

**10-дневное меню завтраки и обеды для организации питания учащихся МБОУ
 "Хабарйцкая СОШ", проживающих в интернате**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 7 до 11 лет					Возрастная категория: с 12 лет и старше				
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<i>День: первый</i>											
Завтрак											
86	Каша гречневая вязкая на молоке	200	7,94	8,21	35,13	246,17	200	7,94	8,21	35,13	246,17
271	Чай сладкий	200	0,04	0,00	15,10	61,80	200	0,04	0,00	15,10	61,80
29	Сыр	20	5,20	5,36	0,00	70,40	20	5,20	5,36	0,00	70,40
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
	ИТОГО		18,65	15,04	88,89	565,58		20,46	15,45	101,93	620,43
Второй завтрак											
бн	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	100	0,90	0,20	8,10	43,00
бн	молочный коктейль	200	2,80	3,20	9,50	78,00	200	2,80	3,20	9,50	78,00
	ИТОГО		3,70	3,40	17,60	121,00		3,70	3,40	17,60	121,00
Обед											
6	Икра кабачковая	40	1,31	4,84	2,97	58,52	40	1,31	4,84	2,97	58,52
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	250	2,83	2,86	21,76	124,09
191	Плов из отварной говядины	200	31,84	38,80	35,14	639,51	220	37,20	45,33	41,05	747,09
240	Компот из яблок	200	0,16	0,00	14,99	60,64	200	0,16	0,00	14,99	60,64
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
	ИТОГО		41,61	47,97	113,52	1069,97		48,78	54,91	132,47	1232,40
Ужин											
204	Макаронные изделия отварные	150	5,50	5,30	35,30	211,10	180	6,60	6,36	42,36	253,32
185	Сосиска отварная	100	6,62	16,04	1,57	179,72	100	6,62	16,04	1,57	179,72
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
253	Компот из изюма	200	0,33	0,00	22,66	91,98	200	0,33	0,00	22,66	91,98
	ИТОГО		17,92	22,81	98,19	670,01		20,83	24,28	118,29	767,08
Второй ужин											
124	Оладьи со стухенным молоком	150/20	21,38	8,86	21,29	250,41	170/20	29,22	12,11	29,10	342,23
271	Чай сладкий	200	0,04	0,00	15,10	61,80	200	0,04	0,00	15,10	61,80
	ИТОГО		21,42	8,86	36,39	312,21		29,26	12,11	44,20	404,03
	ИТОГО за день		103,30	98,08	354,59	2738,77		123,03	110,15	414,49	3144,94
	В %-ах от суточной потребности		134,16	124,15	101,31	116,54		136,70	119,73	108,22	115,62
<i>День: второй</i>											
Завтрак											
105	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	150	4,75	6,67	19,12	155,53	200	6,33	8,90	25,49	207,38
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
бн	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,20	10	0,10	7,25	0,14	66,20
242	Какао с молоком	200	3,77	3,96	25,95	153,92	200	3,77	3,96	25,95	153,92
	ИТОГО		14,09	19,35	83,87	562,86		17,48	21,99	103,28	669,56
Второй завтрак											
бн	Яблоко	100	0,50	0,50	13,00	62,40	100	0,50	0,50	13,00	62,40
	ИТОГО		0,50	0,50	13,00	62,40		0,50	0,50	13,00	62,40
Обед											
15	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100/5	0,72	10,08	3,40	103,60	100/5	0,72	10,08	3,40	103,60
35	Свекольник со сметаной	250	1,93	6,34	10,05	104,16	250	1,93	6,34	10,05	104,16
216	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,46	180	3,83	7,27	27,95	192,55
261	Тефтели рыбные с соусом	80/30	10,30	3,94	11,04	138,37	100/30	12,87	4,92	13,80	172,96
256	Напиток из ягодника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	200	0,68	0,00	21,01	46,87
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
	ИТОГО		22,29	27,89	107,45	740,67		27,31	30,49	127,91	862,20
Ужин											
201	Рис отварной	150	3,90	5,10	38,30	225,20	180	4,37	6,44	44,03	251,64
181	Птица отварная	100	15,60	15,60	0,83	207,74	120	18,22	18,22	0,97	242,68
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	200	0,56	0,00	27,89	113,79
	ИТОГО		25,53	22,17	105,68	733,94		30,43	26,54	124,59	850,17
Второй ужин											
137	Сырники со стухенным молоком	150/20	28,67	7,48	39,59	340,36	200/20	28,67	7,48	39,59	340,36
271	Чай сладкий	200	0,04	0,00	15,10	61,80	200	0,04	0,00	15,10	61,80
	ИТОГО		28,71	7,48	54,69	402,16		28,71	7,48	54,69	402,16
	ИТОГО за день		91,12	77,39	364,69	2502,03		104,43	87,00	423,47	2846,49
	В %-ах от суточной потребности		118,34	97,96	104,20	106,47		116,03	94,57	110,57	104,65

День: третий											
Завтрак											
117	Омлет натуральный	200	17,46	27,06	4,56	331,62	200	17,46	27,06	4,56	331,62
185	Сосиска отварная	100	6,62	16,04	1,57	179,72	100	6,62	16,04	1,57	179,72
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
393	Чай сладкий с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	ИТОГО		29,62	44,58	60,10	760,17		31,43	44,99	73,14	815,02
Второй завтрак											
бч	Йогурт	100	5,6	6,38	8,18	112,52	100	5,6	6,38	8,18	112,52
	ИТОГО		5,60	6,38	8,18	112,52		5,60	6,38	8,18	112,52
Обед											
18	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100/5	1,10	10,16	4,60	113,92	100/5	1,10	10,16	4,60	113,92
55	Щи из свежей капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,83	250	2,09	6,33	10,64	107,83
204	Макаронные изделия отварные	150	5,50	5,30	35,30	211,10	180	6,60	6,36	42,36	253,32
152	Гуляш из говядины	100	18,56	20,72	5,77	283,79	100	18,56	20,72	5,77	283,79
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	200	0,56	0,00	27,89	113,79
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
	ИТОГО		33,28	43,98	122,86	1017,64		36,19	45,45	142,96	1114,71
Ужин											
216	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,46	180	3,83	7,27	27,95	192,55
189	Котлета куриная с соусом томатным	70/30	10,32	11,68	6,96	174,24	80/30	12,90	14,60	8,70	217,80
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
256	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	200	0,68	0,00	21,01	46,87
	ИТОГО		19,66	19,21	89,92	568,78		24,69	23,75	109,36	699,28

Второй ужин											
бч	Прививки	40	2,00	2,40	29,60	148,00	40	2,00	2,40	29,60	148,00
134	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	105,00	200	1,00	0,20	20,20	105,00
	ИТОГО		3,00	2,60	49,80	253,00		3,00	2,60	49,80	253,00
	ИТОГО за день		91,16	116,75	330,86	2712,11		100,91	123,17	383,44	2994,53
	В %-ах от суточной потребности		118,39	147,78	94,53	115,41		112,12	133,88	100,11	110,09

День: четвертый											
Завтрак											
105	Каша рисовая молочная	200	5,12	6,62	32,61	210,13	200	5,12	6,62	32,61	210,13
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
29	Сыр	20	5,20	5,36	0,00	70,40	20	5,20	5,36	0,00	70,40
247	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19	200	1,36	0,00	29,02	116,19
	ИТОГО		17,15	13,45	100,29	583,93		18,96	13,86	113,33	638,78
Второй завтрак											
бч	Яблоко	100	0,50	0,50	13,00	62,40	100	0,50	0,50	13,00	62,40
	ИТОГО		0,50	0,50	13,00	62,40		0,50	0,50	13,00	62,40
Обед											
21	Салат из свежесы с соевым соусом с маслом растительным	100/5	1,26	10,08	7,76	126,80	100/5	1,26	10,08	7,76	126,80
2015	Суп крестьянский с крупой	250	2,73	6,07	10,60	122,35	250	2,73	6,07	10,60	122,35
214	Картофель отварной	150	3,14	6,74	27,21	182,46	180	3,76	8,44	32,40	218,95
181	Птица отварная	100	15,60	15,60	0,83	207,74	120	18,22	18,22	0,97	242,68
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
253	Компот из яблок	200	0,33	0,00	22,66	91,98	200	0,33	0,00	22,66	91,98
	ИТОГО		28,53	39,96	107,72	918,54		33,58	44,69	126,09	1044,82
Ужин											
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	8,68	49,41	324,61	180	10,26	8,68	49,41	324,61
182	Тефтели из говядины с рисом	80/30	10,20	14,50	11,90	219,00	100/30	12,75	18,12	14,88	273,75
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
256	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	200	0,68	0,00	21,01	46,87
	ИТОГО		26,61	24,65	120,98	777,69		30,97	28,68	137,00	887,29

Второй ужин											
274	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,80	228,20	60	4,37	7,07	36,80	228,20
271	Чай сладкий	180	0,04	0,00	15,10	61,80	180	0,04	0,00	15,10	61,80
	ИТОГО		4,41	7,07	51,90	290,00		4,41	7,07	51,90	290,00
	ИТОГО за день		77,20	85,63	393,89	2632,56		88,42	94,80	441,32	2923,29
	В %-ах от суточной потребности		100,26	108,39	112,54	112,02		98,24	103,04	115,23	107,47

День: пятый											
Завтрак											
96	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,04	7,27	34,29	227,16	200	6,04	7,27	34,29	227,16
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
бч	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,20	10	0,10	7,25	0,14	66,20
271	Чай сладкий	200	0,04	0,00	15,10	61,80	200	0,04	0,00	15,10	61,80
	ИТОГО		11,65	15,99	88,19	542,37		13,46	16,40	101,23	597,22

Второй завтрак											
б/н	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	100	0,90	0,20	8,10	43,00
	ИТОГО		0,90	0,20	8,10	43,00		0,90	0,20	8,10	43,00

Обед											
б/н	Огурец свежий нарезка	50	0,12	0,01	4,80	22,80	50	0,12	0,01	4,80	22,80
40	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,09	175,10	250/35	9,76	6,82	19,09	175,10
210	Капуста тушеная	180	4,72	5,80	24,21	156,90	180	4,72	5,80	24,21	156,90
177	Кнели из кур с рисом	70/30	12,78	14,51	5,91	205,32	80/30	14,60	16,58	6,75	234,65
256	Навигок из шпигоника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	200	0,68	0,00	21,01	46,87
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
	ИТОГО		33,53	28,61	113,68	794,20		37,16	31,09	127,56	878,38

Ужин											
б/н	Огурцы соленые	60	0,12	0,01	4,80	22,80	100	0,12	0,01	4,80	22,80
163	Жаркое по-домашнему	200	22,54	17,33	22,13	334,08	240	27,05	20,80	26,56	400,90
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	200	0,56	0,00	27,89	113,79
	ИТОГО		28,69	18,81	93,48	657,88		35,01	22,69	110,95	779,55

Второй ужин											
б/н	Печенье	60	7,50	9,80	74,40	417,00	60	7,50	9,80	74,40	417,00
271	Чай сладкий	200	0,04	0,00	15,10	61,80	200	0,04	0,00	15,10	61,80
	ИТОГО		7,54	9,80	89,50	478,80		7,54	9,80	89,50	478,80
	ИТОГО за день		82,31	73,41	392,95	2516,25		94,07	80,18	437,34	2776,95
	В %-ах от суточной потребности		106,90	92,92	112,27	107,07		104,52	87,15	114,19	102,09

День: шестой											
Завтрак											
105	Каша рисовая молочная	200	5,12	6,62	32,61	210,13	200	5,12	6,62	32,61	210,13
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
29	Сыр	20	5,20	5,36	0,00	70,40	20	5,20	5,36	0,00	70,40
271	Чай сладкий	200	0,04	0,00	15,10	61,80	200	0,04	0,00	15,10	61,80
	ИТОГО		15,83	13,45	86,37	529,54		17,64	13,86	99,41	584,39

Второй завтрак											
б/н	Яблоко	100	0,50	0,50	13,00	62,40	100	0,50	0,50	13,00	62,40
	ИТОГО		0,50	0,50	13,00	62,40		0,50	0,50	13,00	62,40

Обед											
5	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,22	11,02	3,40	121,74	100	2,22	11,02	3,40	121,74
36	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	250	1,93	5,86	12,59	115,24
204	Макаронные изделия отварные	150	5,50	5,30	35,33	211,09	180	6,62	6,35	42,40	253,31
185	Сосиска отварная	100	6,62	16,04	1,57	179,72	100	6,62	16,04	1,57	179,72
134	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	105,00	200	1,00	0,20	20,20	105,00
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
	ИТОГО		22,74	39,89	111,75	920,00		25,67	41,35	131,86	1017,07

Ужин											
214	Картофель отварной	150	3,14	6,74	27,21	182,46	180	3,76	8,44	32,40	218,95
177	Кнели из кур с рисом	70/30	12,78	14,51	5,91	205,32	80/30	14,60	16,58	6,75	234,65
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	200	0,56	0,00	27,89	113,79
	ИТОГО		21,95	22,72	99,67	688,78		26,20	26,90	118,74	809,45

Второй ужин											
124	Блвы со стуженым молоком	150/20	7,48	5,23	49,60	250,41	170/20	8,00	5,66	52,50	292,88
271	Чай сладкий	200	0,04	0,00	15,10	61,80	200	0,04	0,00	15,10	61,80
	ИТОГО		7,52	5,23	64,70	312,21		8,04	5,66	67,60	354,68
	ИТОГО за день		68,54	81,79	375,49	2512,93		78,05	88,27	430,61	2827,99
	В %-ах от суточной потребности		89,01	103,53	107,28	106,93		86,72	95,95	112,43	103,97

День: седьмой											
Завтрак											
98	Каша манная молочная	200	6,02	8,05	31,09	222,02	200	6,02	8,05	31,09	222,02
3	Яйцо вареное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	62,80	1 шт.	5,10	4,60	0,30	62,80
242	Какао с молоком	200	3,77	3,96	25,95	153,92	200	3,77	3,96	25,95	153,92
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
	ИТОГО		20,36	18,08	96,00	625,95		22,17	18,49	109,04	680,80

Второй завтрак											
б/н	молочный коктейль	200	2,80	3,20	9,50	78,00	200	2,80	3,20	9,50	78,00
	ИТОГО		2,80	3,20	9,50	78,00		2,80	3,20	9,50	78,00

271	Чай сладкий	200	0,04	0,00	15,10	61,80	200	0,04	0,00	15,10	61,80
	ИТОГО		2,04	2,40	44,70	209,80		2,04	2,40	44,70	209,80
	ИТОГО за день		94,39	97,73	409,84	2795,74		100,92	105,37	458,85	3051,36
	В %-ах от суточной потребности		122,58	123,71	117,10	118,97		112,13	114,53	119,80	112,18
<i>День: десятый</i>											
Завтрак											
93	Каша "Дружба" молочная	200	6,55	8,33	35,09	241,11	200	6,55	8,33	35,09	241,11
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
бн	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,20	10	0,10	7,25	0,14	66,20
271	Чай сладкий	200	0,04	0,00	15,10	61,80	200	0,04	0,00	15,10	61,80
	ИТОГО		12,16	17,05	88,99	556,32		13,97	17,46	102,03	611,17
Второй завтрак											
бн	Яблоко	100	0,50	0,50	13,00	62,40	100	0,50	0,50	13,00	62,40
	ИТОГО		0,50	0,50	13,00	62,40		0,50	0,50	13,00	62,40
Обед											
бн	Помидоры свежие нарезка	50	0,60	0,00	3,80	14,00	50	0,12	0,01	4,80	22,80
37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	250	2,34	3,89	13,61	98,79
216	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,46	180	3,83	7,27	27,95	192,55
182	Тефтели из говядины с рисом	80/30	10,20	14,50	11,90	219,00	100/30	12,75	18,12	14,88	273,75
240	Компот из яблок	200	0,16	0,00	14,99	60,64	200	0,16	0,00	14,99	60,64
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
	ИТОГО		21,96	25,92	106,25	740,10		26,48	31,17	127,93	890,59
Ужин											
204	Макаронные изделия отварные	150	5,50	5,30	35,33	211,09	180	6,62	6,35	42,40	253,31
189	Котлета куриная с соусом томатным	70/30	10,32	11,68	6,96	174,24	80/30	12,90	14,60	8,70	217,80
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	200	0,56	0,00	27,89	113,79
	ИТОГО		21,85	18,45	108,84	686,33		27,36	22,83	130,69	826,96
Второй ужин											
102	Запеканка манная	100	4,94	3,99	26,52	161,80	100	4,94	3,99	26,52	161,80
247	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19	200	1,36	0,00	29,02	116,19
	ИТОГО		6,30	3,99	55,54	277,99		6,30	3,99	55,54	277,99
	ИТОГО за день		62,77	65,91	372,62	2323,14		74,61	75,95	429,19	2669,11
	В %-ах от суточной потребности		81,52	83,43	106,46	98,86		82,90	82,55	112,06	98,13