---------------------

## Завтрак 1

Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	150/200	6,3	9,1	28,9	224,9	1,6	0,1	0,1	125,5	1,2	226
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	22	150,4	0,9	0	0,2	185	0,2	683
Бутерброды с икрой кетовой	35	4,7	6	10,7	116,9	0,2	0,1	0,1	39,2	0,7	12
Итого		15,8	19,9	61,6	492,2	2,7	0,2	0,4	349,7	2,1	

## Завтрак 2

Оладьи с яблоками и джемом	60/100	4,2	2,9	20,6	121,3	0,8	0,1	0,1	45,2	0,8	475
Сок фруктовый или овощной витаминизированный или прямого отжима <sup>3)</sup>	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	14	2,8	697
Итого		5,2	3,1	40,8	213,3	4,8	0,1	0,1	59,2	3,6	

## Итого

## Обед

Винегрет с фасолью	80/100	1	8,1	4,3	95,8	5,8	0	0	20,5	0,6	554
Уха ростовская	250/300	1,3	2,2	5,9	66,6	5,1	0,1	0	28,2	0,6	119
Перец фаршированный мясом и рисом с соусом томатным	230/310	20,5	18,2	29,9	388,8	105,1	0,1	0,2	86,5	2,6	337
Компот из плодов свежих витаминизированный <sup>4)</sup>	200	0,3	0,2	14	60,2	13	0,2	0,2	22,9	1,8	698
Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами	60	3,1	1,1	21,3	109,2	0	0,2	0,1	59,2	1,1	480
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0,2	0,1	0	0	481
Итого		29,6	31,7	96,8	823,5	137,7	0,8	0,7	218,7	7,2	

## Итого

## Полдник

Фиточай <sup>6)</sup>	200	0	0	13	51,9	0	0	0	10,1	0	685
Изделие творожное промышленного производства с м.д.ж. не более 6% жирности <sup>11)</sup>	100	4,6	4	16,6	85	0	0	0	0	0	475
Плоды и ягоды свежие <sup>7)</sup>	240	1	1	23,5	112,8	16,8	0,1	0	38,4	5,3	458
Итого		5,6	5	53,1	249,7	16,8	0,1	0	48,5	5,3	

## Итого

## Ужин 1

Салат зеленый с помидорами	90/100	1	7,4	2,9	83,3	16,9	0	0	21	0,7	570
Биточки рубленые из птицы паровые <sup>9)</sup>	80/100	11,4	11,9	6,6	194,9	0,5	0,1	0,1	26,6	1,3	349
Овощи отварные с маслом сливочным	120/180	1,68	4,44	4,08	62,4	4,7	0,1	0,1	24,7	0,7	363
Чай с сахаром	200	0,1	0	10	39,9	0,1	0	0	12,9	0,6	430
Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами	40	3,1	1,1	21,3	109,2	0	0,2	0,1	59,2	1,1	480
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0,2	0,1	0	0	481

Итого		20,9	25,7	66,8	611,9	22,2	0,6	0,4	144,4	4,4		
Ужин 2												
	Кисломолочный напиток <sup>10)</sup>	200	5,8	6,4	8	118	1,4	0,1	0,3	240	0,2	439
Итого			5,8	6,4	8	118	1,4	0,1	0,3	240	0,2	
Итого за день			82,9	91,8	327,1	2508,6	185,6	1,9	1,9	1060,5	22,8	

День 4 (Четверг)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты по ТИ*
---------------------	--------------------	-------------	-------------	------------	----------------	---------------	-------	-----------	-----------	--------	-----------	---------------------------

Завтрак 1

	Каша жидкая на молоке (манная)	150/200	6,2	8,2	22,1	187,9	1,7	0,1	0,2	161,9	0,3	228
	Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями	25	5,8	7,4	0	91	0,2	0	0,1	220	0,3	13
	Напиток кофейный витаминизированный на молоке	200	3,7	3,4	19,4	122,2	22,6	0,3	0,4	125,5	0,1	433
	Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0,1	0,1	29,6	0,5	480

Итого

Завтрак 2

	Суфле творожное паровое	100	14,6	9,4	12,9	202	1,2	0,1	0,2	134,5	0,6	269
	Соус клюквенный	20	0	0	2,9	12,1	0,4	0	0	1,4	0	400
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный или прямого отжима <sup>3)</sup>	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	14	2,8	697

Итого

Обед

	Салат из огурцов свежих с растительным маслом <sup>8)</sup>	90/100	0,6	10,9	2,1	108,3	8	0	0	18,4	0,5	36
	Суп с изделиями макаронными на курином бульоне	250/300	1	1,6	5,7	41	8,9	0,1	0,2	73,9	5,8	85
	Птица отварная <sup>9)</sup>	135/154	19,4	12,6	0,7	212,4	3,5	0,1	0,1	14,8	1,2	341
	Рис отварной	150/200	3,6	6,6	29,3	215,7	0	0	0	1,2	0,5	355
	Компот из апельсин	200	0	0	5,8	22,6	9	0,2	0,2	7,7	0	699
	Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами	60	3,1	1,1	21,3	109,2	0	0,2	0,1	59,2	1,1	480
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0,2	0,1	0	0	481

Итого

Полдник

	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой собственного производства или из п/ф промышленного производства	70	3,6	2,9	18	121,4	1,3	0	0	26,2	0,4	476
	Фиточай <sup>6)</sup>	200	0	0	13	51,9	0	0	0	10,1	0	685
	Плоды и ягоды свежие <sup>7)</sup>	240	1	1	23,5	112,8	16,8	0,1	0	38,4	5,3	458

Итого

Ужин 1

	Салат из капусты белокочанной с соусом салатным <sup>8) до 01.03</sup> Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин <sup>с 01.03</sup>	80/100	1,5	8,1	6,2	104,7	38,7	0	0,1	42,2	0,6	60/445
	Рыба, тушенная в томате с овощами	175	7	3,7	3,1	74,9	2,1	0,1	0,1	25,9	0,5	274



Итого												
Итого за день												

День 6 (Понедельник)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты по ТИ*
-------------------------	--------------------	-------------	-------------	------------	----------------	---------------	-------	-----------	-----------	--------	-----------	---------------------------

*Завтрак 1*

Завтрак зерновой витаминизированный с молоком <sup>1)</sup>	150/200	9,3	6,2	110,3	486	0	2	2,3	150	16,8	608
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	22	150,4	0,9	0	0,2	185	0,2	683
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями	25	5,8	7,4	0	91	0,2	0	0,1	220	0,3	13
Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0,1	0,1	29,6	0,5	480

Итого

		21,5	18,9	143	782	1,1	2,1	2,7	584,6	17,8	
--	--	------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-------	------	--

*Завтрак 2*

Макаронь отварные с сыром	100	5,8	6,6	18,9	165,6	0,1	0	0	90,4	0,6	247
Сок фруктовый или овощной витаминизированный или прямого отжима <sup>3)</sup>	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	14	2,8	697

Итого

		6,8	6,8	39,1	257,6	4,1	0	0	104,4	3,4	
--	--	-----	-----	------	-------	-----	---	---	-------	-----	--

*Обед*

Салат из сырых овощей <sup>8)</sup> до 01,03 Салат из фасоли с сыром <sup>с 01,03</sup>	90/100	1	6,4	3,8	78,1	12,6	0	0	23	0,6	18/573
Щи из шпината со сметаной	250/300	2,9	4,7	3,5	93	21,8	0,1	0,2	99,9	2,7	589
Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	2,5	2,3	0,1	31,4	0	0	0,1	11	0,5	261
Рыба, запеченная под соусом салатным	100/130	18,3	10,9	3,9	248,1	0,2	0	0,2	126	0,2	624
Картофель отварной	150/200	3	5,5	16,7	154	21,6	0,2	0,1	14,6	1,2	160
Компот из плодов свежих витаминизированный <sup>4)</sup> (апельсины)	200	0,3	0,2	14	60,2	13	0,2	0,2	22,9	1,8	698
Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами	60	3,1	1,1	21,3	109,2	0	0,2	0,1	59,2	1,1	480
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0,2	0,1	0	0	481

Итого

		33,7	31,5	81,8	862,4	69,2	0,9	1	356,6	8,1	
--	--	------	------	------	-------	------	-----	---	-------	-----	--

*Полдник*

Печенье	40	8,2	4,6	26,4	188	22,4	0	0,8	6,2	0,7	
Фиточай <sup>6)</sup>	200	0	0	13	51,9	0	0	0	10,1	0	685
Плоды и ягоды свежие <sup>7)</sup>	240	1	1	23,5	112,8	16,8	0,1	0	38,4	5,3	452

Итого

		9,2	5,6	62,9	352,7	39,2	0,1	0,8	54,7	6	
--	--	-----	-----	------	-------	------	-----	-----	------	---	--

*Ужин 1*

Салат из помидоров свежих с перцем сладким с раст. маслом <sup>8)</sup>	80/100	0,9	5,7	3,4	69,5	37	0	0	10,6	0,6	40
---	--------	-----	-----	-----	------	----	---	---	------	-----	----

Котлеты рубленые из птицы собственного производства или из п/ф промышленного производства <sup>9)</sup>	80/120	12,6	9,6	13,1	178,5	0	0,1	0,1	36,4	1,4	347
Каша гречневая рассыпчатая	100/150	5,6	5,6	24,8	173,1	0	0,1	0,1	12,4	3	353
Чай с сахаром	200	0,1	0	10	39,9	0,1	0	0	12,9	0,6	430
Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами	40	3,1	1,1	21,3	109,2	0	0,2	0,1	59,2	1,1	480
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0,2	0,1	0	0	481
<b>Итого</b>		<b>24,9</b>	<b>22,4</b>	<b>91,1</b>	<b>658,6</b>	<b>37,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>131,5</b>	<b>6,7</b>	

Итого  
Ужин 2

Кисломолочный напиток <sup>10)</sup>	200	5,8	6,4	8	118	1,4	0,1	0,3	240	0,2	
<b>Итого</b>		<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8</b>	<b>118</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>240</b>	<b>0,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>101,9</b>	<b>91,6</b>	<b>425,9</b>	<b>3031,3</b>	<b>152,1</b>	<b>3,8</b>	<b>5,2</b>	<b>1471,8</b>	<b>42,2</b>	

День 7 (Вторник)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты по ТИ*

Завтрак 1

Каша вязкая на молоке (гречневая)	150/200	6	8	34,3	233,9	0,7	0	0,1	150,6	0,5	221
Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	6,1	6,4	20,7	165	14,4	0,3	0,6	274,5	0,1	683
Изделия деликатесные из мяса (ветчина, балык и др.) для школьного питания порциями <sup>2)</sup>	35	3,6	6,4	0	72	0	0,1	0	5,3	0,6	17
Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
<b>Итого</b>		<b>17,3</b>	<b>21,3</b>	<b>65,7</b>	<b>525,5</b>	<b>15,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,8</b>	<b>460</b>	<b>1,7</b>	

Завтрак 2

Запеканка из творога со сгущенным молоком	100	14,4	10	15,6	218,3	0,2	0,1	0,2	118,6	0,7	267
Сок фруктовый или овощной витаминизированный или прямого отжима <sup>3)</sup>	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	14	2,8	697
<b>Итого</b>		<b>15,4</b>	<b>10,2</b>	<b>35,8</b>	<b>310,3</b>	<b>4,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>132,6</b>	<b>3,5</b>	

Итого  
Обед

Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с соусом салатным <sup>6), 12)</sup>	90/100	6,6	4,5	3,6	83,3	40,3	0,1	0,1	31,6	0,6	67
Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/300	5,5	4,5	13,6	139,4	4,5	0,2	0,1	38	2	115
Тефтели мясные с соусом красным	110/90	5,4	5	7,8	95,5	3,9	0,1	0,1	26,3	0,8	317
Изделия макаронные группы А отварные	100/150	3,6	3,7	19,5	127,7	0	0	0	3,9	0,5	359
Компот из свежемороженых ягод витаминизированный	200	0	0	5,8	22,6	9	0,2	0,2	7,7	0	699
Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами	40	3,1	1,1	21,3	109,2	0	0,2	0,1	59,2	1,1	480
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0,2	0,1	0	0	481
<b>Итого</b>		<b>26,8</b>	<b>19,2</b>	<b>90,1</b>	<b>666,1</b>	<b>57,7</b>	<b>1</b>	<b>0,7</b>	<b>166,7</b>	<b>5</b>	

Полдник

Колбаска детская, запеченная в дрожжевом тесте	100	9,9	13,4	22,1	257,3	0,2	0,1	0,1	44	1,8	
Фиточай <sup>6)</sup>	200	0	0	13	51,9	0	0	0	10,1	0	685
Фрукты и ягоды свежие <sup>7)</sup>	240	1	1	23,5	112,8	16,8	0,1	0	38,4	5,3	458
<b>Итого</b>		<b>10,9</b>	<b>14,4</b>	<b>58,6</b>	<b>422</b>	<b>17</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>92,5</b>	<b>7,1</b>	

## Ужин 1

Салат из свежих огурцов, помидор и маслин <sup>8, 12)</sup>	80/100	0,6	5,7	2,2	62,1	24,9	0	0	15,8	0,4	565
Пельмени детские готовые из п/ф промышленного производства	150/200	12	8,1	24,9	241,7	0,4	0,2	0,1	58,3	1,4	335
Чай с лимоном	200	0,2	0	10,2	42,3	2,9	0	0	15,7	0,6	431
Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами	40	3,1	1,1	21,3	109,2	0	0,2	0,1	59,2	1,1	480
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0,2	0,1	0	0	481
Итого		32,3	25,9	54,3	589,3	33,2	0,5	0,5	156	7,8	

## Ужин 2

Кисломолочный напиток <sup>10)</sup>	200	5,8	6,4	8	118	1,4	0,1	0,3	240	0,2	439
Итого		5,8	6,4	8	118	1,4	0,1	0,3	240	0,2	
Итого за день		108,5	97,4	312,5	2631,2	128,6	2,4	2,6	1247,8	25,3	

День 8 (Среда)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты по ТИ*

## Завтрак 1

Каша вязкая с тыквой	150/200	5,4	6,1	28,5	190,6	4,7	0,1	0,1	68,7	1,1	222
Напиток кофейный витаминизированный на молоке	200	3,7	3,4	19,4	122,2	22,6	0,3	0,4	125,5	0,1	433
Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
Икра лососевых	25	5,8	7,4	0	91	0,2	0	0,1	220	0,3	13
Итого		16,5	17,4	58,6	458,4	27,5	0,5	0,7	443,8	2	

## Завтрак 2

Оладьи с медом	7/100/15	5,4	3,8	28,2	162,3	0,5	0,1	0,1	56,2	0,9	473
Сок фруктовый или овощной витаминизированный или прямого отжима <sup>3)</sup>	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	14	2,8	697
Итого		6,4	4	48,4	254,3	4,5	0,1	0,1	70,2	3,7	

## Обед

Салат из капусты белокочанной, моркови, яблок с маслом растительным <sup>8) до<sup>01,03</sup></sup> Салат картофельный с капустой морскоц и свеклой <sup>с<sup>01,03</sup></sup>	90/100	1,4	4,7	11,6	95,2	16,5	0	0	38	1	69
Рассольник ленинградский	250/300	4,6	9,9	10,7	179,1	6,1	0,1	0,2	24,5	4,6	94/79
Бефстроганов из мяса	100/130	20,3	14,7	4,8	221,9	0,2	0	0,2	83,2	1,1	298
Рис припущенный с томатом	120/150	3	5,8	23,3	176,7	1,9	0	0	2,1	0,5	357
Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0	0	14,4	72	30	0,6	0,6	59	0	420
Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами	40	3,1	1,1	21,3	109,2	0	0,2	0,1	59,2	1,1	480
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0,2	0,1	0	0	481
Итого		35,2	36,2	103	907	64,7	1,1	1,2	287,5	9,2	

## Полдник

Вафли с фруктово-ягодными начинками витаминизированные	20	0,6	0,7	15,5	70,8	1,9	0	0,4	3,2	0,3	
--	----	-----	-----	------	------	-----	---	-----	-----	-----	--

Фиточай <sup>6)</sup>	200	0	0	13	51,9	0	0	0	10,1	0	685
Плоды и ягоды свежие <sup>7)</sup>	240	1	1	23,5	112,8	16,8	0,1	0	38,4	5,3	458
<b>Итого</b>		<b>1,6</b>	<b>1,7</b>	<b>52</b>	<b>235,5</b>	<b>18,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>51,7</b>	<b>5,6</b>	

Итого  
Ужин 1

Винегрет овощной <sup>8)</sup>	80/100	1,2	8,1	5,3	103,3	6,9	0	0	16,9	0,6	72
Шницель рыбный натуральный	80/120	11,5	3,6	4,5	120,7	0,4	0	0,1	38,7	0,4	285
Сложный гарнир	120/180	2,7	4,9	7,5	96,2	4,7	0,1	0,1	24,7	0,7	376
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,2	42,3	2,9	0	0	15,7	0,6	431
Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами	40	3,1	1,1	21,3	109,2	0	0,2	0,1	59,2	1,1	480
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0,2	0,1	0	0	481
<b>Итого</b>		<b>21,3</b>	<b>18,1</b>	<b>67,3</b>	<b>560,1</b>	<b>14,9</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>155,2</b>	<b>3,4</b>	

Итого  
Ужин 2

Кисломолочный напиток <sup>10)</sup>	200	5,8	6,4	8	118	1,4	0,1	0,3	240	0,2	439
<b>Итого</b>		<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8</b>	<b>118</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>240</b>	<b>0,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>86,8</b>	<b>83,8</b>	<b>337,3</b>	<b>2533,3</b>	<b>131,7</b>	<b>2,4</b>	<b>3,1</b>	<b>1248,4</b>	<b>24,1</b>	

**День 9**  
**(Четверг)**

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты по ТИ*
--------------------	----------	----------	---------	-------------	------------	-------	--------	--------	--------	--------	---------------------

Завтрак 1

Каша жидкая на молоке манная	150/200	6,2	8,2	22,1	187,9	1,7	0,1	0,2	161,9	0,3	228
Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	6,1	6,4	20,7	165	14,4	0,3	0,6	274,5	0,1	683
Бутерброд с сыром	60	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0,1	0,1	29,6	0,5	480
<b>Итого</b>		<b>13,9</b>	<b>15,1</b>	<b>53,5</b>	<b>407,5</b>	<b>16,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,9</b>	<b>466</b>	<b>0,9</b>	

Завтрак 2

Омлет, смешанный с продуктами мясными для школьного питания, запеченный	120	15,6	18,3	2	234,6	0,2	0,1	0,4	84,9	2,6	255
Огурец свежий	30	0,2	0	0,8	4,2	3	0	0	6,9	0,2	70
Сок фруктовый или овощной витаминизированный или прямого отжима <sup>3)</sup>	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	14	2,8	697
<b>Итого</b>		<b>16,8</b>	<b>18,5</b>	<b>23</b>	<b>330,8</b>	<b>7,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>105,8</b>	<b>5,6</b>	

Итого  
Обед

Салат овощной с яблоками и перцем сладким	90/100	2,6	3,9	4,9	66	1	0	0	31,1	0,5	27
Суп из овощей	250/300	4	10,9	8,8	152	16,6	0,1	0,1	36,6	1,7	109
Котлеты или биточки рыбные	90/120	13,2	5,3	5	112,3	0	0,1	0,1	12,2	0,9	279
Картофель отварной	150/200	3	5,5	16,7	154	21,6	0,2	0,1	14,6	1,2	160
Компот из плодов свежих витаминизированный <sup>4)</sup>	200	0,3	0,2	14	60,2	13	0,2	0,2	22,9	1,8	698
Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами	40	3,1	1,1	21,3	109,2	0	0,2	0,1	59,2	1,1	480
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0,2	0,1	0	0	481
<b>Итого</b>		<b>32,3</b>	<b>31,4</b>	<b>85,1</b>	<b>775,9</b>	<b>52,2</b>	<b>1</b>	<b>0,7</b>	<b>176,6</b>	<b>7,2</b>	

Итого  
Полдник

Булочка "Городская" собственного или промышленного производства	100	7,9	8,1	50,2	305,2	0,1	0,1	0,1	31,3	1,1	500
Фиточай <sup>6)</sup>	200	0	0	13	51,9	0	0	0	10,1	0	685
Плоды и ягоды свежие <sup>7)</sup>	240	1	1	23,5	112,8	16,8	0,1	0	38,4	5,3	458
<b>Итого</b>		<b>8,9</b>	<b>9,1</b>	<b>86,7</b>	<b>469,9</b>	<b>16,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>79,8</b>	<b>6,4</b>	

Итого  
Ужин 1

Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом <sup>8)</sup>	80/100	0,7	12,1	2,7	123,3	10,1	0	0	13,2	0,5	549
Суфле из печени	90/120	15,3	7,1	8,3	162,3	13	0,2	1,6	11,9	5,4	651
Каша гречневая рассыпчатая	100/150	5,6	5,6	24,8	173,1	0	0,1	0,1	12,4	3	353
Чай с лимоном	200	0,1	0	10	39,9	0,1	0	0	12,9	0,6	430
Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами	50	3,9	1,3	26,6	136,5	0	0,2	0,2	74,1	1,4	480
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0,2	0,1	0	0	481
<b>Итого</b>		<b>28,2</b>	<b>26,5</b>	<b>90,9</b>	<b>723,5</b>	<b>23,2</b>	<b>0,7</b>	<b>2</b>	<b>124,5</b>	<b>10,9</b>	

Итого  
Ужин 2

Кисломолочный напиток <sup>10)</sup>	200	5,8	6,4	8	118	1,4	0,1	0,3	240	0,2	439
<b>Итого</b>		<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8</b>	<b>118</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>240</b>	<b>0,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>105,9</b>	<b>107</b>	<b>347,2</b>	<b>2825,6</b>	<b>117</b>	<b>2,6</b>	<b>4,4</b>	<b>1192,7</b>	<b>31,2</b>	

День 10 (Пятница)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты по ТИ*
----------------------	--------------------	-------------	-------------	------------	----------------	---------------	-------	-----------	-----------	--------	-----------	---------------------------

Завтрак 1

Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150/200	4,7	7,6	19,9	168	0,7	0,1	0,1	138	0,4	612
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	22	150,4	0,9	0	0,2	185	0,2	683
Бутерброды с семгой	50	6,8	8,5	15,3	167	0,3	0,2	0,2	56	1	10
<b>Итого</b>		<b>16,3</b>	<b>20,9</b>	<b>57,2</b>	<b>485,4</b>	<b>1,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>379</b>	<b>1,6</b>	

Завтрак 2

Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	100/20	19,5	3	20	194,2	0,2	0,1	0,2	106,1	0,8	266
Сок фруктовый или овощной витаминизированный или прямого отжима <sup>3)</sup>	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	14	2,8	697
<b>Итого</b>		<b>20,5</b>	<b>3,2</b>	<b>40,2</b>	<b>286,2</b>	<b>4,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>120,1</b>	<b>3,6</b>	

Итого  
Обед

Салат из морской капусты с перцем сладким и огурцами	90/100	0,9	9	6,3	109,8	0	0	0	0	0	528
Суп-пюре из цветной капусты со сметаной	250/300	2,1	3,7	8,8	81,1	13,8	0,1	0,1	29,6	1,1	591
Птица отварная <sup>9)</sup>	90/150	17,2	11,2	0,6	188,8	3,1	0,1	0,1	13,1	1,1	341
Пюре картофельное	150/200	3	7,1	8,4	145,3	3,5	0,1	0,1	35,2	0,8	362
Компот из свежемороженой ягод витаминизированный	200	0	0	5,8	22,6	9	0,2	0,2	7,7	0	699
Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами	40	3,1	1,1	21,3	109,2	0	0,2	0,1	59,2	1,1	480
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0,2	0,1	0	0	481
<b>Итого</b>		<b>28,1</b>	<b>31</b>	<b>66,8</b>	<b>730,7</b>	<b>20,7</b>	<b>0,9</b>	<b>0,6</b>	<b>143,4</b>	<b>3,6</b>	

Итого  
Полдник

Зефир или гематоген детский	20	10,7	5,1	24,4	190,9	0,2	0,1	0,1	30,1	0,7	476
Фиточай <sup>6)</sup>	200	0	0	13	51,9	0	0	0	10,1	0	685
Плоды и ягоды свежие <sup>7)</sup>	240	1	1	23,5	112,8	16,8	0,1	0	38,4	5,3	458
Итого		11,7	6,1	60,9	355,6	17	0,2	0,1	78,6	6	

Итого  
Ужин 1


Итого  
Итого за день


**ПРИМЕЧАНИИ** \* Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий - в соответствии с "Технологической инструкцией по производству кулинарной

- 1) Завтрак зерновой витаминизированный - хлопья, палочки, шарики или фигурные изделия из кукурузы и (или) других злаков (круп), обогащенные
- 2) Мясные гастрономические изделия для дошкольного и школьного питания - специализированные мясные изделия: ветчина вареная в оболочке для питания
- 3) Сок фруктовый или овощной витаминизированный - фруктовый или овощной сок восстановленный, без сахара и соли, обогащенный комплексом витаминов и
- 4) При приготовлении компотов из плодов свежих необходимо чередовать яблоки, груши, сливу и др. Не допускается использование одного и того же
- 5) Кисломолочный продукт, обогащенный лакто- и/или бифидобактериями (количество не менее  $2 \times 10^7$  КОЕ/г), в т.ч. биоогурт, биокефир, ацидолакт, бифидок
- 6) Фиточай -чай (горячий напиток), приготовленный путем заваривания кипящей водой специальных (для дошкольного и школьного питания) смесей из
- 7) В рационе указан среднесуточный выход плодов и ягод свежих за неделю. Общая количество (г брутто) плодов и ягод свежих за неделю должно составлять не
- 8) Салаты из свежих овощей урожая прошлого года допускается изготавливать только до 1 марта текущего года.
- 9) В течение периода действия рациона питания при приготовлении блюд из птицы, по возможности, необходимо использовать, чередуя, разное сырье: мясо
- 10) В течение периода действия рациона питания должно использоваться не менее 3-4 наименований кисломолочных напитков. При этом не допускается
- 11) Изделие творожное с фруктовым наполнителем - творог, творожный продукт с массовой долей жира не более 6,0%, содержанием углеводов - не

<sup>12)</sup> Соус салатный - готовый продукт промышленного производства для дошкольного и школьного питания на основе молочного сырья и (или) растительного