

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Калужской области**  
**«Козельская общеобразовательная школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»**

УТВЕРЖДАЮ  
директор ГКОУКО «Козельская школа-интернат»  
\_\_\_\_\_ Н.А.Гуркина  
01.12.2024 года

**Меню четырнадцатидневное.**

Для детей с круглосуточным пребыванием в учреждении

Возрастная категория 7-11 лет/12-18 лет.

Сезон: -осенне-зимний

Меню составлено с соответствием документа: Главный государственный санитарный врач Российской Федерации Постановление от 27 октября 2020 года N 32 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

**Меню составлено на основании сборников рецептов:**

- 1.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лапшиной, издательство «Хлебпродинформ», 2004.
- 2.Методические указания города Москвы «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях», М., 2007
- 3.Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2005г.
- 4.Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга.  
- СПб. Речь, 2008. - 800 с.
5. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи принт, 2011. -544с.

**1 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	7-11/12-18	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18		7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18		
<b>Завтрак</b>											
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10/15	2.3/3,5	2.9/4,4	0.0/0,0	36.0/54,6	0.00/0,11	87.12/132,0	3.63/5,25	0.10/0,15	14	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	240/250	2.7/2,8	3.9/4,1	20.8/25,1	128.8/134,2	0.96/1,00	143.04/149,0	18.24/19,00	1.44/1,50	112	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200/200	5.5/5,5	4.2/4,2	16.5/16,5	126.8/126,8	0.90/0,90	183.42/183,42	29.16/29,16	0.58/0,58	8/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67/75	4,96/5,55	0,41/0,46	32,61/36,51	153,91/172,29	0,00/0,00	13,78/15,53	19,9/22,28	1,21/1,35	123	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>517/540</b>	<b>15,46/17,35</b>	<b>11,41/13,16</b>	<b>69,91/78,11</b>	<b>445,51/487,89</b>	<b>1,86/2,01</b>	<b>427,36/479,95</b>	<b>70,93/75,69</b>	<b>3,33/3,58</b>		
<b>II Завтрак</b>											
АПЕЛЬСИНЫ	200/200	1.8/1,8	0.4/0,	16.2/16,2	86.0/86,0	120.0/120,0	68.0/68,0	26.0/26,0	0.60/0,60	36	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200/200</b>	<b>1.8/1,8</b>	<b>0.4/0,4</b>	<b>16.2/16,2</b>	<b>86.0/86,0</b>	<b>120.0/120,0</b>	<b>68.0/68,0</b>	<b>26.0/26,0</b>	<b>0.60/0,60</b>		
<b>Обед</b>											
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурцы соленые)	80/100	0.6/0,8	0.1/0,1	1.3/1,7	10.1/12,6	1.60/2,00	16.56/20,70	10.08/12,60	0.43/0,54	70	2005
БОРЩ ( на мясном бульоне)	200/250	5,9/7,4	8,3/9,1	10,1/10,1	116,4/152,2	8,80/8,41	36,00/53,84	16,80/27,44	0,80/1,80	75	2008
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9/9	0.2/0,2	1.3/1,3	0.3/0,3	18.0/18,0	0.01/0,01	6.58/6,58	0.58/0,58	0.02/0,02	82/1	2021
КОТЛЕТЫ. ( говядина)	90/110	7.3/13.5	6.8/13.9	9.3/21.3	237.2/275.0	0.00/0.00	8,80/10,80	1,99/21,60	0,17/1,80	272	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	45/50	1,0/0,7	6,1/4,7	4,1/4,3	73,6/62,3	1,33/1,43	9,06/11,54	7,77/7,68	0,29/0,30	349	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/200	3.8/4,3	6.3/7,0	25.7/28,6	175.5/195,1	12.46/13,84	49.50/54,84	36.11/40,12	1.43/1,58	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	180/180	0.0/0,0	0.0/0,0	0.0/0,0	0.0/0,0	0.00/0,0	7.29/7,29	1.62/1,62	0.00/0,00	11/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50/50	3.7/3,7	0.3/0,3	24.3/24,3	114.9/114,9	0.00/0,00	10.35/10,35	14.85/14,85	0.90/0,90	123	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/80	2.6/5,3	0.5/1,0	13.4/26,7	69.6/139,2	0.00/0,00	14.00/28,0	18.80/37,60	1.56/3,12	34	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>874/1029</b>	<b>25.1/35,9</b>	<b>29.7/37,4</b>	<b>88.5/117,3</b>	<b>815.3/969,3</b>	<b>24.20/25,69</b>	<b>158,14/203,94</b>	<b>108,6/164,09</b>	<b>5.60/10,06</b>		

<b>Полдник</b>											
ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60/70	7,96/9,3	4.2/4,8	26/30,3	184.6/201,9	0.01/0,13	45.70/53,55	10.87/12,64	0.50/0,62	410.1	2011
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ (200/10/7)	180/217	0.2/0,3	0.0/0,0	8.5/10,3	36.0/43,4	0.96/1,16	13.05/15,91	5.41/6,66	0.64/0,80	9/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240/287</b>	<b>8,16/9,6</b>	<b>4,2/4,8</b>	<b>34,5/40,6</b>	<b>220,6/245,3</b>	<b>0,97/1,29</b>	<b>58,75/69,46</b>	<b>16,28/19,3</b>	<b>1,14/1.42</b>		
<b>Ужин</b>											
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	95/100	16.4/17,26	21.85/23	26.03/27.4	102.1/177	0.84/0.86	42.07/43.98	53.36/56.11	0.86/0.90	227	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150/180	3.6/4,4	4.4/5,3	15.2/18,2	117.2/140,8	32.18/38,62	81.01/97.71	30.63/36.8	1.83/2,19	321	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40/40	5.1/5,1	4.6/4,6	0.3/0,3	63.0/63,0	0.00/0,00	22.00/223,00	5.00/5,00	1.00/1,00	213	2008
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200/200	0.0/0,0	0.0/0,0	23.3/23,3	93.12/93,12	20.00/20,00	14.40/14,40	18.00/18,00	0.49/0,49	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40/55	3.0/4,1	0.2/0,3	19.5/26,8	91.9/126,3	0.00/0,00	8.28/11,39	11.88/16,34	0.72/0,99	123	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/40	2.6/2,6	0.5/0,5	13.4/13,4	69.6/69,6	0.00/0,00	14.00/14,00	18.80/18,80	15,6/15,6	34	2008
ЙОГУРТ (3,2% Ж ,С ФРУКТОВЫМИ ДОБАВКАМИ)	100/100	4.9/4,9	3.1/3,1	8.3/8,3	84.4/84,4	0.24/0,24	101.15/101,15	11.20/11,20	0.08/0,08	6/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665/715</b>	<b>30,5/33,26</b>	<b>30,05/32,2</b>	<b>105,74/117,4</b>	<b>558,33/691,22</b>	<b>53,26/59,72</b>	<b>260,91/282,63</b>	<b>143,87/157,25</b>	<b>19,58/28,53</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>2496/2771</b>	<b>81,02/97,91</b>	<b>75,76/87,96</b>	<b>314,85/369,6</b>	<b>2125,74/2479,71</b>	<b>200,29/208,71</b>	<b>1018,96/1103,98</b>	<b>365,68/442,33</b>	<b>30,25/44,19</b>		

**2 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		7-11/12-18	С, мг	Са, мг	Mg, мг		
		7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18		
<b>Завтрак</b>											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110/120	10,3/11,2	19,9/21,7	11,11/12,12	227.6/248,32	0.15/0,16	71.51/76,33	11.63/12,59	1.80/1,94	210	2011
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200/200	4.6/4,6	3.8/3,8	12.6/12,6	104.2/104,2	0.86/0,86	167.13/167,13	22.04/22,04	0.87/0,87	32 /1	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/40	1,32/1,76	10,08/13,44	9,00/12,00	132/176	0/0	4,80/6,4	2,40/3,20	0,24/0,32	1	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45/50	3.3/3,7	0.3/0,3	21.9/24,3	103.4/114,9	0.00/0,00	9.32/10,35	13.37/14,85	0.81/0,90	123	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>385/410</b>	<b>19.52/21.26</b>	<b>34.08/39,24</b>	<b>54.61/61,02</b>	<b>567,2/643,42</b>	<b>1.01/1,02</b>	<b>252,76/260,21</b>	<b>49.44/52,68</b>	<b>3.72/4,03</b>		
<b>II Завтрак</b>											
БАНАНЫ	140/140	2,04/2,04	0.7/0,7	28.5/28,5	130.4/130,4	5.6/5,6	10.08/10,08	52.92/52,92	0.76/0,76	338	2005
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180/180	0.2/0,2	0.0/0,0	0.4/0,4	2.2/2,2	0.04/0,04	11.9/11,9	5.3/5,3	0.7/0,7	4/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320/320</b>	<b>2,24/2,24</b>	<b>0.7/0,7</b>	<b>28.9/28,9</b>	<b>132.6/132,6</b>	<b>5.64/5,64</b>	<b>21.98/21,98</b>	<b>58.22/58,22</b>	<b>1.46/1,46</b>		
<b>Обед</b>											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60/100	0.8/1,4	6.1/6,9	4.4/7,3	76.3/97,5	5.6/9,3	16.1/26,8	10.5/7,5	0.5/0,8	67	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200/250	7,4/9,3	2,8/3,5	13,1/16,4	107,4/134,2	5,9/7,3	25,3/31,5	22,4/28,01	0,8/1,05	87	2012
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9/9	0.2/0,2	1.3/1,3	0.3/0,3	18.0/18,0	0.01/0,01	6.58/6,58	0.58/0,58	0.02/0,02	82/1	2021
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90/110	8.2/10,0	20.0/24,4	29.9/36,5	332.1/405,9	19.2/23,5	98.2/120,0	45.5/55,6	2.4/2,9	189	2004
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	45/50	1.0/1,1	6.1/6,8	4.1/4,6	73.6/81,8	1.3/1,4	9.06/11,54	7.8/8,7	0.3/0,33	349	2012
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ	150/180	3.3/3,4	6.1/7,3	23.2/27,8	160.6/192,7	0.00/0,00	17.6/21,1	13.9/16,7	0.7/0,8	303.1	2011
КОМПОТ СЛАДКИЙ ИЗ КУРАГИ	180/180	1.1/1,1	0.1/0,1	15.5/15,5	68.1/69,1	0.4/0,4	39.4/39,4	22.8/22,8	0.7/0,7	12/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50/50	3.7/3,7	0.3/0,3	24.3/24,3	114.9/114,9	0.00/0,00	10.35/10,35	14.85/14,85	0.90/0,90	123	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/80	2.6/5,3	0.5/1,0	13.4/26,7	69.6/139,2	0.00/0,00	14.00/28,0	18.80/37,60	1.56/3,12	34	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>824/1009</b>	<b>28.3/35,5</b>	<b>43,3/51,6</b>	<b>128.2/159,4</b>	<b>1020,6/1253,3</b>	<b>32.41/41,91</b>	<b>236,59/295,27</b>	<b>157,13/192,34</b>	<b>7,88/10,62</b>		

<b>Полдник</b>											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/150	5.0/7,1	13,6/20,4	26,2/39,3	239,5/331,1	0.2/0,3	135,1/229,4	22.26/35,9	0.7/1,32	224	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ	15/20	1,05/1,4	1,25/1,65	8,1/10,75	47,75/63,65	0,06/0,1	41,45/55,25	4,6/6,1	0,025/0,035	1/2	2021
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180/180	0.2/0,2	0.0/0,0	0.4/0,4	2.2/2,2	0.04/0,04	11.9/11,9	5.3/5,3	0.7/0,7	4/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>295/350</b>	<b>6,25/8,7</b>	<b>14,85/22,05</b>	<b>34,7/50,45</b>	<b>289,45/396,95</b>	<b>0,3/0,44</b>	<b>188,45/296,55</b>	<b>32,16/47,3</b>	<b>1,425/2,055</b>		
<b>Ужин</b>											
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100/110	4.9/9,9	5.9/16,3	22.6/24,9	153.4/177,1	13.2/14,5	21/35,3	16.6/18,3	5.5/6,0	261	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150/180	3.7/4,44	6,0/7,1	38.8/46,6	223.4/268,08	0.00	28.4/34,2	27.9/33,4	0.6/0,7	304	2011
КИСЕЛЬ	180/200	0.1/0,1	0.1/0,1	25.1/27,9	101.6/113,0	1.80/2,0	4.50/5,0	1.8/2,0	0.4/0,4	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40/55	3.0/4,1	0.2/0,3	19.5/26,8	91.9/126,3	0.00/0,00	8.28/11,39	11.9/16,3	0.7/1,0	123	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/40	2.6/2,6	0.5/0,5	13.4/13,4	69.6/69,6	0.00/0,00	14.0/14,0	18.8/18,8	15,6/15,6	34	2008
ЙОГУРТ (3,2% Ж.С ФРУКТОВЫМИ ДОБАВКАМИ)	100/100	4.9/4,9	3.1/3,1	8.3/8,3	84.4/84,4	0.24/0,24	101.15/101,15	11.20/11,20	0.08/0,08	6/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610/685</b>	<b>19,2/26,04</b>	<b>15,8/27,4</b>	<b>127.7/147,9</b>	<b>724,3/838,48</b>	<b>15,24/16,74</b>	<b>177,33/201,04</b>	<b>88,2/100,0</b>	<b>22,9/23,8</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>2434/2774</b>	<b>75,51/93,74</b>	<b>108,73/140,99</b>	<b>374,11/447,67</b>	<b>2734,15/3264,75</b>	<b>54,6/65,75</b>	<b>877,11/1075,05</b>	<b>385,15/450,54</b>	<b>37,38/42</b>		

**УТВЕРЖДАЮ**  
директор ГКОУКО «Козельская школа-интернат»

Н.А.Гуркина

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 года

**3 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18		
<b>Завтрак</b>											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40/40	5.1/5,1	4.6/4,6	0.3/0,3	63.0/63,0	0.00/0,00	22.00/223,00	5.00/5,00	1.00/1,00	213	2008
КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ, ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ	200/250	6.3/8,9	11.7/13,4	27.7/41,6	241.6/323,1	0.50/0,6	114.87/145,3	45.6/47,0	1.2/1,3	181	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/40	1,32/1,8	10,08/13,44	9,00/12,00	132/176	0/0	4,80/6,4	2,40/3,20	0,24/0,32	1	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45/50	3.3/3,7	0.3/0,3	21.9/24,3	103.4/114,9	0.00/0,00	9.32/10,35	13.37/14,85	0.81/0,90	123	2012
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180/180	4.6/4,6	3.8/3,8	11.0/11,0	98.2/98,2	0.70/0,70	144,12/144,12	29.38/29,38	0.82/0,82	7/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495/560</b>	<b>20,62/24,1</b>	<b>37,88/43,04</b>	<b>65.61/72,02</b>	<b>665,4/794,73</b>	<b>1.71/1,72</b>	<b>396,88/404,33</b>	<b>78,82/82,06</b>	<b>4.54/4,85</b>		
<b>II Завтрак</b>											
ВАФЛИ	40/40	1,2/1,2	1,4/1,4	31,0/31,0	141,6/141,6	0,0/0,0	6,4/6,4	4,0/4,0	0,6/0,6	602	2012
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200/200	0.0/0,0	0.0/0,0	23.3/23,3	93.12/93,12	20.0/20,0	14.40/14,40	18.00/18,00	0.5/0,5	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240/240</b>	<b>1,2/1,2</b>	<b>1,4/1,4</b>	<b>54.3/54,3</b>	<b>234.7/234,7</b>	<b>20,0/20,0</b>	<b>20,8/20,8</b>	<b>22,0/22,0</b>	<b>1.1/1,1</b>		
<b>Обед</b>											
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60/100	0.7/1,2	3.1/5,2	5.7/9,5	54.0/87,5	15.6/26,0	21.6/36,0	10.2/17,0	0.7/1,1	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200/300	2.1/7,7	2.6/5,4	24.9/37,4	92.8/169,2	4.8/7,2	40.0/60,0	30.4/45,6	1.5/2,3	99	2008
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9/9	0.2/0,2	1.3/1,3	0.3/0,3	18.0/18,0	0.01/0,01	6.58/6,58	0.58/0,58	0.02/0,02	82/1	2021
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240/280	9.6/10,4	19.3/19,7	23.8/3,4	307.2/329,1	7.0/9,0	33.6/39,8	57.6/62,3	4.0/5,4	258	2008
КИСЕЛЬ	180/200	0.1/0,1	0.1/0,1	25.1/27,9	101.6/113,0	1.80/2,0	4.50/5,0	1.8/2,0	0.4/0,4	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50/50	3.7/3,7	0.3/0,3	24.3/24,3	114.9/114,9	0.00/0,00	10.35/10,35	14.85/14,85	0.90/0,90	123	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/80	2.6/5,3	0.5/1,0	13.4/26,7	69.6/139,2	0.00/0,00	14.00/28,0	18.80/37,60	1.56/3,12	34	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>779/1019</b>	<b>19,0/28,6</b>	<b>27,2/33</b>	<b>117,5/129,5</b>	<b>758,1/970,9</b>	<b>29,2/44,2</b>	<b>130,63/185,73</b>	<b>134,23/179,93</b>	<b>9,08/13,24</b>		

<b>Полдник</b>											
БЛИНЫ НА МОЛОКЕ	100/150	7,6/11,4	12,2/20,2	33,3/49,9	277,0/433,0	0,38/0,57	91,16/137,03	15,91/23,86	0,713/1,07	257	2008
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ (200/10/7)	180/217	0.2/0,3	0.0/0,0	8.5/10,3	36.0/43,4	0.96/1,16	13.05/15,91	5.41/6,66	0.64/0,80	9/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250/367</b>	<b>7,8/11,7</b>	<b>12,2/20,2</b>	<b>41,8/60,2</b>	<b>313,0/476,4</b>	<b>1,34/1,73</b>	<b>104,21/152,94</b>	<b>21,32/30,52</b>	<b>1,35/1,87</b>		
<b>Ужин</b>											
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	80/100	16,48/20,6	2,56/3,2	2,6/3,25	99,76/124,7	1,00/1,25	14,0/17,5	20,0/25,0	2,0/2,5	259	2021
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150/200	3.4/4,5	6.6/8,8	15.3/20,4	133.7/178,2	0.00/0,00	10.30/13,73	50.53/67,37	1.75/2,33	303.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180/180	0.1/0,1	0.0/0,0	4.5/4,5	18.0/18,0	0.00/0,00	0.23/0,23	0.00/0,00	0.02/0,02	2/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40/55	3.0/4,1	0.2/0,3	19.5/26,8	91.9/126,3	0.00/0,00	8.28/11,39	11.9/16,3	0.7/1,0	123	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/40	2.6/2,6	0.5/0,5	13.4/13,4	69.6/69,6	0.00/0,00	14.0/14,0	18.8/18,8	15,6/15,6	34	2008
ЙОГУРТ (3,2% Ж .С ФРУКТОВЫМИ ДОБАВКАМИ)	100/100	4.9/4,9	3.1/3,1	8.3/8,3	84.4/84,4	0.24/0,24	101.15/101,15	11.20/11,20	0.08/0,08	6/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410/495</b>	<b>30,48/36,8</b>	<b>13,2/16,2</b>	<b>63,6/76,65</b>	<b>497,36/601,2</b>	<b>1,24/1,5</b>	<b>147,96/158,00</b>	<b>112,43/138,67</b>	<b>20,15/21,53</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>2354/2861</b>	<b>79,1/102,4</b>	<b>91,68/113,54</b>	<b>342,81/392,67</b>	<b>2468,56/3024,82</b>	<b>53,49/69,15</b>	<b>800,48/921,14</b>	<b>368,8/453,18</b>	<b>36,22/42,59</b>		

УТВЕРЖДАЮ  
директор ГКОУКО «Козельская школа-интернат»

Н.А.Гуркина

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 года

**4 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		7-11/12-18	С, мг	Са, мг	Mg, мг		
		7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18		
<b>Завтрак</b>											
КАША "ДРУЖБА"	180/200	3.9/4,2	8.0/10,0	16.1/26,8	145.2/224,0	1.8/2,0	163.8/182,0	30.6/34,0	0.0/0,0	190	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10/15	2.3/3,5	2.9/4,4	0.0/0,0	36.0/54,6	0.0/0,1	87.1/132,0	3.6/5,6	0.1/0,2	14	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/40	1,3/1,8	10,08/13,44	9,00/12,00	132,0/176,0	0/0	4,80/6,4	2,40/3,20	0,24/0,32	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200/200	5.5/5,5	4.2/4,2	16.5/16,5	126.8/126,8	0.9/0,9	183,4/183,4	29.2/29,2	0.6/0,6	8/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420/455</b>	<b>13,0/15,0</b>	<b>25,2/32,04</b>	<b>41,6/55,3</b>	<b>440/581,4</b>	<b>2,7/3,0</b>	<b>439,1/503,8</b>	<b>65,8/72,0</b>	<b>0,94/1,12</b>		
<b>II Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45/50	1,2/1,2	1,4/1,4	31,0/31,0	141,6/141,6	0,0/0,0	6,4/6,4	4,0/4,0	0,6/0,6	602	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	180/180	0.0/0,0	0.0/0,0	0.0/0,0	0.0/0,0	0.00/0,0	7.3/7,3	1.6/1,6	0.0/0,0	11/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>225/230</b>	<b>1,2/1,2</b>	<b>1,4/1,4</b>	<b>31,0/31,0</b>	<b>141,6/141,6</b>	<b>0,0/0,0</b>	<b>13,7/13,7</b>	<b>5,6/5,6</b>	<b>0,6/0,6</b>		
<b>Обед</b>											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50/90	1,0/1,7	4,5/8,0	3,9/6,9	59,5/107,1	3,5/6,3	20,5/36,9	7,5/13,5	0,4/0,6	4	2007
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ( на курином бульоне)	200/250	1.7/2,8	4.1/5,3	24.8/34,8	65.0/68,0	12.00/14,00	45.00/47,0	17.00/19,0	0.6/0,8	85	2008
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9/9	0.2/0,2	1.3/1,3	0.3/0,3	18.0/18,0	0.01/0,01	6.58/6,58	0.58/0,58	0.02/0,02	82/1	2021
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	110/120	5,7/14,8	4,04/16,8	5,4/7,3	110,0/163,4	1,8/2,0	34,2/36,3	27,0/29,0	0,9/1,3	241	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/190	3,8/4,0	6,3/6,7	25,7/27,2	175,5/185,8	12,5/13,2	49,5/51,9	36,1/38,1	1,4/1,5	312	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180/190	0,18/0,19	0,0/0,0	23,1/24,4	94,5/99,75	11,7/12,35	7,2/7,6	2,7/2,9	0,0/0,0	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50/50	3,7/3,7	0,3/0,3	24,3/24,3	114,9/114,9	0,00/0,00	10,35/10,35	14,85/14,85	0,90/0,90	123	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/80	2,6/5,3	0,5/1,0	13,4/26,7	69,6/139,2	0,00/0,00	14,00/28,0	18,80/37,60	1,56/3,12	34	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>819/979</b>	<b>18,9/32,7</b>	<b>21,04/39,4</b>	<b>120,9/151,9</b>	<b>707/896,15</b>	<b>41,51/47,86</b>	<b>187,33/224,63</b>	<b>124,53/155,53</b>	<b>5,78/8,24</b>		



<b>Полдник</b>											
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	90/150	8.1/9,9	12.2/14,3	10.4/12,4	152.3/160,2	0.0/0,0	142,2/153,4	20.7/21,5	0.7/0,9	219	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ	15/20	1,05/1,4	1,25/1,65	8,1/10,75	47,75/63,65	0,06/0,09	41,45/55,25	4,6/6,1	0,025/0,035	1/2	2021
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200/200	0.2/0,2	0.0/0,0	0.4/0,4	2.4/2,4	0.04/0,04	13.2/13,2	5.9/5,9	0.7/0,7	4/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305/370</b>	<b>9,35/11,5</b>	<b>13,45/15,95</b>	<b>18,9/23,55</b>	<b>202,45/226,25</b>	<b>0,1/0,13</b>	<b>196,85/221,85</b>	<b>31,2/33,5</b>	<b>1,425/1,635</b>		
<b>Ужин</b>											
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ И РИСОМ	250/280	15.1/16,9	16.8/28,7	16.2/18,4	285.5/318,7	19.11/20,1	75.70/84,61	34.14/38,25	2.63/2,9	287	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ( яблоки, груши)	200/200	0.2/0,2	0.2/0,2	10.7/10,7	46.7/46,7	1.8/1,8	16.67/16,67	6.98/6,98	1.13/1,13	3/2	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40/55	3.0/4,1	0.2/0,3	19.5/26,8	91.9/126,3	0.0/0,0	8.3/11,4	11.9/16,3	0.7/1,0	123	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/40	2.6/2,6	0.5/0,5	13.4/13,4	69.6/69,6	0.0/0,0	14.0/14,0	18.8/18,8	15,6/15,6	34	2008
ЙОГУРТ (3,2% Ж .С ФРУКТОВЫМИ ДОБАВКАМИ)	100/100	4.9/4,9	3.1/3,1	8.3/8,3	84.4/84,4	0.24/0,24	101.2/101,2	11.2/11,2	0.08/0,08	6/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630/675</b>	<b>25,8/28,7</b>	<b>20,8/32,8</b>	<b>68,1/77,6</b>	<b>578,1/645,7</b>	<b>21,15/22,14</b>	<b>215,87/227,88</b>	<b>83,02/91,53</b>	<b>20,14/20,71</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>2399/2709</b>	<b>68,25/89,1</b>	<b>81,89/121,59</b>	<b>280,5/339,35</b>	<b>2069,15/2491,1</b>	<b>65,46/73,13</b>	<b>1052,85/1191,86</b>	<b>310,15/358,16</b>	<b>28,885/32,305</b>		

/

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18			
<b>Завтрак</b>											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40/40	5.1/5,1	4.6/4,6	0.3/0,3	63.0/63,0	0.00/0,00	22.00/22,00	5.00/5,00	1.00/1,00	213	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	110/130	5.3/6,5	11.8/12,6	20.1/25,23	207.9/240,8	0.00/0,06	68.79/117,18	6.66/13,4	0.60/0,89	210	2008
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200/200	4.6/4,6	3.8/3,8	12.6/12,6	104.2/104,2	0.86/0,86	167.13/167,13	22.04/22,04	0.87/0,87	32 /1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45/50	3.3/3,7	0.3/0,3	21.9/24,3	103.4/114,9	0.00/0,00	9.32/10,35	13.37/14,85	0.81/0,90	123	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/40	1,3/1,8	10,08/13,44	9,00/12,00	132,0/176,0	0/0	4,80/6,4	2,40/3,20	0,24/0,32	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425/460</b>	<b>19,6/21,7</b>	<b>30,31/34,74</b>	<b>63,9/74,43</b>	<b>610,5/698,9</b>	<b>0,86/0,92</b>	<b>272,04/323,06</b>	<b>49,47/58,49</b>	<b>6,23/3,98</b>		
<b>II Завтрак</b>											
МАНДАРИНЫ	200/200	0.8/0,8	0.2/0,2	7.5/7,5	38.0/38,0	37.96/37,96	34.97/34,97	10.99/10,99	0.10/0,10	35	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200/200</b>	<b>0.8/0,8</b>	<b>0.2/0,2</b>	<b>7.5/7,5</b>	<b>38.0/38,0</b>	<b>37.96/37,96</b>	<b>34.97/34,97</b>	<b>10.99/10,99</b>	<b>0.10/0,10</b>		
<b>Обед</b>											
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	30/50	4.3/7,2	4.3/7,2	1.0/1,6	59.4/99,0	1.20/2,0	15.6/26,0	7.8/13,0	0.3/0,6	60	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ( на курином бульоне)	200/250	2.3/2,9	3.0/3,8	6.2/7,8	93.5/116,88	7.3/9,1	35.52/44,4	262.0/327,5	1.47/1,83	99	2011
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9/9	0.2/0,2	1.3/1.3	0.3/0,3	18.0/18,0	0.01/0,01	6.58/6,58	0.58/0,58	0.02/0,02	82/1	2021
СЕРДЦЕ ТУШЕНОЕ	100/150	14,34/21,51	14,67/22,2	3,05/4,6	202,0/303,0	13,26/19,89	138,45/207,67	16,95/25,42	2,04/3,06	603	2004
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	180/200	3,44/3,82	7,78/8,64	15,46/16,23	145,45/150,20	0,00/0,00	12,92/13,45	51,39/52,61	1,79/2,01	303,1	2005
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ( яблоки, груши)	200/200	0.2/0,2	0.2/0,2	10.7/10,7	46.7/46,7	1.8/1,8	16.67/16,67	6.98/6,98	1.13/1,13	3/2	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50/50	3.7/3,7	0.3/0,3	24.3/24,3	114.9/114,9	0.00/0,00	10.35/10,35	14.85/14,85	0.90/0,90	123	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/80	2.6/5,3	0.5/1,0	13.4/26,7	69.6/139,2	0.00/0,00	14.00/28,0	18.80/37,60	1.56/3,12	34	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>809/989</b>	<b>31,08/44,83</b>	<b>32,05/44,64</b>	<b>74,41/92,23</b>	<b>749,55/987,88</b>	<b>23,57/32,8</b>	<b>250,09/353,12</b>	<b>379,35/478,54</b>	<b>9,21/12,67</b>		

<b>Полдник</b>											
ПЕЧЕНЬЕ	20/40	1,5/3,0	1,96/3,92	14,88/29,76	83,4/166,8	0,00/0,00	5,8/11,6	4,0/8,0	0,42/0,84	602	2021
ЯБЛОКИ	100/200	0,4/0,8	0,4/0,8	9,8/19,6	47,0/94,0	10,0/20,0	16,0/32,0	8,0/16,0	2,2/4,4		
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200/200	0,2/0,2	0,0/0,0	0,4/0,4	2,4/2,4	0,04/0,04	13,2/13,2	5,9/5,9	0,7/0,7	4/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320/440</b>	<b>2,1/4,0</b>	<b>2,36/4,72</b>	<b>25,08/49,76</b>	<b>132,8/263,2</b>	<b>10,04/20,04</b>	<b>35,0/56,8</b>	<b>17,9/29,9</b>	<b>3,32/5,94</b>		
<b>Ужин</b>											
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	110/120	5,7/7,1	4,0/5,8	5,4/6,3	110,0/130,0	1,8/2,6	34,2/35,6	27,0/28,7	0,9/1,5	241	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	150/180	2,9/3,45	7,3/8,7	15,6/18,73	140,9/168,73	15,43/18,49	49,40/59,62	32,15/38,59	1,47/1,73	344	2012
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180/180	0,9/0,9	0,0/0,0	23,8/23,8	108,0/108,0	10,8/10,8	9,0/9,0	21,6/21,6	0,4/0,4	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40/55	3,0/4,1	0,2/0,3	19,5/26,8	91,9/126,3	0,0/0,0	8,3/11,4	11,9/16,3	0,7/1,0	123	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/40	2,6/2,6	0,5/0,5	13,4/13,4	69,6/69,6	0,0/0,0	14,0/14,0	18,8/18,8	15,6/15,6	34	2008
ЙОГУРТ (3,2% Ж.С ФРУКТОВЫМИ ДОБАВКАМИ)	100/100	4,9/4,9	3,1/3,1	8,3/8,3	84,4/84,4	0,24/0,24	101,2/101,2	11,2/11,2	0,08/0,08	6/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620/675</b>	<b>20,0/23,05</b>	<b>15,1/18,4</b>	<b>86,0/97,33</b>	<b>604,8/687,03</b>	<b>28,27/32,13</b>	<b>216,1/230,82</b>	<b>122,65/135,19</b>	<b>19,15/20,31</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>2374/2764</b>	<b>73,58/94,38</b>	<b>80,02/106,63</b>	<b>256,89/321,25</b>	<b>2135,65/2675,01</b>	<b>100,7/123,85</b>	<b>808,2/998,77</b>	<b>580,36/713,11</b>	<b>38,01/43,0</b>		

**6 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		7-11/12-18	С, мг	Са, мг	Mg, мг		
		7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18		
<b>Завтрак</b>											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40/40	5.1/5,1	4.6/4,6	0.3/0,3	63.0/63,0	0.00/0,00	22.00/22,00	5.00/5,00	1.00/1,00	213	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10/15	2.3/3,5	2.9/4,4	0.0/0,0	36.0/54,6	0.00/0,11	87.12/132,0	3.63/5,25	0.10/0,15	14	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	220/250	4.7/5,36	4.6/5,13	23.0/37,38	118.6/134,48	0.57/0,65	124.02/139,33	37.43/42,44	0.90/1,08	121	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180/200	0.09/0,1	0.02/0,02	4.5/5,0	18.0/20,0	0,0/0,0	0.23/0,26	0.02/0,02	0.0/0,0	2/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67/75	4,96/5,55	0,41/0,46	32,61/36,51	153,91/172,29	0,00/0,00	13,78/15,53	19,9/22,28	1,21/1,35	123	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>517/580</b>	<b>17,15/19,61</b>	<b>12,53/14,61</b>	<b>60,41/79,19</b>	<b>389,51/444,37</b>	<b>0,57/0,76</b>	<b>247,15/309,12</b>	<b>65,98/74,99</b>	<b>3,21/3,58</b>		
<b>II Завтрак</b>											
ВАФЛИ	40/40	1,2/1,2	1,4/1,4	31,0/31,0	141,6/141,6	0,0/0,0	6,4/6,4	4,0/4,0	0,6/0,6	602	2012
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200/200	0,0/0,0	0,0/0,0	23,3/23,3	93,12/93,12	20,0/20,0	14,40/14,40	18,00/18,00	0,5/0,5	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240/240</b>	<b>1,2/1,2</b>	<b>1,4/1,4</b>	<b>54,3/54,3</b>	<b>234,72/234,72</b>	<b>20,0/20,0</b>	<b>20,8/20,8</b>	<b>22,0/22,0</b>	<b>1,1/1,1</b>		
<b>Обед</b>											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60/120	0.5/1,0	3.1/6,2	4.6/9,2	49.5/99,0	1.67/3,34	18.32/36,64	12.72/25,44	0.8/1,6	40	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ( на мясном бульоне)	200/250	5.9/7,67	7.8/9,98	5.7/7,14	117.0/149,78	11.15/13,98	44.15/60,66	19.78/25,53	1.27/1,7	87	2011
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9/9	0.2/0,2	1.3/1,3	0.3/0,3	18.0/18,0	0.01/0,01	6.58/6,58	0.58/0,58	0.02/0,02	82/1	2021
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90/120	12.0/16,0	15.0/20,0	24.2/32,3	350.4/467,2	0.68/0,9	16,9/22,54	21,96/29,29	1,95/2,6	246	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/190	3,8/4,0	6,3/6,7	25,7/27,2	175,5/185,8	12,5/13,2	49,5/51,9	36,1/38,1	1,4/1,5	312	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180/190	0,18/0,19	0,0/0,0	23,1/24,4	94,5/99,75	11,7/12,35	7,2/7,6	2,7/2,9	0,0/0,0	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50/50	3,7/3,7	0,3/0,3	24,3/24,3	114,9/114,9	0,00/0,00	10,35/10,35	14,85/14,85	0,90/0,90	123	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/80	2,6/5,3	0,5/1,0	13,4/26,7	69,6/139,2	0,00/0,00	14,00/28,0	18,80/37,60	1,56/3,12	34	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>809/1009</b>	<b>28,92/38,06</b>	<b>36,7/45,48</b>	<b>121,3/151,54</b>	<b>989,4/1273,63</b>	<b>37,71/43,78</b>	<b>167,0/224,27</b>	<b>127,49/174,29</b>	<b>7,9/11,44</b>		

<b>Полдник</b>											
ШОКОЛАД	20/40	1,4/2,8	7,08/14,16	10,6/21,2	110,0/220,0	0,3/0,6	5,4/10,8	4,2/8,4	5,6/11,2	604	2021
БАНАНЫ	140/140	2,04/2,04	0,7/0,7	28,5/28,5	130,4/130,4	5,6/5,6	10,08/10,08	52,92/52,92	0,76/0,76	338	2005
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200/200	0,2/0,2	0,0/0,0	0,4/0,4	2,4/2,4	0,04/0,04	13,2/13,2	5,9/5,9	0,7/0,7	4/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360/360</b>	<b>3,64/5,04</b>	<b>7,78/14,86</b>	<b>39,5/50,1</b>	<b>242,8/352,8</b>	<b>5,94/6,24</b>	<b>28,68/34,08</b>	<b>63,02/67,22</b>	<b>7,06/12,6</b>		
<b>Ужин</b>											
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	95/100	16,4/17,26	21,85/23,0	26,03/27,4	102,1/177,0	0,84/0,86	42,07/43,98	53,36/56,11	0,86/0,90	227	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150/180	3,37/4,05	8,55/10,27	15,21/18,25	122,4/146,84	4,8/5,10	43,5/44,10	21,8/22,1	0,9/1,4	205	2008
КИСЕЛЬ	180/200	0,1/0,1	0,1/0,1	25,1/27,9	101,6/113,0	1,80/2,0	4,50/5,0	1,8/2,0	0,4/0,4	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40/55	3,0/4,1	0,2/0,3	19,5/26,8	91,9/126,3	0,0/0,0	8,3/11,4	11,9/16,3	0,7/1,0	123	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/40	2,6/2,6	0,5/0,5	13,4/13,4	69,6/69,6	0,0/0,0	14,0/14,0	18,8/18,8	15,6/15,6	34	2008
ЙОГУРТ (3,2% Ж.С ФРУКТОВЫМИ ДОБАВКАМИ)	100/100	4,9/4,9	3,1/3,1	8,3/8,3	84,4/84,4	0,24/0,24	101,2/101,2	11,2/11,2	0,08/0,08	6/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605/675</b>	<b>30,37/33,01</b>	<b>34,3/37,27</b>	<b>107,54/122,05</b>	<b>572,0/717,14</b>	<b>7,68/8,2</b>	<b>213,57/219,68</b>	<b>118,86/126,51</b>	<b>18,54/19,38</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>2531/2864</b>	<b>81,28/96,92</b>	<b>92,71/113,62</b>	<b>383,05/457,18</b>	<b>2428,43/3022,66</b>	<b>71,9/78,98</b>	<b>677,2/807,95</b>	<b>397,35/465,01</b>	<b>37,81/48,1</b>		

/

УТВЕРЖДАЮ  
директор ГКОУКО «Козельская школа-интернат»

Н.А.Гуркина

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 года

**7 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
		7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18			7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/40	1,32/1,76	10,08/13,44	9,00/12,00	132,0/176,0	0/0	4,80/6,4	2,40/3,20	0,24/0,32	1	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10/15	2,3/3,5	2,9/4,4	0,0/0,0	36,0/54,6	0,00/0,11	87,12/132,0	3,63/5,25	0,10/0,15	14	2008
КАША "ЯНТАРНАЯ"	220/250	7,4/8,3	10,7/11,2	41,2/42,0	292,2/301,0	1,76/1,9	112,64/113,1	49,28/50,1	3,52/3,65	187	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200/200	5,5/5,5	4,2/4,2	16,5/16,5	126,8/126,8	0,90/0,9	183,42/183,42	29,16/29,16	0,58/0,58	8/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45/50	3,3/3,7	0,3/0,3	21,9/24,3	103,4/114,9	0,00/0,00	9,32/10,35	13,37/14,85	0,81/0,90	123	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505/555</b>	<b>19,82/22,76</b>	<b>28,18/33,54</b>	<b>88,6/94,8</b>	<b>690,4/773,3</b>	<b>2,66/2,91</b>	<b>397,3/445,27</b>	<b>97,84/102,56</b>	<b>5,25/5,6</b>		
<b>II Завтрак</b>											
ЯБЛОКИ	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47,0/47,0	10,0/10,0	16,0/16,0	8,0/8,0	2,20/2,20	31	2008
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200/200	0,0/0,0	0,0/0,0	23,3/23,3	93,12/93,12	20,0/20,0	14,40/14,40	18,00/18,00	0,5/0,5	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300/300</b>	<b>0,4/0,4</b>	<b>0,4/0,4</b>	<b>32,8/32,8</b>	<b>140,12/140,12</b>	<b>30,0/30,0</b>	<b>30,4/30,4</b>	<b>26,0/26,0</b>	<b>2,7/2,7</b>		
<b>Обед</b>											
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60/120	1,0/2,0	3,1/6,2	4,6/9,2	49,8/99,6	16,20/32,4	29,40/58,8	9,0/18,0	0,42/0,84	40	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200/250	1,8/2,24	4,2/5,24	13,1/16,43	97,7/122,18	5,36/6,7	21,78/51,66	20,06/26,54	0,79/1,2	96	2011
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9/9	0,2/0,2	1,3/1,3	0,3/0,3	18,0/18,0	0,01/0,01	6,58/6,58	0,58/0,58	0,02/0,02	82/1	2021
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230/280	19,9/20,3	22,9/26,90	46,3/49,2	405,4/411,2	18,37/19,5	61,79/63,1	61,79/63,1	20,04/21,3	311	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	180/180	0,0/0,0	0,0/0,0	0,0/0,0	0,0/0,0	0,00/0,0	7,29/7,29	1,62/1,62	0,00/0,00	11/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50/50	3,7/3,7	0,3/0,3	24,3/24,3	114,9/114,9	0,00/0,00	10,35/10,35	14,85/14,85	0,90/0,90	123	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/80	2,6/5,3	0,5/1,0	13,4/26,7	69,6/139,2	0,00/0,00	14,00/28,0	18,80/37,60	1,56/3,12	34	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>769/969</b>	<b>29,2/33,74</b>	<b>32,3/40,94</b>	<b>102,0/126,13</b>	<b>755,4/905,08</b>	<b>39,94/58,61</b>	<b>151,19/225,78</b>	<b>126,7/162,29</b>	<b>23,73/27,38</b>		

<b>Полдник</b>											
ШОКОЛАД	20/40	1,4/2,8	7,08/14,16	10,6/21,2	110,0/220,0	0,3/0,6	5,4/10,8	4,2/8,4	5,6/11,2	604	2021
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/150	5,0/7,1	13,6/20,4	26,2/39,3	239,5/331,1	0,2/0,3	135,1/229,4	22,26/35,9	0,7/1,32	224	2008
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180/180	4,6/4,6	3,8/3,8	11,0/11,0	98,2/98,2	0,70/0,70	144,12/144,12	29,38/29,38	0,82/0,82	7/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300/370</b>	<b>11,0/14,5</b>	<b>24,48/38,36</b>	<b>47,8/71,5</b>	<b>447,7/649,3</b>	<b>1,2/1,6</b>	<b>284,62/384,32</b>	<b>55,84/73,68</b>	<b>7,12/13,34</b>		
<b>Ужин</b>											
КОТЛЕТЫ. ( говядина)	90/110	7,3/13,5	6,8/13,9	9,3/21,3	237,2/275,0	0,00/0,00	8,80/10,80	1,99/21,60	0,17/1,80	272	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150/180	3,6/4,4	4,4/5,3	15,2/18,2	117,2/140,8	32,18/38,62	81,01/97,71	30,63/36,8	1,83/2,19	321	2011
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ (200/10/7)	180/217	0,2/0,3	0,0/0,0	8,5/10,3	36,0/43,4	0,96/1,16	13,05/15,91	5,41/6,66	0,64/0,80	9/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40/55	3,0/4,1	0,2/0,3	19,5/26,8	91,9/126,3	0,0/0,0	8,3/11,4	11,9/16,3	0,7/1,0	123	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/40	2,6/2,6	0,5/0,5	13,4/13,4	69,6/69,6	0,0/0,0	14,0/14,0	18,8/18,8	15,6/15,6	34	2008
ЙОГУРТ (3,2% Ж ,С ФРУКТОВЫМИ ДОБАВКАМИ)	100/100	4,9/4,9	3,1/3,1	8,3/8,3	84,4/84,4	0,24/0,24	101,2/101,2	11,2/11,2	0,08/0,08	6/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600/702</b>	<b>21,6/29,8</b>	<b>15,0/23,1</b>	<b>74,2/98,3</b>	<b>636,3/739,5</b>	<b>33,38/40,02</b>	<b>218,56/251,02</b>	<b>79,93/111,36</b>	<b>19,02/21,47</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>2474/2896</b>	<b>82,02/101,2</b>	<b>100,36/136,34</b>	<b>345,4/423,53</b>	<b>2669,92/3207,3</b>	<b>107,21/133,14</b>	<b>1082,071336,79</b>	<b>386,31/475,89</b>	<b>57,82/70,49</b>		

/

**8 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал 7-11/12-18	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
		7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18							
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/40	1,32/1,76	10,08/13,44	9,00/12,00	132,0/176,0	0/0	4,80/6,4	2,40/3,20	0,24/0,32	1	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110/120	10,3/11,2	19,9/21,7	11,1/12,12	227,6/248,32	0,15/0,16	71,51/76,33	11,63/12,59	1,80/1,94	210	2011
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	60/70	3,1/3,4	0,2/0,4	6,5/6,8	40,0/40,4	10,00/10,4	20,00/20,4	21,00/21,4	0,70/0,8	3(a)	2007
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180/180	4,6/4,6	3,8/3,8	11,0/11,0	98,2/98,2	0,70/0,70	144,12/144,12	29,38/29,38	0,82/0,82	7/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45/50	3,3/3,7	0,3/0,3	21,9/24,3	103,4/114,9	0,00/0,00	9,32/10,35	13,37/14,85	0,81/0,90	123	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425/460</b>	<b>22,62/24,66</b>	<b>34,28/39,64</b>	<b>59,51/66,22</b>	<b>601,2/677,82</b>	<b>10,85/11,26</b>	<b>249,75/257,6</b>	<b>77,78/81,42</b>	<b>4,37/4,78</b>		
<b>II Завтрак</b>											
БАНАНЫ	140/140	2,04/2,04	0,7/0,7	28,5/28,5	130,4/130,4	5,6/5,6	10,08/10,08	52,92/52,92	0,76/0,76	338	2005
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180/180	0,2/0,2	0,0/0,0	0,4/0,4	2,2/2,2	0,04/0,04	11,9/11,9	5,3/5,3	0,7/0,7	4/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320/320</b>	<b>2,24/2,24</b>	<b>0,7/0,7</b>	<b>28,9/28,9</b>	<b>132,6/132,6</b>	<b>5,64/5,64</b>	<b>21,98/21,98</b>	<b>58,22/58,22</b>	<b>1,46/1,46</b>		
<b>Обед</b>											
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60/100	0,7/1,2	3,1/5,2	5,7/9,5	54,0/87,5	15,6/26,0	21,6/36,0	10,2/17,0	0,7/1,1	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/250	12,1/2,9	2,2/5,2	17,4/18,6	96,2/110,0	8,80/11,0	23,20/29,00	28,80/36,00	1,60/2,00	97	2008
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9/9	0,2/0,2	1,3/1,3	0,3/0,3	18,0/18,0	0,01/0,01	6,58/6,58	0,58/0,58	0,02/0,02	82/1	2021
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	110/120	5,7/14,8	4,04/16,8	5,4/7,3	110,0/163,4	1,8/2,0	34,2/36,3	27,0/29,0	0,9/1,3	241	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150/180	3,37/4,05	8,55/10,27	15,21/18,25	122,4/146,84	4,8/5,10	43,5/44,10	21,8/22,1	0,9/1,4	205	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	180/180	0,0/0,0	0,0/0,0	0,0/0,0	0,0/0,0	0,00/0,0	7,29/7,29	1,62/1,62	0,00/0,00	11/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50/50	3,7/3,7	0,3/0,3	24,3/24,3	114,9/114,9	0,00/0,00	10,35/10,35	14,85/14,85	0,90/0,90	123	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/80	2,6/5,3	0,5/1,0	13,4/26,7	69,6/139,2	0,00/0,00	14,00/28,0	18,80/37,60	1,56/3,12	34	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>799/969</b>	<b>28,37/32,15</b>	<b>19,99/40,07</b>	<b>81,71/104,95</b>	<b>585,1/779,84</b>	<b>31,01/44,11</b>	<b>160,72/197,62</b>	<b>123,65/158,75</b>	<b>5,68/9,84</b>		



<b>Полдник</b>											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/150	5.0/7,1	13,6/20,4	26,2/39,3	239,5/331,1	0.2/0,3	135,1/229,4	22.26/35,9	0.7/1,32	224	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ	30/40	2.1/2,8	2.5/3,3	16.2/21,5	95.5/127,3	0.12/0,2	82.9/110,5	9.2/12,2	0.05/0,07	1/2	2021
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180/180	0.2/0,2	0.0/0,0	0.4/0,4	2.2/2,2	0.04/0,04	11.9/11,9	5.3/5,3	0.7/0,7	4/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310/370</b>	<b>7,3/10,1</b>	<b>16,1/23,7</b>	<b>42,8/61,2</b>	<b>337,2/460,6</b>	<b>0,36/0,54</b>	<b>229,9/351,8</b>	<b>36,76/53,4</b>	<b>1,45/2,09</b>		
<b>Ужин</b>											
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ( огурцы соленые)	80/100	0.6/0,8	0.1/0,1	1.3/1,7	10.1/12,6	1.60/2,00	16.56/20,70	10.08/12,60	0.43/0,54	70	2005
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240/280	9.6/10,4	19.3/19,7	23.8/33,4	307.2/329,1	7.0/9,0	33.6/39,8	57.6/62,3	4.0/5,4	258	2008
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200/200	0.0/0,0	0.0/0,0	23.3/23,3	93.12/93,12	20.00/20,00	14.40/14,40	18.00/18,00	0.49/0,49	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40/55	3.0/4,1	0.2/0,3	19.5/26,8	91.9/126,3	0.0/0,0	8.3/11,4	11.9/16,3	0.7/1,0	123	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/40	2.6/2,6	0.5/0,5	13.4/13,4	69.6/69,6	0.0/0,0	14.0/14,0	18.8/18,8	15,6/15,6	34	2008
ЙОГУРТ (3,2% Ж ,С ФРУКТОВЫМИ ДОБАВКАМИ)	100/100	4.9/4,9	3.1/3,1	8.3/8,3	84.4/84,4	0.24/0,24	101.2/101,2	11.2/11,2	0.08/0,08	6/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700/775</b>	<b>20,7/22,8</b>	<b>23,2/23,7</b>	<b>89,6/106,9</b>	<b>656,32/715,12</b>	<b>28,84/31,24</b>	<b>188,06/187,51</b>	<b>128,3/139,2</b>	<b>21,3/23,11</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>2554/2894</b>	<b>81,23/91,95</b>	<b>94,27/127,81</b>	<b>302,52/368,17</b>	<b>2312,42/2765,98</b>	<b>76,7/92,79</b>	<b>850,41/1016,51</b>	<b>424,71/490,99</b>	<b>34,26/41,28</b>		

/

**9 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18		
<b>Завтрак</b>											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40/40	5.1/5,1	4.6/4,6	0.3/0,3	63.0/63,0	0.00/0,00	22.00/22,00	5.00/5,00	1.00/1,00	213	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10/15	2.3/3,5	2.9/4,4	0.0/0,0	36.0/54,6	0.00/0,11	87.12/132,0	3.63/5,25	0.10/0,15	14	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ	205/250	2,17/3,20	4,51/5,80	17,63/29,13	160,28/180,18	0,51/0,83	114,38/141,29	27,98/34,16	1,30/1,59	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/200	0.09/0,1	0.02/0,02	4.5/5,0	18.0/20,0	0,0/0,0	0.23/0,26	0.02/0,02	0.0/0,0	2/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67/75	4,96/5,55	0,41/0,46	32,61/36,51	153,91/172,29	0,00/0,00	13,78/15,53	19,9/22,28	1,21/1,35	123	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502/580</b>	<b>14,62/17,45</b>	<b>12,44/15,28</b>	<b>55,04/70,94</b>	<b>431,19/490,07</b>	<b>0,51/0,94</b>	<b>237,51/311,08</b>	<b>56,53/66,71</b>	<b>3,61/4,09</b>		
<b>II Завтрак</b>											
ВАФЛИ	40/40	1,2/1,2	1,4/1,4	31,0/31,0	141,6/141,6	0,0/0,0	6,4/6,4	4,0/4,0	0,6/0,6	602	2012
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200/200	0.0/0,0	0.0/0,0	23.3/23,3	93.12/93,12	20.0/20,0	14.40/14,40	18.00/18,00	0.5/0,5	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240/240</b>	<b>1,2/1,2</b>	<b>1,4/1,4</b>	<b>54,3/54,3</b>	<b>234,7/234,7</b>	<b>20,0/20,0</b>	<b>20,8/20,8</b>	<b>22,0/22,0</b>	<b>1,1/1,1</b>		
<b>Обед</b>											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50/90	1,0/1,7	4,5/8,0	3,9/6,9	59,5/107,1	3,5/6,3	20,5/36,9	7,5/13,5	0,4/0,6	4	2007
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200/250	7,4/9,3	2,8/3,5	13,1/16,4	107,4/134,2	5,9/7,3	25,3/31,5	22,4/28,01	0,8/1,05	87	2012
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9/9	0.2/0,2	1.3/1,3	0.3/0,3	18.0/18,0	0.01/0,01	6.58/6,58	0.58/0,58	0.02/0,02	82/1	2021
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ	100/150	6.4/9,6	13.6/20,4	8.7/13,05	207.0/310,5	1.00/1,5	25.0/37,5	34.00/51,0	3.00/4,5	263	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/180	7,46/8,95	5,61/7,48	35,84/43,00	230,45/276,53	0,00/0,00	12,98/15,57	67,5/81,00	3,95/4,73	679	2005
КОМПОТ СЛАДКИЙ ИЗ КУРАГИ	180/180	1.1/1,1	0.1/0,1	15.5/15,5	68.1/69,1	0.4/0,4	39.4/39,4	22.8/22,8	0.7/0,7	12/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50/50	3.7/3,7	0.3/0,3	24.3/24,3	114.9/114,9	0.00/0,00	10.35/10,35	14.85/14,85	0.90/0,90	123	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/80	2.6/5,3	0.5/1,0	13.4/26,7	69.6/139,2	0.00/0,00	14.00/28,0	18.80/37,60	1.56/3,12	34	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>779/1029</b>	<b>24,36/33,18</b>	<b>28,71/42,08</b>	<b>115,04/133,75</b>	<b>874,95/1061,9</b>	<b>10,81/15,51</b>	<b>154,11/205,8</b>	<b>188,43/249,34</b>	<b>11,33/15,36</b>		

<b>Полдник</b>											
ПУДИНГ МАННЫЙ	90/90	4.6/4,6	7.2/7,2	25.9/25,9	187.1/187,1	0.12/0,12	40.69/40,69	10.60/10,60	0.69/0,69	197	2008
ГРУШИ	100/100	0,4/0,4	0,3/0,3	10,3/10,3	47,0/47,0	5,0/5,0	19,0/19,0	12,0/12,0	2,0/2,0	338	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180/180	0.2/0,2	0.0/0,0	0.4/0,4	2.2/2,2	0.04/0,04	11.9/11,9	5.3/5,3	0.7/0,7	4/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370/370</b>	<b>5,2/5,2</b>	<b>7,5/7,5</b>	<b>36,6/36,6</b>	<b>236,3/236,3</b>	<b>5,16/5,16</b>	<b>71,59/71,59</b>	<b>27,9/27,9</b>	<b>3,39/3,39</b>		
<b>Ужин</b>											
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/150	5,14/7,71	5,85/8,77	20,67/31,0	154,19/231,29	14,69/22,04	15,82/23,73	16,95/25,43	5,65/8,5	256	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150/180	3,70/4,44	5,92/7,11	38,81/46,57	223,41/268,08	0,00/0,00	28,43/34,15	27,86/33,43	0,58/0,71	304	2008
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200/200	0.0/0,0	0.0/0,0	23.3/23,3	93.12/93,12	20.00/20,00	14.40/14,40	18.00/18,00	0.49/0,49	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40/55	3.0/4,1	0.2/0,3	19.5/26,8	91.9/126,3	0.0/0,0	8.3/11,4	11.9/16,3	0.7/1,0	123	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/40	2.6/2,6	0.5/0,5	13.4/13,4	69.6/69,6	0.0/0,0	14.0/14,0	18.8/18,8	15,6/15,6	34	2008
ЙОГУРТ (3,2% Ж,С ФРУКТОВЫМИ ДОБАВКАМИ)	100/100	4.9/4,9	3.1/3,1	8.3/8,3	84.4/84,4	0.24/0,24	101.2/101,2	11.2/11,2	0.08/0,08	6/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630/725</b>	<b>19,34/23,75</b>	<b>15,57/19,78</b>	<b>123,98/149,37</b>	<b>716,62/872,79</b>	<b>34,93/42,28</b>	<b>182,15/198,88</b>	<b>104,71/123,16</b>	<b>23,1/26,38</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>2489/2901</b>	<b>59,28/75,59</b>	<b>65,62/86,04</b>	<b>382,95/456,85</b>	<b>2512,25/3059,0</b>	<b>71,41/83,89</b>	<b>644,5/787,37</b>	<b>399,57/489,11</b>	<b>42,53/50,32</b>		

**УТВЕРЖДАЮ**  
**директор ГКОУКО «Козельская школа-интернат»**  
 \_\_\_\_\_  
**Н.А.Гуркина**  
 «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ **2025** года

**10 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18			
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/40	1,32/1,76	10,08/13,44	9,00/12,00	132,0/176,0	0/0	4,80/6,4	2,40/3,20	0,24/0,32	1	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ	180/250	6,7/9,2	7,6/10,6	32,6/45,23	222,0/309,0	0,47/0,65	120,26/167,03	32,58/45,25	1,65/2,28	176	2007
ЧАЙ С САХАРОМ	180/200	0,09/0,1	0,02/0,02	4,5/5,0	18,0/20,0	0,0/0,0	0,23/0,26	0,02/0,02	0,0/0,0	2/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45/50	3,3/3,7	0,3/0,3	21,9/24,3	103,4/114,9	0,00/0,00	9,32/10,35	13,37/14,85	0,81/0,90	123	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435/540</b>	<b>11,41/14,76</b>	<b>18,0/24,36</b>	<b>68,0/86,53</b>	<b>475,4/619,9</b>	<b>0,47/0,65</b>	<b>134,61/184,04</b>	<b>48,37/63,32</b>	<b>2,7/3,5</b>		
<b>II Завтрак</b>											
АПЕЛЬСИНЫ	200/200	1,8/1,8	0,4/0,4	16,2/16,2	86,0/86,0	120,0/120,0	68,0/68,0	26,0/26,0	0,6/0,6	36	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200/200</b>	<b>1,8/1,8</b>	<b>0,4/0,4</b>	<b>16,2/16,2</b>	<b>86,0/86,0</b>	<b>120,0/120,0</b>	<b>68,0/68,0</b>	<b>26,0/26,0</b>	<b>0,6/0,6</b>		
<b>Обед</b>											
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60/120	1,0/2,0	3,1/6,2	4,6/9,2	49,8/99,6	16,20/32,4	29,40/58,8	9,0/18,0	0,42/0,84	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200/300	2,1/3,15	2,6/5,4	24,9/37,4	92,8/169,2	4,8/7,2	40,0/60,0	30,4/45,6	1,5/2,3	99	2008
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9/9	0,2/0,2	1,3/1,3	0,3/0,3	18,0/18,0	0,01/0,01	6,58/6,58	0,58/0,58	0,02/0,02	82/1	2021
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90/110	13,9/16,98	18,8/22,97	10,9/12,3	269,2/280,2	0,10/0,21	35,53/36,8	27,36/29,24	2,53/3,1	282	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150/180	3,37/4,05	8,55/10,27	15,21/18,25	122,4/146,84	4,8/5,10	43,5/44,10	21,8/22,1	0,9/1,4	205	2008
КИСЕЛЬ	180/200	0,1/0,1	0,1/0,1	25,1/27,9	101,6/113,0	1,80/2,0	4,50/5,0	1,8/2,0	0,4/0,4	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50/50	3,7/3,7	0,3/0,3	24,3/24,3	114,9/114,9	0,00/0,00	10,35/10,35	14,85/14,85	0,9/0,9	123	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/80	2,6/5,3	0,5/1,0	13,4/26,7	69,6/139,2	0,00/0,00	14,00/28,0	18,80/37,60	1,56/3,12	34	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>779/1049</b>	<b>26,97/35,48</b>	<b>35,25/47,54</b>	<b>118,71/156,35</b>	<b>838,3/1080,94</b>	<b>27,71/46,92</b>	<b>183,86/249,63</b>	<b>124,59/169,97</b>	<b>8,23/12,08</b>		

Полдник											
ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60/70	7,96/9,3	4.2/4,8	26/30,3	184.6/201,9	0.01/0,13	45.70/53,55	10.87/12,64	0.5/0,62	410.1	2011
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ (200/10/7)	180/217	0.2/0,3	0.0/0,0	8.5/10,3	36.0/43,4	0.96/1,16	13.05/15,91	5.41/6,66	0.64/0,8	9/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240/287</b>	<b>8,16/9,6</b>	<b>4,2/4,8</b>	<b>41,6/40,6</b>	<b>220,6/245,3</b>	<b>0,97/1,29</b>	<b>58,75/69,46</b>	<b>16,28/19,3</b>	<b>1,14/1,42</b>		
Ужин											
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	110/120	5.7/7,1	4.0/5,8	5.4/6,3	110.0/130,0	1.8/2,6	34.2/35,6	27.0/28,7	0.9/1,5	241	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/190	3,8/4.0	6,3/6.7	25,7/27.2	175,5/185.8	12,5/13.2	49,5/51.9	36,1/38.1	1,4/1.5	312	2011
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200/200	0.0/0,0	0.0/0,0	23.3/23,3	93.12/93,12	20.00/20,00	14.40/14,40	18.00/18,00	0.49/0,49	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40/55	3.0/4,1	0.2/0,3	19.5/26,8	91.9/126,3	0.0/0,0	8.3/11,4	11.9/16,3	0.7/1,0	123	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/40	2.6/2,6	0.5/0,5	13.4/13,4	69.6/69,6	0.0/0,0	14.0/14,0	18.8/18,8	15,6/15,6	34	2008
ЙОГУРТ (3,2% Ж ,С ФРУКТОВЫМИ ДОБАВКАМИ)	100/100	4.9/4,9	3.1/3,1	8.3/8,3	84.4/84,4	0.24/0,24	101.2/101,2	11.2/11,2	0.08/0,08	6/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670/705</b>	<b>20,0/22,7</b>	<b>14,1/16,4</b>	<b>95,6/105,3</b>	<b>624,52/689,22</b>	<b>34,54/36,04</b>	<b>221,6/228,5</b>	<b>123,0/131,1</b>	<b>19,17/20,17</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>2324/2781</b>	<b>68,34/84,34</b>	<b>72,04/93,5</b>	<b>340,11/404,98</b>	<b>2284,22/2721,36</b>	<b>183,69/204,9</b>	<b>666,82/799,63</b>	<b>338,24/409,69</b>	<b>31,84/37,77</b>		

**11 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			7-11/12-18	Ca, мг	Mg, мг		
	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18			
<b>Завтрак</b>											
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10/15	2.3/3,5	2.9/4,4	0.0/0,0	36.0/54,6	0.00/0,11	87.12/132,0	3.63/5,25	0.10/0,15	14	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110/120	10,3/11,2	19,9/21,7	11,11/12,12	227.6/248,32	0.15/0,16	71.51/76,33	11.63/12,59	1.80/1,94	210	2011
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ (200/10/7)	180/217	0.2/0,3	0.0/0,0	8.5/10,3	36.0/43,4	0.96/1,16	13.05/15,91	5.41/6,66	0.64/0,80	9/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67/75	4,96/5,55	0,41/0,46	32,61/36,51	153.91/172,29	0.00/0,00	13,78/15,53	19,9/22,28	1,21/1,35	123	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>367/427</b>	<b>17.76/20.55</b>	<b>23.21/26.56</b>	<b>52.22/58.93</b>	<b>453.51/518.61</b>	<b>1.11/1.43</b>	<b>185.46/239.77</b>	<b>40.57/46.78</b>	<b>3.75/4.24</b>		
<b>II Завтрак</b>											
ПЕЧЕНЬЕ	20/40	1,5/3,0	1,96/3,92	14,88/29,76	83,4/166,8	0,0/0,0	5,8/11,6	4,0/8,0	0,42/0,84	602	2021
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180/180	4,6/4,6	3,8/3,8	11,0/11,0	98,2/98,2	0,70/0,70	144,12/144,12	29,38/29,38	0,82/0,82	7/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200/220</b>	<b>6,1/7,6</b>	<b>5,76/7,72</b>	<b>25,88/40,76</b>	<b>181,6/256,0</b>	<b>0,7/0,7</b>	<b>149,92/155,72</b>	<b>33,38/37,38</b>	<b>1,24/1,66</b>		
<b>Обед</b>											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (ОТВАРНОЙ)	60/90	0.85/1,3	3.62/5,43	4.98/7,47	55.89/83,84	4,01/6,02	21,36/32,04	12,47/18,71	0,8/1,2	680	2021
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ( на курином бульоне)	200/250	1.7/2,8	4.1/5,3	24.8/34,8	65.0/68,0	12.00/14,00	45.00/47,0	17.00/19,0	0.6/0,8	85	2008
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9/9	0.2/0,2	1.3/1,3	0.3/0,3	18.0/18,0	0.01/0,01	6.58/6,58	0.58/0,58	0.02/0,02	82/1	2021
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	90/120	19,3/25,73	16,0/21,33	0,06/0,08	221,44/295,53	2,08/2,77	43,65/58,2	19,25/25,67	1,71/2,28	681	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/200	3,8/4,3	6,3/7,0	25,7/28,6	175,5/195,1	12,46/13,84	49,50/54,84	36,11/40,12	1,43/1,58	312	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ( яблоки, груши)	200/200	0.2/0,2	0.2/0,2	10.7/10,7	46.7/46,7	1.8/1,8	16.67/16,67	6.98/6,98	1.13/1,13	3/2	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50/50	3.7/3,7	0.3/0,3	24.3/24,3	114.9/114,9	0.00/0,00	10.35/10,35	14.85/14,85	0.90/0,90	123	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/80	2.6/5,3	0.5/1,0	13.4/26,7	69.6/139,2	0.00/0,00	14.00/28,0	18.80/37,60	1.56/3,12	34	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>809/979</b>	<b>32,15/43,33</b>	<b>32,12/41,66</b>	<b>93,54/122,25</b>	<b>720,33/914,57</b>	<b>30,56/36,64</b>	<b>197,73/244,3</b>	<b>131,57/158,15</b>	<b>7,02/9,9</b>		

<b>Полдник</b>											
БЛИНЫ НА МОЛОКЕ	100/150	7,6/11,4	12,2/20,2	33,3/49,9	277,0/433,0	0,38/0,57	91,16/137,03	15,91/23,86	0,713/1,07	257	2008
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ (200/10/7)	180/217	0.2/0,3	0.0/0,0	8.5/10,3	36.0/43,4	0.96/1,16	13.05/15,91	5.41/6,66	0.64/0,80	9/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250/367</b>	<b>7,8/11,7</b>	<b>12,2/20,2</b>	<b>41,8/60,2</b>	<b>313,0/476,4</b>	<b>1,34/1,73</b>	<b>104,21/152,94</b>	<b>21,32/30,52</b>	<b>1,35/1,87</b>		
<b>Ужин</b>											
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	200/250	1,04/1,3	7,12/8,9	27,12/33,9	211,52/264,4	8,00/10,01	62,6/78,24	34,3/42,87	2,02/2,50	331	2015
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200/200	0.0/0,0	0.0/0,0	23.3/23,3	93.12/93,12	20.00/20,00	14.40/14,40	18.00/18,00	0.49/0,49	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40/55	3.0/4,1	0.2/0,3	19.5/26,8	91.9/126,3	0.0/0,0	8.3/11,4	11.9/16,3	0.7/1,0	123	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/40	2.6/2,6	0.5/0,5	13.4/13,4	69.6/69,6	0.0/0,0	14.0/14,0	18.8/18,8	15,6/15,6	34	2008
ЙОГУРТ (3,2% Ж ,С ФРУКТОВЫМИ ДОБАВКАМИ)	100/100	4.9/4,9	3.1/3,1	8.3/8,3	84.4/84,4	0.24/0,24	101.2/101,2	11.2/11,2	0.08/0,08	6/1	2021
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>580/645</b>	<b>11,54/12,9</b>	<b>10,9/12,8</b>	<b>91,62/105,7</b>	<b>550,54/637,82</b>	<b>28,24/30,25</b>	<b>200,5/219,24</b>	<b>94,2/107,17</b>	<b>18,87/19,67</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>2206/2638</b>	<b>75.35/96.08</b>	<b>84.19/108.94</b>	<b>305.06/387.84</b>	<b>2218.98/2803.40</b>	<b>61.95/70.75</b>	<b>533.11/1011.97</b>	<b>321.04/380.0</b>	<b>32.23/37.34</b>		

**УТВЕРЖДАЮ**  
**директор ГКОУКО «Козельская школа-интернат»**  
 \_\_\_\_\_ **Н.А.Гуркина**  
 «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ **2025** года

12 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		7-11/12-18	С, мг	Са, мг	Mg, мг		
	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/40	1,32/1,76	10,08/13,44	9,00/12,00	132,0/176,0	0/0	4,80/6,4	2,40/3,20	0,24/0,32	1	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	220/250	4.7/5,36	4.6/5,13	23.0/37,38	118.6/134,48	0.57/0,65	124.02/139,33	37.43/42,44	0.90/1,08	121	2011
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180/180	4.6/4,6	3,8/3,8	11,0/11,0	98.2/98,2	0.70/0,70	144,12/144,12	29.38/29,38	0.82/0,82	7/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45/50	3,3/3,7	0,3/0,3	21,9/24,3	103.4/114,9	0.00/0,00	9.32/10,35	13.37/14,85	0.81/0,90	123	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475/520</b>	<b>13,92/15,42</b>	<b>18,78/22,67</b>	<b>64,9/84,68</b>	<b>452,2/523,58</b>	<b>1,27/1,35</b>	<b>282,26/300,2</b>	<b>82,58/89,87</b>	<b>2,77/3,12</b>		
<b>II Завтрак</b>											
ГРУШИ	100/200	0,4/0,8	0,3/0,6	10,3/20,6	47,0/94,0	5,0/5,0	19,0/38,0	12,0/24,0	2,00/4,00	338	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100/200</b>	<b>0,4/0,8</b>	<b>0,3/0,6</b>	<b>10,3/20,6</b>	<b>47,0/94,0</b>	<b>5,0/5,0</b>	<b>19,0/38,0</b>	<b>12,0/24,0</b>	<b>2,00/4,00</b>		
<b>Обед</b>											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60/90	1.7/2,55	3.7/5,55	4.7/7,05	58.8/88,2	2.23/3,35	10.06/15,09	10.55/15,83	0.35/0,53	12	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200/250	1.8/2,24	4.2/5,24	13.1/16,43	97.7/122,18	5.36/6,7	21.78/51,66	20.06/26,54	0.79/1,2	96	2011
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9/9	0.2/0,2	1.3/1,3	0.3/0,3	18.0/18,0	0.01/0,01	6.58/6,58	0.58/0,58	0.02/0,02	82/1	2021
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240/280	9.6/10,4	19.3/19,7	23.8/33,4	307.2/329,1	7.0/9,0	33.6/39,8	57.6/62,3	4.0/5,4	258	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ( яблоки, груши)	200/200	0.2/0,2	0.2/0,2	10.7/10,7	46.7/46,7	1.8/1,8	16.67/16,67	6.98/6,98	1.13/1,13	3/2	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50/50	3.7/3,7	0.3/0,3	24.3/24,3	114.9/114,9	0.00/0,00	10.35/10,35	14.85/14,85	0.90/0,90	123	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/80	2.6/5,3	0.5/1,0	13.4/26,7	69.6/139,2	0.00/0,00	14.00/28,0	18.80/37,60	1.56/3,12	34	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>799/959</b>	<b>14,3/24,59</b>	<b>29,5/33,29</b>	<b>90,3/118,88</b>	<b>712,9/858,28</b>	<b>16,4/20,86</b>	<b>113,04/168,15</b>	<b>129,42/164,68</b>	<b>8,75/12,3</b>		



Полдник											
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КИСЕЛЕМ	180/40/200/50	20,7/24,8	12,6/15,1	32,7/39,6	325,0/392,0	0,11/0,14	155,98/187,19	25,13/30,16	0,84/1,00	243	2003
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200/200	0.0/0,0	0.0/0,0	23.3/23,3	93.12/93,12	20.0/20,0	14.4/14,4	18.0/18,0	0.49/0,49	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420/450</b>	<b>20,7/24,8</b>	<b>12,6/15,1</b>	<b>56,0/62,9</b>	<b>418,12/485,12</b>	<b>20,11/20,14</b>	<b>170,38/201,59</b>	<b>43,13/48,16</b>	<b>1,33/2,82</b>		
Ужин											
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ И РИСОМ	250/280	15.1/16,9	16.8/28,7	16.2/18,4	285.5/318,7	19.11/20,1	75.70/84,61	34.14/38,25	2.63/2,9	287	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180/190	0,18/0,19	0.0/0,0	23.1/24,4	94.5/99,75	11.7/12,35	7.2/7,6	2.7/2,9	0.0/0,0	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40/55	3.0/4,1	0.2/0,3	19.5/26,8	91.9/126,3	0.0/0,0	8.3/11,4	11.9/16,3	0.7/1,0	123	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/40	2.6/2,6	0.5/0,5	13.4/13,4	69.6/69,6	0.0/0,0	14.0/14,0	18.8/18,8	15,6/15,6	34	2008
ЙОГУРТ (3,2% Ж ,С ФРУКТОВЫМИ ДОБАВКАМИ)	100/100	4.9/4,9	3.1/3,1	8.3/8,3	84.4/84,4	0.24/0,24	101.2/101,2	11.2/11,2	0.08/0,08	6/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610/665</b>	<b>25,78/28,69</b>	<b>20,6/32,6</b>	<b>80,5/91,3</b>	<b>625,9/698,75</b>	<b>31,05/32,69</b>	<b>206,4/218,81</b>	<b>78,74/87,45</b>	<b>19,01/19,58</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>2404/2794</b>	<b>75,1/94,3</b>	<b>81,78/104,26</b>	<b>301,7/378,36</b>	<b>2256,12/2659,73</b>	<b>73,83/80,04</b>	<b>791,08/926,75</b>	<b>345,87/414,16</b>	<b>33,86/41,82</b>		

**13 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		7-11/12-18	С, мг	Са, мг	Mg, мг		
	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18		
<b>Завтрак</b>											
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10/15	2.3/3,5	2.9/4,4	0.0/0,0	36.0/54,6	0.00/0,11	87.12/132,0	3.63/5,25	0.10/0,15	14	2008
КАША "ЯНТАРНАЯ"	220/250	7.4/8,3	10.7/11,2	41.2/42,0	292.2/301,0	1.76/1,9	112.64/113,1	49.28/50,1	3.52/3,65	187	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/200	0.09/0,1	0.02/0,02	4.5/5,0	18.0/20,0	0,0/0,0	0.23/0,26	0.02/0,02	0.0/0,0	2/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67/75	4,96/5,55	0,41/0,46	32,61/36,51	153.91/172,29	0.00/0,00	13,78/15,53	19,9/22,28	1,21/1,35	123	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>477/540</b>	<b>14,75/17,45</b>	<b>14,03/16,22</b>	<b>37,11/83,51</b>	<b>500,11/547,89</b>	<b>1,76/1,9</b>	<b>215,53/260,89</b>	<b>72,83/77,65</b>	<b>4,83/5,15</b>		
<b>II Завтрак</b>											
БАНАНЫ	140/140	2,04/2,04	0,7/0,7	28,5/28,5	130,4/130,4	5,6/5,6	10,08/10,08	52,92/52,92	0,76/0,76	338	2005
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180/180	0,2/0,2	0,0/0,0	0,4/0,4	2,2/2,2	0,04/0,04	11,9/11,9	5,3/5,3	0,7/0,7	4/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320/320</b>	<b>2,24/2,24</b>	<b>0,7/0,7</b>	<b>28,9/28,9</b>	<b>132,6/132,6</b>	<b>5,64/5,64</b>	<b>21,98/21,98</b>	<b>58,22/58,22</b>	<b>1,46/1,46</b>		
<b>Обед</b>											
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60/100	0.7/1,2	3.1/5,2	5.7/9,5	54.0/87,5	15.6/26,0	21.6/36,0	10.2/17,0	0.7/1,1	41	2008
БОРЩ ( на мясном бульоне)	200/250	5,9/7,4	8,3/9,1	10,1/10,1	116,4/152,2	8,80/8,41	36,00/53,84	16,80/27,44	0,80/1,80	75	2008
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9/9	0.2/0,2	1.3/1,3	0.3/0,3	18.0/18,0	0.01/0,01	6.58/6,58	0.58/0,58	0.02/0,02	82/1	2021
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230/280	19,9/20,3	22,9/26,90	46,3/49,2	405,4/411,2	18,37/19,5	61,79/63,1	61,79/63,1	20,04/21,3	311	2008
КОМПОТ СЛАДКИЙ ИЗ КУРАГИ	180/180	1,1/1,1	0,1/0,1	15,5/15,5	68,1/69,1	0,4/0,4	39,4/39,4	22,8/22,8	0,7/0,7	12/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50/50	3,7/3,7	0,3/0,3	24,3/24,3	114,9/114,9	0,00/0,00	10,35/10,35	14,85/14,85	0,90/0,90	123	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/80	2,6/5,3	0,5/1,0	13,4/26,7	69,6/139,2	0,00/0,00	14,00/28,0	18,80/37,60	1,56/3,12	34	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>769/949</b>	<b>34,1/39,2</b>	<b>36,5/43,9</b>	<b>115,6/135,6</b>	<b>846,4/992,1</b>	<b>43,18/54,32</b>	<b>189,72/237,27</b>	<b>145,82/183,37</b>	<b>24,72/28,94</b>		

<b>Полдник</b>											
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	90/150	8.1/9,9	12.2/14,3	10.4/12,4	152.3/160,2	0.0/0,0	142,2/153,4	20.7/21,5	0.7/0,9	219	2008
ШОКОЛАД	20/40	1,4/2,8	7,08/14,16	10,6/21,2	110,0/220,0	0,3/0,6	5,4/10,8	4,2/8,4	5,6/11,2	604	2021
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200/200	0.2/0,2	0.0/0,0	0.4/0,4	2.4/2,4	0.04/0,04	13.2/13,2	5.9/5,9	0.7/0,7	4/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310/390</b>	<b>9,7/12,9</b>	<b>19,28/28,46</b>	<b>21,4/34,0</b>	<b>264,7/382,6</b>	<b>0,34/0,64</b>	<b>160,8/177,4</b>	<b>30,8/35,8</b>	<b>7,0/12,8</b>		
<b>Ужин</b>											
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	95/100	16.4/17,26	21.85/23,0	26.03/27,4	102.1/177,0	0.84/0.86	42.07/43.98	53.36/56.11	0.86/0.90	227	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/190	3,8/4,0	6,3/6,7	25,7/27,2	175,5/185,8	12,5/13,2	49,5/51,9	36,1/38,1	1,4/1,5	312	2011
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200/200	0.0/0,0	0.0/0,0	23.3/23,3	93.12/93,12	20.00/20,00	14.40/14,40	18.00/18,00	0.49/0,49	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40/55	3.0/4,1	0.2/0,3	19.5/26,8	91.9/126,3	0.0/0,0	8.3/11,4	11.9/16,3	0.7/1,0	123	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/40	2.6/2,6	0.5/0,5	13.4/13,4	69.6/69,6	0.0/0,0	14.0/14,0	18.8/18,8	15,6/15,6	34	2008
ЙОГУРТ (3,2% Ж ,С ФРУКТОВЫМИ ДОБАВКАМИ)	100/100	4.9/4,9	3.1/3,1	8.3/8,3	84.4/84,4	0.24/0,24	101.2/101,2	11.2/11,2	0.08/0,08	6/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655/685</b>	<b>30,7/32,86</b>	<b>31,95/33,6</b>	<b>116,23/126,4</b>	<b>616,62/736,22</b>	<b>33,58/34,3</b>	<b>229,47/236,88</b>	<b>149,36/158,51</b>	<b>19,13/19,57</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>2531/2884</b>	<b>91,49/104,65</b>	<b>102,46/122,88</b>	<b>319,24/408,41</b>	<b>2360,43/2791,41</b>	<b>84,5/96,8</b>	<b>817,51/934,42</b>	<b>457,03/513,55</b>	<b>57,14/67,92</b>		

14 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18	7-11/12-18		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/40	1,32/1,76	10,08/13,44	9,00/12,00	132,0/176,0	0/0	4,80/6,4	2,40/3,20	0,24/0,32	1	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10/15	2,3/3,5	2,9/4,4	0,0/0,0	36,0/54,6	0,00/0,11	87,12/132,0	3,63/5,25	0,10/0,15	14	2008
КАША МАННАЯ	200/250	6,3/7,88	12,6/15,75	28,86/36,08	254,04/317,6	0,9/1,13	185,65/232,06	5,0/7,5	0,348/0,44	284	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180/200	0,09/0,1	0,02/0,02	4,5/5,0	18,0/20,0	0,0/0,0	0,23/0,26	0,02/0,02	0,0/0,0	2/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45/50	3,3/3,7	0,3/0,3	21,9/24,3	103,4/114,9	0,00/0,00	9,32/10,35	13,37/14,85	0,81/0,90	123	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465/555</b>	<b>13,31/16,94</b>	<b>25,9/33,91</b>	<b>64,26/77,38</b>	<b>543,44/683,1</b>	<b>0,9/1,24</b>	<b>287,12/381,07</b>	<b>24,42/30,82</b>	<b>1,49/1,81</b>		
<b>II Завтрак</b>											
ЯБЛОКИ	200/200	0,8/0,8	0,8/0,8	19,6/19,6	94,0/94,0	20,0/20,0	32,0/32,0	16,0/16,0	4,40/4,40	31	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200/200</b>	<b>0,8/0,8</b>	<b>0,8/0,8</b>	<b>19,6/19,6</b>	<b>94,0/94,0</b>	<b>20,0/20,0</b>	<b>32,0/32,0</b>	<b>16,0/16,0</b>	<b>4,40/4,40</b>		
<b>Обед</b>											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50/90	1,0/1,7	4,5/8,0	3,9/6,9	59,5/107,1	3,5/6,3	20,5/36,9	7,5/13,5	0,4/0,6	4	2007
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ( на мясном бульоне)	200/250	5,9/7,67	7,8/9,98	5,7/7,14	117,0/149,78	11,15/13,98	44,15/60,66	19,78/25,53	1,27/1,7	87	2011
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9/9	0,2/0,2	1,3/1,3	0,3/0,3	18,0/18,0	0,01/0,01	6,58/6,58	0,58/0,58	0,02/0,02	82/1	2021
КОТЛЕТА «ЗДОРОВЬЕ»	100/120	16,27/19,53	22,43/26,92	7,97/9,57	298,79/358,55	0,55/0,66	36,28/43,54	29,55/35,46	2,68/3,22	38	2008
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ	150/180	3,3/3,4	6,1/7,3	23,2/27,8	160,6/192,7	0,00/0,00	17,6/21,1	13,9/16,7	0,7/0,8	303.1	2011
КИСЕЛЬ	180/200	0,1/0,1	0,1/0,1	25,1/27,9	101,6/113,0	1,80/2,0	4,50/5,0	1,8/2,0	0,4/0,4	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50/50	3,7/3,7	0,3/0,3	24,3/24,3	114,9/114,9	0,00/0,00	10,35/10,35	14,85/14,85	0,90/0,90	123	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/80	2,6/5,3	0,5/1,0	13,4/26,7	69,6/139,2	0,00/0,00	14,00/28,0	18,80/37,60	1,56/3,12	34	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>779/979</b>	<b>33,07/41,6</b>	<b>43,03/54,9</b>	<b>103,87/130,61</b>	<b>838,39/1193,23</b>	<b>17,01/22,95</b>	<b>153,96/212,13</b>	<b>106,76/146,22</b>	<b>7,93/10,76</b>		

<b>Полдник</b>											
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	100/100	6,85/6,85	7,29/7,29	44,71/44,71	331,37/331,37	0,00/0,00	15,27/15,27	10,71/10,71	0,7/0,7	425	2008
ШОКОЛАД	20/40	1,4/2,8	7,08/14,16	10,6/21,2	110,0/220,0	0,3/0,6	5,4/10,8	4,2/8,4	5,6/11,2	604	2021
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200/200	0.2/0,2	0.0/0,0	0.4/0,4	2.4/2,4	0.04/0,04	13.2/13,2	5.9/5,9	0.7/0,7	4/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320/340</b>	<b>8,45/9,85</b>	<b>14,37/21,45</b>	<b>55,71/66,31</b>	<b>443,77/553,77</b>	<b>0,34/0,64</b>	<b>33,87/39,27</b>	<b>20,81/25,01</b>	<b>7,0/12,6</b>		
<b>Ужин</b>											
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100/120	6,56/7,87	6,25/7,5	29,76/35,71	200,32/240,38	8,0/9,6	10,94/13,12	16,42/19,70	4,0/4,8	290	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150/180	3,37/4,05	8,55/10,27	15,21/18,25	122,4/146,84	4,8/5,10	43,5/44,10	21,8/22,1	0,9/1,4	205	2008
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200/200	0.0/0,0	0.0/0,0	23.3/23,3	93.12/93,12	20.00/20,00	14.40/14,40	18.00/18,00	0.49/0,49	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40/55	3.0/4,1	0.2/0,3	19.5/26,8	91.9/126,3	0.0/0,0	8.3/11,4	11.9/16,3	0.7/1,0	123	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/40	2.6/2,6	0.5/0,5	13.4/13,4	69.6/69,6	0.0/0,0	14.0/14,0	18.8/18,8	15,6/15,6	34	2008
ЙОГУРТ (3,2% Ж ,С ФРУКТОВЫМИ ДОБАВКАМИ)	100/100	4.9/4,9	3.1/3,1	8.3/8,3	84.4/84,4	0.24/0,24	101.2/101,2	11.2/11,2	0.08/0,08	6/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630/695</b>	<b>20,43/23,52</b>	<b>18,6/21,67</b>	<b>109,47/125,76</b>	<b>661,74/760,64</b>	<b>33,04/34,94</b>	<b>192,34/198,22</b>	<b>98,12/106,1</b>	<b>21,77/23,37</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>2394/2769</b>	<b>76,06/92,71</b>	<b>102,7/132,73</b>	<b>352,91/419,66</b>	<b>2581,34/3284,74</b>	<b>71,29/79,77</b>	<b>699,29/862,69</b>	<b>266,11/324,15</b>	<b>42,59/52,94</b>		