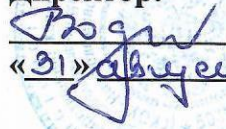


УТВЕРЖДАЮ

Директор

**Государственного казенного
общеобразовательного учреждения
Пензенской области «Нижнеломовская
школа-интернат для обучающихся по
адаптированным образовательным
программам»**

Директор:

 **Водянова О.В.**
«31» августа 2026г.

**Примерное 14 дневное меню
по организации горячего питания
детей в возрасте с 7 до 11 лет
на осенне-зимний период**

**«Меню составлено в соответствии СанПиН 2.3/2.4.4282-26
«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
Нижний Ломов
2026 год**

Рацион: ГКОУ "Нижнеломовская школа-интернат"

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Неделя:1

	Понедельник																
	Завтрак I	Б всего	в т.ч. жив	Ж всего	в т.ч. жив	У	Э	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	В2	В-кар
250	Каша манная вязкая (200)	7.74	3.2	11.82	0.44	35.54	279.4	0.08	1.42	0.08	0.76	141	136	23	0.56	0	0
501	Кофейный напиток с молоком (200)	3.2	2.9	2.7	0.1	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1	0	0
100	Сыр сычужный твердый порциями (12)	3.07	3.07	3.13	0	0	41.16	0.004	0.084	0.028	0.06	108	70.6	6	0.108	0	0
105	Масло сливочное (14)	0.07	0.07	11.55	0	0.11	104.72	0	0	0.083	0.14	1.68	2.66	0	0.028	0	0
108	Хлеб пшеничный (80)	6.08	0	0.64	0.64	39.36	188	0.088	0	0	0.88	16	52	11.2	0.088	0	0
	Итого за Завтрак I	20.16	9.24	29.84	1.18	90.91	692.28	0.212	2.804	0.211	1.84	392.68	351.26	54.2	0.884	0	0
	Завтрак II																
112	Апельсин (300)	0.9	0	0.2	0.2	8.7	35	0.04	60	0	0.2	34	23	13	0.3	0	0
10.9.2.4	Конфета помадная (35)	0.58	0	2.57	2.57	28.47	139.9	0	0	0	0	5.83	13.99	9.33	0.58	0	0
	Итого за Завтрак II	1.48	0	2.77	2.77	37.17	174.9	0.04	60	0	0.2	39.83	36.99	22.33	0.88	0	0
	Обед																
1	Салат из капусты белокочанной (100)	2.1	0	10.1	10.1	9.3	136	0.04	25.6	0	4.5	56	43	21	0.8	0.05	1.23
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) (250)	2.3	0.025	4.25	0.325	15.125	108	0.195	8.675	0.038	0.225	19	65.75	25.5	0.925	0	0
80	Бульон костный (170)	2.85	0	0.96	0	0.12	20.43	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
370	Плов с говядиной (230)	17.4	13.1	17.1	0.55	45.3	404.8	0.064	0.37	0.055	0.74	21.16	208.84	48.76	2.576	0	0
508	Компот из смеси сухофруктов (200)	0.5	0	0	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5	0	0
109	Хлеб ржаной (100)	6.6	0	1.2	1.2	33.4	174	0.18	0	0	1.4	35	158	47	3.9	0	0
	Итого за Обед	31.75	13.125	33.61	12.175	130.245	953.23	0.489	35.145	0.093	6.865	159.16	494.59	149.26	9.701	0.05	1.23
	Полдник																
565	Булочка дорожная (60)	4.2	0.1	8.3	0.5	33.5	226	0.06	0	0.05	0.7	8	32	6	0.5	0	0
11.1.1.16	Сок Яблочный (200)	1	0	0.2	0	20.2	92	0.02	4	0	0	14	14	8	2.8	0.02	0
	Итого за Полдник	5.2	0.1	8.5	0.5	53.7	318	0.08	4	0.05	0.7	22	46	14	3.3	0.02	0
	Ужин I																
50	Салат из свеклы отварной (100)	1.5	0	5.5	5.5	8.4	89	0.02	5.7	0	2.3	33	38	19	1.3	0	0
381	Котлеты, биточки, шницели (70)	12.46	10.78	12.25	0.21	10.01	200.2	0.06	0	0.028	0.35	27.3	129.5	18.2	1.96	0	0
423	Капуста тушеная (150)	5.55	0	5.4	0.45	5.85	94.5	0.06	25.5	0.045	1.05	91.5	82.5	36	1.5	0	0
494	Чай с лимоном (200)	0.06	0	0.01	0	15.8	62.24	0	2.8	0	0	3.25	1.54	0.084	0.09	0	0
108	Хлеб пшеничный (110)	8.36	0	0.88	0.88	54.12	258.5	0.121	0	0	1.21	22	71.5	15.4	1.21	0	0
	Итого за Ужин I	27.93	10.78	24.04	7.04	94.18	704.44	0.261	34	0.073	4.91	177.05	323.04	88.684	6.06	0	0
	Ужин II																
516	Кефир (200)	5.8	5.8	5	0	13	120	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2	0	0
	Итого за Ужин II	5.8	5.8	5	0	13	120	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2	0	0
	Итого	92.32	39.045	103.76	23.665	419.205	2962.85	1.162	137.349	0.467	14.515	1030.72	1431.88	356.474	21.025	0.07	

Рацион: ГКОУ "Нижнеломовская школа-интернат"

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Неделя:1

	Вторник																
	Завтрак I	Б всего	в т.ч. жив	Ж всего	в т.ч. жив	У	Э	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	B2	В-кар
165	Суп молочный с макаронными изделиями (200)	5.7	3.98	5.26	5.06	18.98	146	0.076	0.92	0.042	0.26	164.4	136.8	21	0.36	0	0
497	Какао с молоком (2-й вариант) (200)	5	3.8	4.4	0.7	31.7	186	0.06	1.7	0.03	0	163	150	39	1.3	0	0
100	Сыр сычужный твердый порциями (12)	3.07	3.07	3.13	0	0	41.16	0.004	0.084	0.028	0.06	108	70.6	6	0.108	0	0
105	Масло сливочное (14)	0.07	0.07	11.55	0	0.11	104.72	0	0	0.083	0.14	1.68	2.66	0	0.028	0	0
108	Хлеб пшеничный (80)	6.08	0	0.64	0.64	39.36	188	0.088	0	0	0.88	16	52	11.2	0.088	0	0
	Итого за Завтрак I	19.92	10.92	24.98	6.4	90.15	665.88	0.228	2.704	0.183	1.34	453.08	412.06	77.2	1.884	0	0
	Завтрак II																
112	Яблоки (300)	0.4	0	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2	0	0
588	Вафли с фруктово-ягодными начинками (30)	0.84	0	0.99	0.99	23.19	105	0.009	0	0	0.21	4.8	10.8	3	0.45	0	0
	Итого за Завтрак II	1.24	0	1.39	1.39	32.99	152	0.039	10	0	0.41	20.8	21.8	12	2.65	0	0
	Обед																
7	Салат из моркови (100)	1.1	0	10.1	10.1	9.1	132	0.04	3.2	0	4.7	24	49	33	0.6	0	0
142	Щи из свежей капусты с картофелем (250)	1.75	0	4.97	4.97	7.78	83	0.058	18.48	0	2.38	34	47.5	22.25	0.8	0	0
80	Бульон костный (170)	2.85	0	0.96	0	0.12	20.43	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
334	Кнели рыбные припущенные (80)	10.9	10.4	1.1	0.1	4.4	71	0.05	0.3	0.02	0.6	39	134	19	0.4	0	0
453	Соус томатный (30)	0.32	0	1.12	0.02	2.08	19.68	0.004	0.47	0.01	0.06	1.35	4.62	2.25	0.11	0	0
414	Рис отварной (180)	4.43	0.04	7.29	0.65	40.57	245.52	0.03	0	0.05	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63	0	0
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного (200)	1.4	0	0	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1	0	0
109	Хлеб ржаной (100)	6.6	0	1.2	1.2	33.4	174	0.18	0	0	1.4	35	158	47	3.9	0	0
	Итого за Обед	29.35	10.44	26.74	17.04	126.45	867.63	0.362	22.45	0.08	9.48	140.47	478.08	150.86	6.54	0	0
	Полдник																
313	Запеканка из творога (150)	24	22.5	25.2	0.2	23.9	425	0.07	0.6	0.2	0.7	297	347	38	1	0	0
481	Молоко сгущенное (30)	2.16	2.16	2.55	2.55	16.65	98.4	0.018	0.3	0.013	0.06	92.1	65.7	10.2	0.06	0	0
11.1.1.1	Сок Абрикосовый (200)	1	0	0	0	25.4	110	0.04	8	0	0	40	36	20	0.4	0.08	0
	Итого за Полдник	27.16	24.66	27.75	2.75	65.95	633.4	0.128	8.9	0.213	0.76	429.1	448.7	68.2	1.46	0.08	0
	Ужин I																
2	Салат Витаминный (100)	1.1	0	10.1	10.1	10.6	138	0.04	15.4	0	4.6	30	29	18	0.9	0	0
412	Котлеты, биточки, шницели припущенные (70)	10.5	9.5	7.5	0.1	6.5	132	0.07	0.6	0.03	0.3	26	66	13	0.8	0	0
429	Картофельное пюре (150)	3.15	0.6	6.6	0.45	16.35	138	0.135	5.1	0.045	0.15	39	85.5	28.5	1.05	0	0
519	Напиток из шиповника (200)	0.7	0	0.3	0.3	22.8	97	0.01	70	0	0	12	3	3	1.5	0	0
108	Хлеб пшеничный (110)	6.08	0	0.64	0.64	39.36	188	0.088	0	0	0.88	16	52	11.2	0.088	0	0
	Итого за Ужин I	21.53	10.1	25.14	11.59	95.61	693	0.343	91.1	0.075	5.93	123	235.5	73.7	4.338	0	0
	Ужин II																
1.2.2.7	Напиток «Снежок» 2,5 жирности (200)	5.4	0	5	0	21.6	158	0.06	1.8	0.04	0	242	188	30	0.2	0.26	0
	Итого за Ужин II	5.4	0	5	0	21.6	158	0.06	1.8	0.04	0	242	188	30	0.2	0.26	0
	Итого	104.6	56.12	111	39.17	432.75	3169.91	1.16	136.954	0.591	17.92	1408.45	1784.14	411.96	17.072	0.34	0

Рацион: ГКОУ "Нижнеломовская школа-интернат"

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Неделя:1

	Среда																
	Завтрак I	Б всего	в т.ч. жив	Ж всего	в т.ч. жив	У	Э	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	В2	В-кар
301	Омлет натуральный (150)	13	13	20	0	3.5	245	0.1	0.5	0.3	0.7	177	231	19	2.3	0	0
495	Чай с молоком (200)	1.5	1.5	1.3	0	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4	0	0
100	Сыр сычужный твердый порциями (12)	3.07	3.07	3.13	0	0	41.16	0.004	0.084	0.028	0.06	108	70.6	6	0.108	0	0
105	Масло сливочное (14)	0.07	0.07	11.55	0	0.11	104.72	0	0	0.083	0.14	1.68	2.66	0	0.028	0	0
108	Хлеб пшеничный (80)	6.08	0	0.64	0.64	39.36	188	0.088	0	0	0.88	16	52	11.2	0.088	0	0
	Итого за Завтрак I	23.72	17.64	36.62	0.64	58.87	659.88	0.232	1.884	0.421	1.78	429.68	449.26	51.2	2.924	0	0
	Завтрак II																
112	Апельсин (300)	0.9	0	0.2	0.2	8.7	35	0.04	60	0	0.2	34	23	13	0.3	0	0
590	Печенье сахарное (30)	2.25	0	2.94	2.94	22.32	125.1	0.024	0	0.003	1.05	8.7	27	6	0.63	0	0
	Итого за Завтрак II	3.15	0	3.14	3.14	31.02	160.1	0.064	60	0.003	1.25	42.7	50	19	0.93	0	0
	Обед																
50	Салат из свеклы отварной (100)	1.5	0	5.5	5.5	8.4	89	0.02	5.7	0	2.3	33	38	19	1.3	0	0
133	Рассольник ленинградский (250)	2.05	0	5.25	5.25	16.25	121.25	0.09	7.675	0	2.35	15.5	63	23.25	0.925	0	0
80	Бульон костный (170)	2.85	0	0.96	0	0.12	20.43	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
365	Говядина, тушенная с капустой (240)	23.28	20.32	56.08	0.4	13.92	653.6	0.08	0.32	0.57	1.68	91.2	242.4	56	3.39	0	0
507	Компот из свежих плодов или ягод (200)	0.5	0	0.2	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1	0	0
109	Хлеб ржаной (100)	6.6	0	1.2	1.2	33.4	174	0.18	0	0	1.4	35	158	47	3.9	0	0
	Итого за Обед	36.78	20.32	69.19	12.55	95.19	1154.28	0.39	17.995	0.57	7.93	196.7	517.4	159.25	10.615	0	0
	Полдник																
567	Булочка Российская (60)	4.3	0.6	5	0.4	35.3	203	0.05	0	0.04	0.6	14	38	6	0.5	0	0
11.1.1.5	Сок Виноградный (200)	0.6	0	0.4	0	32.6	140	0.04	4	0	0	18	24	18	0.8	0.02	0
	Итого за Полдник	4.9	0.6	5.4	0.4	67.9	343	0.09	4	0.04	0.6	32	62	24	1.3	0.02	0
	Ужин I																
17	Салат из свежих огурцов (100)	0.7	0	10.1	10.1	2	102	0.03	5	0	4.5	18	33	13	0.5	0	0
332	Рыба (филе) отварная (80)	14.24	14.24	0.56	0	0.32	63.2	0.048	0.48	0.008	0.88	18.4	145.6	19.2	0.32	0	0
237	Каша гречневая рассыпчатая (150)	8.55	0.03	7.845	2.28	37.08	253.05	0.207	0	0.041	0.615	14.25	202.65	135.3	4.545	0	0
493	Чай с сахаром, вареньем, медом (200)	0.1	0	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3	0	0
108	Хлеб пшеничный (110)	6.08	0	0.64	0.64	39.36	188	0.088	0	0	0.88	16	52	11.2	0.088	0	0
	Итого за Ужин I	29.67	14.27	19.145	13.02	93.76	666.25	0.373	5.48	0.049	6.875	77.65	436.25	179.7	5.753	0	0
	Ужин II																
516	Ряженка (200)	5.8	5.8	5	0	8.4	108	0.04	0.6	0.04	0	248	184	28	0.2	0	0
	Итого за Ужин II	5.8	5.8	5	0	8.4	108	0.04	0.6	0.04	0	248	184	28	0.2	0	0
	Итого	104.02	58.63	138.495	29.75	355.14	3091.51	1.189	89.959	1.123	18.435	1026.73	1698.91	461.15	21.722	0.02	0

Рацион: ГКОУ "Нижнеломовская школа-интернат"

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Неделя:1

	Четверг																
	Завтрак I	Б всего	в т.ч. жив	Ж всего	в т.ч. жив	У	Э	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	B2	В-кар
260	Каша Дружба (200)	5.3	3	11.7	0.5	25	226	0.08	1.3	0.08	0.2	127	140	31	0.6	0	0
501	Кофейный напиток с молоком (200)	3.2	2.9	2.7	0.1	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1	0	0
100	Сыр сычужный твердый порциями (12)	3.07	3.07	3.13	0	0	41.16	0.004	0.084	0.028	0.06	108	70.6	6	0.108	0	0
105	Масло сливочное (14)	0.07	0.07	11.55	0	0.11	104.72	0	0	0.083	0.14	1.68	2.66	0	0.028	0	0
108	Хлеб пшеничный (80)	6.08	0	0.64	0.64	39.36	188	0.088	0	0	0.88	16	52	11.2	0.088	0	0
	Итого за Завтрак I	17.72	9.04	29.72	1.24	80.37	638.88	0.212	2.684	0.211	1.28	378.68	355.26	62.2	0.924	0	0
	Завтрак II																
112	Бананы (300)	1.5	0	0.5	0.5	21	96	0.04	10	0	0.4	8	28	42	0.6	0	0
10.6.4	Зефир, глазированный шоколадом (30)	0.2	0	0	0	24	119	0	0	0	0	8	16	12	0.9	0	0
	Итого за Завтрак II	1.7	0	0.5	0.5	45	215	0.04	10	0	0.4	16	44	54	1.5	0	0
	Обед																
106	Овощи натуральные помидоры (100)	1.1	0	0.2	0.2	3.8	24	0.06	25	0	0.7	14	26	20	0.9	0	0
128	Борщ с капустой и картофелем (250)	1.825	0	5	5	10.65	95	0.0475	10.3	0	2.4	34.5	53	26	1.2	0	0
80	Бульон костный (170)	2.85	0	0.96	0	0.12	20.43	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
405	Курица в соусе с томатом (100)	11.33	10.77	11.25	0.17	3.41	160.18	0.017	1.92	0.03	0.4	28.32	74.97	13.33	0.8	0	0
429	Картофельное пюре (150)	3.15	0.6	6.6	0.45	16.35	138	0.135	5.1	0.045	0.15	39	85.5	28.5	1.05	0	0
519	Напиток из шиповника (200)	0.7	0	0.3	0.3	22.8	97	0.01	70	0	0	12	3	3	1.5	0	0
109	Хлеб ржаной (100)	6.6	0	1.2	1.2	33.4	174	0.18	0	0	1.4	35	158	47	3.9	0	0
	Итого за Обед	27.555	11.37	25.51	7.32	90.53	708.61	0.4495	112.32	0.075	5.05	162.82	400.47	137.83	9.35	0	0
	Полдник																
541	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем (60)	3.6	0.4	1.7	0.4	22.2	118	0.05	0	0.01	0.5	7	28	5	0.4	0	0
608	Фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников) (2-й вариант) (30)	4.77	4.64	2.6	0.015	3.13	54.99	0.015	0.135	0.03	0.108	43.59	63.12	6.6	0.17	0	0
11.1.1.11	Сок Персиковый (200)	0.6	0	0	0	33	136	0.04	12	0	0	10	30	24	0.4	0.08	0
	Итого за Полдник	8.97	5.04	4.3	0.415	58.33	308.99	0.105	12.135	0.04	0.608	60.59	121.12	35.6	0.97	0.08	0
	Ужин I																
7	Салат из моркови (100)	1.1	0	10.1	10.1	9.1	132	0.04	3.2	0	4.7	24	49	33	0.6	0	0
369	Жаркое по домашнему (230)	26	23.5	23.2	0.5	16.6	379	0.16	7.6	0.04	0.8	35	266	56	3.4	0	0
494	Чай с лимоном (200)	0.06	0	0.01	0	15.8	62.24	0	2.8	0	0	3.25	1.54	0.084	0.09	0	0
108	Хлеб пшеничный (110)	6.08	0	0.64	0.64	39.36	188	0.088	0	0	0.88	16	52	11.2	0.088	0	0
	Итого за Ужин I	33.24	23.5	33.95	11.24	80.86	761.24	0.288	13.6	0.04	6.38	78.25	368.54	100.284	4.178	0	0
	Ужин II																
516	Кефир (200)	5.8	5.8	5	0	13	120	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2	0	0
	Итого за Ужин II	5.8	5.8	5	0	13	120	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2	0	0
	Итого	94.985	54.75	98.98	20.715	368.09	2752.72	1.1745	152.139	0.406	13.718	936.34	1469.39	417.914	17.122	0.08	0

Рацион: ГКОУ "Нижнеломовская школа-интернат"

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Неделя:1

	Пятница																
	Завтрак I	Б всего	в т.ч. жив	Ж всего	в т.ч. жив	У	Э	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	В2	В-кар
302	Омлет с зеленым горошком (150)	10	10	11.8	0	5.4	168	0.08	1.8	0.18	0.4	112	188	22	1.8	0	0
497	Какао с молоком (2-й вариант) (200)	5	3.8	4.4	0.7	31.7	186	0.06	1.7	0.03	0	163	150	39	1.3	0	0
100	Сыр сычужный твердый порциями (12)	3.07	3.07	3.13	0	0	41.16	0.004	0.084	0.028	0.06	108	70.6	6	0.108	0	0
105	Масло сливочное (14)	0.07	0.07	11.55	0	0.11	104.72	0	0	0.083	0.14	1.68	2.66	0	0.028	0	0
108	Хлеб пшеничный (80)	6.08	0	0.64	0.64	39.36	188	0.088	0	0	0.88	16	52	11.2	0.088	0	0
	Итого за Завтрак I	24.22	16.94	31.52	1.34	76.57	687.88	0.232	3.584	0.321	1.48	400.68	463.26	78.2	3.324	0	0
	Завтрак II																
112	Яблоки (300)	0.4	0	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2	0	0
10.9.2.4	Конфета помадная (35)	0.58	0	2.57	2.57	28.47	139.9	0	0	0	0	5.83	13.99	9.33	0.58	0	0
	Итого за Завтрак II	0.98	0	2.97	2.97	38.27	186.9	0.03	10	0	0.2	21.83	24.99	18.33	2.78	0	0
	Обед																
106	Овощи натуральные огурцы (100)	1.1	0	0.2	0.2	3.8	24	0.06	25	0	0.7	14	26	20	0.9	0	0
152	Уха с крупой (250)	6.5	4.5	2.5	0.3	14.4	105.75	0.1	8.85	0.02	0.6	33.5	133	30.25	1	0	0
372	Голубцы ленивые (230)	19.55	16.33	19.09	0.23	9.2	287.5	0.09	28.52	0.046	0.69	78.2	236.9	48.3	3.45	0	0
443	Соус сметанный натуральный (30)	0.924	0.765	6.375	0.018	2.025	69.18	0.01	0.05	0.04	0.13	25.47	16.98	2.91	0.063	0	0
508	Компот из смеси сухофруктов	0.5	0	0	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5	0	0
109	Хлеб ржаной (100)	6.6	0	1.2	1.2	33.4	174	0.18	0	0	1.4	35	158	47	3.9	0	0
	Итого за Обед	35.174	21.595	29.365	1.948	89.825	770.43	0.45	62.92	0.106	3.52	214.17	589.88	155.46	10.813	0	0
	Полдник																
563	Булочка ванильная (60)	4.7	0.4	4.8	0.5	33.9	198	0.06	0	0.04	0.7	9	37	6	0.5	0	0
11.1.1.16	Сок Яблочный (200)	1	0	0.2	0	20.2	92	0.02	4	0	0	14	14	8	2.8	0.02	0
	Итого за Полдник	5.7	0.4	5	0.5	54.1	290	0.08	4	0.04	0.7	23	51	14	3.3	0.02	0
	Ужин I																
22	Салат из свежих помидоров (100)	1	0	10.2	10.2	3.5	110	0.04	16.5	0	5	13	24	18	0.8	0	0
87	Тефтели рыбные (6040)	8.7	0	8.4	0	11.2	157	0.06	2.05	0	0	20.14	0	14.07	0.53	0.05	0
414	Рис отварной (180)	4.43	0.04	7.29	0.65	40.57	245.52	0.03	0	0.05	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63	0	0
512	Компот из плодов или ягод сушеных (200)	0.74	0	0.16	0.16	36.03	149.77	0.05	0	0	0	26.05	41.28	13.44	1.01	0	0
108	Хлеб пшеничный (110)	6.08	0	0.64	0.64	39.36	188	0.088	0	0	0.88	16	52	11.2	0.088	0	0
	Итого за Ужин I	20.95	0.04	26.69	11.65	130.66	850.29	0.268	18.55	0.05	6.22	81.31	202.24	84.07	3.058	0.05	0
	Ужин II																
1.2.2.7	Напиток «Снежок» 2,5 жирности (200)	5.4	0	5	0	21.6	158	0.06	1.8	0.04	0	242	188	30	0.2	0.26	0
	Итого за Ужин II	5.4	0	5	0	21.6	158	0.06	1.8	0.04	0	242	188	30	0.2	0.26	0
	Итого	92.424	38.975	100.545	18.408	411.025	2943.5	1.12	100.854	0.557	12.12	982.99	1519.37	380.06	23.475	0.33	0

Рацион: ГКОУ "Нижнеломовская школа-интернат"

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Неделя:1

	Суббота																
	Завтрак I	Б всего	в т.ч. жив	Ж всего	в т.ч. жив	У	Э	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	В2	В-кар
248	Каша гречневая вязкая (200)	9.16	3.06	12.88	1.64	32.6	283	0.188	1.36	0.078	0.5	135.8	237.2	112.2	3.44	0	0
495	Чай с молоком (200)	1.5	1.5	1.3	0	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4	0	0
100	Сыр сычужный твердый порциями (12)	3.07	3.07	3.13	0	0	41.16	0.004	0.084	0.028	0.06	108	70.6	6	0.108	0	0
105	Масло сливочное (14)	0.07	0.07	11.55	0	0.11	104.72	0	0	0.083	0.14	1.68	2.66	0	0.028	0	0
108	Хлеб пшеничный (80)	6.08	0	0.64	0.64	39.36	188	0.088	0	0	0.88	16	52	11.2	0.088	0	0
	Итого за Завтрак I	19.88	7.7	29.5	2.28	87.97	697.88	0.32	2.744	0.199	1.58	388.48	455.46	144.4	4.064	0	0
	Завтрак II																
112	Бананы (300)	1.5	0	0.5	0.5	21	96	0.04	10	0	0.4	8	28	42	0.6	0	0
588	Вафли с фруктово-ягодными начинками (30)	0.84	0	0.99	0.99	23.19	105	0.009	0	0	0.21	4.8	10.8	3	0.45	0	0
	Итого за Завтрак II	2.34	0	1.49	1.49	44.19	201	0.049	10	0	0.61	12.8	38.8	45	1.05	0	0
	Обед																
72	Салат картофельный (100)	1.9	0	5.4	5.4	13.4	110	0.09	12.2	0	2.3	14	56	21	0.8	0	0
146	Суп картофельный с клецками (250)	1.2	0	0.5	0.5	8.8	63.2	0.063	5.75	0	1.2	10.75	40.25	16.75	0.6	0	0
80	Бульон костный (170)	2.85	0	0.96	0	0.12	20.43	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
172	Клецки мучные (25)	1.35	0.35	1.28	0.09	5.85	41.5	0.018	0.075	0.012	0.135	17	21.5	3.1	0.16	0	0
381	Котлеты, биточки, шницели (70)	12.46	10.78	12.25	0.21	10.01	200.2	0.06	0	0.028	0.35	27.3	129.5	18.2	1.96	0	0
291	Макаронные изделия отварные (230)	8.67	0	1.04	1.04	44.53	222.18	0.087	0.023	0	1.219	8.74	54.74	12.42	1.196	0	0
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного (200)	1.4	0	0	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1	0	0
109	Хлеб ржаной (100)	6.6	0	1.2	1.2	33.4	174	0.18	0	0	1.4	35	158	47	3.9	0	0
	Итого за Обед	36.43	11.13	22.63	8.44	145.11	953.51	0.498	18.048	0.04	6.604	113.79	459.99	118.47	8.716	0	0
	Полдник																
329	Оладьи из творога (150)	16.8	14.1	19.05	7.35	26.25	343.5	0.09	0.3	0.165	4.05	153	223.5	24	0.9	0	0
481	Молоко сгущенное (30)	2.16	2.16	2.55	2.55	16.65	98.4	0.018	0.3	0.013	0.06	92.1	65.7	10.2	0.06	0	0
11.1.1.1	Сок Абрикосовый (200)	1	0	0	0	25.4	110	0.04	8	0	0	40	36	20	0.4	0.08	0
	Итого за Полдник	19.96	16.26	21.6	9.9	68.3	551.9	0.148	8.6	0.178	4.11	285.1	325.2	54.2	1.36	0.08	0
	Ужин I																
1	Салат из капусты белокочанной (100)	2.1	0	10.1	10.1	9.3	136	0.04	25.6	0	4.5	56	43	21	0.8	0.05	1.23
407	Рагу из птицы (230)	18.1	15.5	18.9	6.3	20.9	325.4	0.16	13.6	0.03	4.1	32.8	182.1	51.2	2.4	0	0
493	Чай с сахаром, вареньем, медом (200)	0.1	0	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3	0	0
108	Хлеб пшеничный (110)	6.08	0	0.64	0.64	39.36	188	0.088	0	0	0.88	16	52	11.2	0.088	0	0
	Итого за Ужин I	26.38	15.5	29.64	17.04	84.56	709.4	0.288	39.2	0.03	9.48	115.8	280.1	84.4	3.588	0.05	1.23
	Ужин II																
516	Ряженка (200)	5.8	5.8	5	0	8.4	108	0.04	0.6	0.04	0	248	184	28	0.2	0	0
	Итого за Ужин II	5.8	5.8	5	0	8.4	108	0.04	0.6	0.04	0	248	184	28	0.2	0	0
	Итого	110.79	56.39	109.86	39.15	438.53	3221.69	1.343	79.192	0.487	22.384	1163.97	1743.55	474.47	18.978	0.13	1.23

Рацион: ГКОУ "Нижнеломовская школа-интернат"

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Неделя:1

	Воскресенье																
	Завтрак I	Б всего	в т.ч. жив	Ж всего	в т.ч. жив	У	Э	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	В2	В-кар
164	Суп молочный с крупой (200)	4.82	3.98	3.98	3.18	16.52	131.8	0.06	1.28	0.044	0.06	155.6	137.2	23	0.26	0	0
501	Кофейный напиток с молоком (200)	3.2	2.9	2.7	0.1	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1	0	0
100	Сыр сычужный твердый порциями (12)	3.07	3.07	3.13	0	0	41.16	0.004	0.084	0.028	0.06	108	70.6	6	0.108	0	0
105	Масло сливочное (14)	0.07	0.07	11.55	0	0.11	104.72	0	0	0.083	0.14	1.68	2.66	0	0.028	0	0
108	Хлеб пшеничный (80)	6.08	0	0.64	0.64	39.36	188	0.088	0	0	0.88	16	52	11.2	0.088	0	0
	Итого за Завтрак I	17.24	10.02	22	3.92	71.89	544.68	0.192	2.664	0.175	1.14	407.28	352.46	54.2	0.584	0	0
	Завтрак II																
112	Апельсин (300)	0.9	0	0.2	0.2	8.7	35	0.04	60	0	0.2	34	23	13	0.3	0	0
10.6.4	Зефир, глазированный шоколадом (30)	0.2	0	0	0	24	119	0	0	0	0	8	16	12	0.9	0	0
	Итого за Завтрак II	1.1	0	0.2	0.2	32.7	154	0.04	60	0	0.2	42	39	25	1.2	0	0
	Обед																
76	Винигрет овощной (100)	1.3	0	10.8	10.8	6.8	130	0.04	8.4	0	4.6	23	40	18	0.8	0	0
	Суп картофельный с макаронными изделиями (250)	2.7	0	2.85	2.85	27.25	111.25	0.105	8.25	0	1.38	15.25	63.5	24	0.95	0	0
345	Котлеты или биточки рыбные (80)	11.12	10.08	10.08	0.5	7.68	90.4	0.056	0.32	0.016	0.8	28	128	18.4	0.48	0	0
417	Пюре из гороха (150)	14.61	0	1.44	1.44	29.1	174.6	0.32	0	0	0	83.7	234.45	78.6	4.95	0	0
507	Компот из свежих плодов или ягод (200)	0.5	0	0.2	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1	0	0
109	Хлеб ржаной (100)	6.6	0	1.2	1.2	33.4	174	0.18	0	0	1.4	35	158	47	3.9	0	0
	Итого за Обед	36.83	10.08	26.57	16.99	127.33	776.25	0.721	21.27	0.016	8.38	206.95	639.95	200	12.18	0	0
	Полдник																
536	Оладьи с маслом (160)	2.9	20.2	9.6	61.9	477	12	0.17	1.1	0.09	5.4	119	161	26	1.2	0	0
11.1.1.5	Сок Виноградный (200)	0.6	0	0.4	0	32.6	140	0.04	4	0	0	18	24	18	0.8	0.02	0
	Итого за Полдник	3.5	20.2	10	61.9	509.6	152	0.21	5.1	0.09	5.4	137	185	44	2	0.02	0
	Ужин I																
7	Салат из моркови (100)	1.1	0	10.1	10.1	9.1	132	0.04	3.2	0	4.7	24	49	33	0.6	0	0
365	Говядина, тушеная с капустой (240)	23.28	20.32	56.08	0.4	13.92	653.6	0.08	0.32	0.57	1.68	91.2	242.4	56	3.39	0	0
519	Напиток из шиповника (200)	0.7	0	0.3	0.3	22.8	97	0.01	70	0	0	12	3	3	1.5	0	0
108	Хлеб пшеничный (110)	6.08	0	0.64	0.64	39.36	188	0.088	0	0	0.88	16	52	11.2	0.088	0	0
	Итого за Ужин I	31.16	20.32	67.12	11.44	85.18	1070.6	0.218	73.52	0.57	7.26	143.2	346.4	103.2	5.578	0	0
	Ужин II																
516	Кефир (200)	5.8	5.8	5	0	13	120	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2	0	0
	Итого за Ужин II	5.8	5.8	5	0	13	120	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2	0	0
	Итого	95.63	66.42	130.89	94.45	839.7	2817.53	1.461	163.954	0.891	22.38	1176.43	1742.81	454.4	21.742	0.02	0
	Итого за неделю	694.769	370.33	793.53	265.308	3264.44	20959.71	8.6095	860.401	4.522	121.472	7725.63	11390.05	2956.428	141.136	0.99	1.23

Рацион: ГКОУ "Нижнеломовская школа-интернат"

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Неделя:2

	Понедельник	Б всего	в т.ч. жив	Ж всего	в т.ч. жив	У	Э	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	B2	В-кар
	Завтрак I																
267	Каша пшеничная молочная жидкая (200)	7.8	3.24	9.46	1.32	35.8	283.6	0.19	1.46	0.056	0.16	144.6	193	43	1.2	0	0
497	Какао с молоком (2-й вариант) (200)	5	3.8	4.4	0.7	31.7	186	0.06	1.7	0.03	0	163	150	39	1.3	0	0
100	Сыр сычужный твердый порциями (12)	3.07	3.07	3.13	0	0	41.16	0.004	0.084	0.028	0.06	108	70.6	6	0.108	0	0
105	Масло сливочное (14)	0.07	0.07	11.55	0	0.11	104.72	0	0	0.083	0.14	1.68	2.66	0	0.028	0	0
108	Хлеб пшеничный (80)	6.08	0	0.64	0.64	39.36	188	0.088	0	0	0.88	16	52	11.2	0.088	0	0
	Итого за Завтрак I	22.02	10.18	29.18	2.66	106.97	803.48	0.342	3.244	0.197	1.24	433.28	468.26	99.2	2.724	0	0
	Завтрак II																
112	Яблоки (300)	0.4	0	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2	0	0
588	Вафли с фруктово-ягодными начинками (30)	0.84	0	0.99	0.99	23.19	105	0.009	0	0	0.21	4.8	10.8	3	0.45	0	0
	Итого за Завтрак II	1.24	0	1.39	1.39	32.99	152	0.039	10	0	0.41	20.8	21.8	12	2.65	0	0
	Обед																
353	Сельдь с луком (100)	9.6	9	20.3	16	3.8	236	0.03	3.1	0.02	0.5	48	161	23	0.9	0	0
466	Заправка для салатов (20)	0	0	16.58	16.58	1.4	154.8	0	0	0	7.3	0.04	0.34	0	0.004	0	0
149	Суп картофельный с фрикадельками (250)	2.6	0	2.61	2.61	25.75	172.5	0.12	11.08	0	1.28	16.25	71	29.25	1.1	0	0
80	Бульон костный (170)	2.85	0	0.96	0	0.12	20.43	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
169	Фрикадельки мясные для супов, бульонов (25)	5.39	5.31	3.82	0.008	0.45	56.6	0.008	0.125	0.005	0.13	3.43	40.63	4.88	0.66	0	0
369	Жаркое по домашнему (230)	26	23.5	23.2	0.5	16.6	379	0.16	7.6	0.04	0.8	35	266	56	3.4	0	0
508	Компот из смеси сухофруктов (200)	0.5	0	0	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5	0	0
109	Хлеб ржаной (100)	6.6	0	1.2	1.2	33.4	174	0.18	0	0	1.4	35	158	47	3.9	0	0
	Итого за Обед	53.54	37.81	68.67	36.898	108.52	1303.33	0.508	22.405	0.065	11.41	165.72	715.97	167.13	11.464	0	0
	Полдник																
321	Сырники из творога запеченные (150)	24	21.9	18.5	0.2	31	386	0.09	0.4	0.09	0.8	205	308	32	1	0	0
443	Соус сметанный натуральный (30)	0.924	0.765	6.375	0.018	2.025	69.18	0.01	0.05	0.04	0.13	25.47	16.98	2.91	0.063	0	0
11.1.1.1	Сок Абрикосовый (200)	1	0	0	0	25.4	110	0.04	8	0	0	40	36	20	0.4	0.08	0
	Итого за Ужин II	25.924	22.665	24.875	0.218	58.425	565.18	0.14	8.45	0.13	0.93	270.47	360.98	54.91	1.463	0.08	0
	Ужин I																
50	Салат из свеклы отварной (100)	1.5	0	5.5	5.5	8.4	89	0.02	5.7	0	2.3	33	38	19	1.3	0	0
412	Котлеты, биточки, шницели припущенные (70)	10.5	9.5	7.5	0.1	6.5	132	0.07	0.6	0.03	0.3	26	66	13	0.8	0	0
237	Каша гречневая рассыпчатая (150)	8.55	0.03	7.845	2.28	37.08	253.05	0.207	0	0.041	0.615	14.25	202.65	135.3	4.545	0	0
512	Компот из плодов или ягод сушеных (200)	0.74	0	0.16	0.16	36.03	149.77	0.05	0	0	0	26.05	41.28	13.44	1.01	0	0
108	Хлеб пшеничный (110)	8.36	0	0.88	0.88	54.12	258.5	0.121	0	0	1.21	22	71.5	15.4	1.21	0	0
	Итого за Ужин I	29.65	9.53	21.885	8.92	142.13	882.32	0.468	6.3	0.071	4.425	121.3	419.43	196.14	8.865	0	0
	Ужин II																
1.2.2.7	Напиток «Снежок» 2,5 жирности (200)	5.4	0	5	0	21.6	158	0.06	1.8	0.04	0	242	188	30	0.2	0.26	0
	Итого за Ужин II	5.4	0	5	0	21.6	158	0.06	1.8	0.04	0	242	188	30	0.2	0.26	0
	Итого	137.774	80.185	151	50.086	470.635	3864.31	1.557	52.199	0.503	18.415	1253.57	2174.44	559.38	27.366	0.34	0

Рацион: ГКОУ "Нижнеломовская школа-интернат"

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Неделя:2

	Вторник	Б всего	в т.ч. жив	Ж всего	в т.ч. жив	У	Э	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	B2	В-кар
	Завтрак I																
248	Каша гречневая вязкая (200)	9.16	3.06	12.88	1.64	32.6	283	0.188	1.36	0.078	0.5	135.8	237.2	112.2	3.44	0	0
495	Чай с молоком (200)	1.5	1.5	1.3	0	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4	0	0
100	Сыр сычужный твердый порциями (12)	3.07	3.07	3.13	0	0	41.16	0.004	0.084	0.028	0.06	108	70.6	6	0.108	0	0
105	Масло сливочное (14)	0.07	0.07	11.55	0	0.11	104.72	0	0	0.083	0.14	1.68	2.66	0	0.028	0	0
108	Хлеб пшеничный (80)	6.08	0	0.64	0.64	39.36	188	0.088	0	0	0.88	16	52	11.2	0.088	0	0
	Итого за Завтрак I	19.88	7.7	29.5	2.28	87.97	697.88	0.32	2.744	0.199	1.58	388.48	455.46	144.4	4.064	0	0
	Завтрак II																
112	Апельсин (300)	0.9	0	0.2	0.2	8.7	35	0.04	60	0	0.2	34	23	13	0.3	0	0
590	Печенье сахарное (30)	2.25	0	2.94	2.94	22.32	125.1	0.024	0	0.003	1.05	8.7	27	6	0.63	0	0
	Итого за Завтрак II	3.15	0	3.14	3.14	31.02	160.1	0.064	60	0.003	1.25	42.7	50	19	0.93	0	0
	Обед																
2	Салат Витаминный (100)	1.1	0	10.1	10.1	10.6	138	0.04	15.4	0	4.6	30	29	18	0.9	0	0
147	Суп картофельный с макаронными изделиями (250)	2.7	0	2.85	2.85	27.25	111.25	0.105	8.25	0	1.38	15.25	63.5	24	0.95	0	0
80	Бульон костный (170)	2.85	0	0.96	0	0.12	20.43	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
345	Котлеты или биточки рыбные (80)	11.12	10.08	10.08	0.5	7.68	90.4	0.056	0.32	0.016	0.8	28	128	18.4	0.48	0	0
417	Пюре из гороха (150)	14.61	0	1.44	1.44	29.1	174.6	0.32	0	0	0	83.7	234.45	78.6	4.95	0	0
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного (200)	1.4	0	0	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1	0	0
109	Хлеб ржаной (100)	6.6	0	1.2	1.2	33.4	174	0.18	0	0	1.4	35	158	47	3.9	0	0
	Итого за Обед	40.38	10.08	26.63	16.09	137.15	830.68	0.701	23.97	0.016	8.18	192.95	612.95	186	11.28	0	0
	Полдник																
565	Булочка дорожная (60)	4.2	0.1	8.3	0.5	33.5	226	0.06	0	0.05	0.7	8	32	6	0.5	0	0
11.1.1.5	Сок Виноградный (200)	0.6	0	0.4	0	32.6	140	0.04	4	0	0	18	24	18	0.8	0.02	0
	Итого за Ужин II	4.8	0.1	8.7	0.5	66.1	366	0.1	4	0.05	0.7	26	56	24	1.3	0.02	0
	Ужин I																
7	Салат из моркови (100)	1.1	0	10.1	10.1	9.1	132	0.04	3.2	0	4.7	24	49	33	0.6	0	0
366	Бефстроганов из отварной говядины (70)	9.7	9.6	9.7	0	1.6	130	0.03	0.45	0.004	0.3	17.2	101.91	12.47	1.42	0	0
291	Макаронные изделия отварные (230)	8.67	0	1.04	1.04	44.53	222.18	0.087	0.023	0	1.219	8.74	54.74	12.42	1.196	0	0
493	Чай с сахаром, вареньем, медом (200)	0.1	0	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3	0	0
108	Хлеб пшеничный (110)	8.36	0	0.88	0.88	54.12	258.5	0.121	0	0	1.21	22	71.5	15.4	1.21	0	0
	Итого за Ужин I	27.93	9.6	21.72	12.02	124.35	802.68	0.278	3.673	0.004	7.429	82.94	280.15	74.29	4.726	0	0
	Ужин II																
516	Ряженка (200)	5.8	5.8	5	0	8.4	108	0.04	0.6	0.04	0	248	184	28	0.2	0	0
	Итого за Ужин II	5.8	5.8	5	0	8.4	108	0.04	0.6	0.04	0	248	184	28	0.2	0	0
	Итого	101.94	33.28	94.69	34.03	454.99	2965.34	1.503	94.987	0.312	19.139	981.07	1638.56	475.69	22.5	0.02	0

Рацион: ГКОУ "Нижнеломовская школа-интернат"

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Неделя:2

	Среды	Б всего	в т.ч. жив	Ж всего	в т.ч. жив	У	Э	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	В2	В-кар
	Завтрак I																
313	Запеканка из творога (150)	24	22.5	25.2	0.2	23.9	425	0.07	0.6	0.2	0.7	297	347	38	1	0	0
501	Кофейный напиток с молоком (200)	3.2	2.9	2.7	0.1	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1	0	0
100	Сыр сычужный твердый порциями (12)	3.07	3.07	3.13	0	0	41.16	0.004	0.084	0.028	0.06	108	70.6	6	0.108	0	0
105	Масло сливочное (14)	0.07	0.07	11.55	0	0.11	104.72	0	0	0.083	0.14	1.68	2.66	0	0.028	0	0
108	Хлеб пшеничный (80)	6.08	0	0.64	0.64	39.36	188	0.088	0	0	0.88	16	52	11.2	0.088	0	0
	Итого за Завтрак I	36.42	28.54	43.22	0.94	79.27	837.88	0.202	1.984	0.331	1.78	548.68	562.26	69.2	1.324	0	0
	Завтрак II																
112	Яблоки (300)	0.4	0	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2	0	0
10.6.4	Зефир, глазированный шоколадом (30)	0.2	0	0	0	24	119	0	0	0	0	8	16	12	0.9	0	0
	Итого за Завтрак II	0.6	0	0.4	0.4	33.8	166	0.03	10	0	0.2	24	27	21	3.1	0	0
	Обед																
50	Салат из свеклы отварной (100)	1.5	0	5.5	5.5	8.4	89	0.02	5.7	0	2.3	33	38	19	1.3	0	0
133	Рассольник ленинградский (250)	2.05	0	5.25	5.25	16.25	121.25	0.09	7.675	0	2.35	15.5	63	23.25	0.925	0	0
80	Бульон костный (170)	2.85	0	0.96	0	0.12	20.43	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
367	Гуляш из говядины (1-й вариант) (70)	5.1	5	5.8	0.03	1.2	85	0.04	0.75	0.02	0.4	10	124	17.4	1.86	0	0
291	Макаронные изделия отварные (230)	8.67	0	1.04	1.04	44.53	222.18	0.087	0.023	0	1.219	8.74	54.74	12.42	1.196	0	0
512	Компот из плодов или ягод сушеных (200)	0.74	0	0.16	0.16	36.03	149.77	0.05	0	0	0	26.05	41.28	13.44	1.01	0	0
109	Хлеб ржаной (100)	6.6	0	1.2	1.2	33.4	174	0.18	0	0	1.4	35	158	47	3.9	0	0
	Итого за Обед	27.51	5	19.91	13.18	139.93	861.63	0.467	14.148	0.02	7.669	128.29	479.02	132.51	10.191	0	0
	Полдник																
567	Булочка Российская (60)	4.3	0.6	5	0.4	35.3	203	0.05	0	0.04	0.6	14	38	6	0.5	0	0
11.1.1.11	Сок Персиковый (200)	0.6	0	0	0	33	136	0.04	12	0	0	10	30	24	0.4	0.08	0
	Итого за Ужин II	4.9	0.6	5	0.4	68.3	339	0.09	12	0.04	0.6	24	68	30	0.9	0.08	0
	Ужин I																
106.	Овощи натуральные огурцы (100)	0.8	0	0.1	0.1	2.5	14	0.03	10	0	0.1	23	42	14	0.6	0	0
343	Рыба, тушеная в томате с овощами (120)	11.48	10.53	6.2	5.76	5.42	123	0.077	4.04	0.009	3.61	30.1	174.6	33.5	0.69	0	0
429	Картофельное пюре (150)	3.15	0.6	6.6	0.45	16.35	138	0.135	5.1	0.045	0.15	39	85.5	28.5	1.05	0	0
494	Чай с лимоном (200)	0.06	0	0.01	0	15.8	62.24	0	2.8	0	0	3.25	1.54	0.084	0.09	0	0
108	Хлеб пшеничный (110)	8.36	0	0.88	0.88	54.12	258.5	0.121	0	0	1.21	22	71.5	15.4	1.21	0	0
	Итого за Ужин I	23.85	11.13	13.79	7.19	94.19	595.74	0.363	21.94	0.054	5.07	117.35	375.14	91.484	3.64	0	0
	Ужин II																
516	Кефир (200)	5.8	5.8	5	0	13	120	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2	0	0
	Итого за Ужин II	5.8	5.8	5	0	13	120	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2	0	0
	Итого	99.08	51.07	87.32	22.11	428.49	2920.25	1.232	61.472	0.485	15.319	1082.32	1691.42	372.194	19.355	0.08	0

Рацион: ГКОУ "Нижнеломовская школа-интернат"

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Неделя:2

	Четверг	Б всего	в т.ч. жив	Ж всего	в т.ч. жив	У	Э	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	B2	В-кар
	Завтрак I																
165	Суп молочный с макаронными изделиями (200)	5.7	3.98	5.26	5.06	18.98	146	0.076	0.92	0.042	0.26	164.4	136.8	21	0.36	0	0
497	Какао с молоком (2-й вариант) (200)	5	3.8	4.4	0.7	31.7	186	0.06	1.7	0.03	0	163	150	39	1.3	0	0
100	Сыр сычужный твердый порциями (12)	3.07	3.07	3.13	0	0	41.16	0.004	0.084	0.028	0.06	108	70.6	6	0.108	0	0
105	Масло сливочное (14)	0.07	0.07	11.55	0	0.11	104.72	0	0	0.083	0.14	1.68	2.66	0	0.028	0	0
108	Хлеб пшеничный (80)	6.08	0	0.64	0.64	39.36	188	0.088	0	0	0.88	16	52	11.2	0.088	0	0
	Итого за Завтрак I	19.92	10.92	24.98	6.4	90.15	665.88	0.228	2.704	0.183	1.34	453.08	412.06	77.2	1.884	0	0
	Завтрак II																
112	Бананы (300)	1.5	0	0.5	0.5	21	96	0.04	10	0	0.4	8	28	42	0.6	0	0
10.9.2.4	Конфета помадная (35)	0.58	0	2.57	2.57	28.47	139.9	0	0	0	0	5.83	13.99	9.33	0.58	0	0
	Итого за Завтрак II	2.08	0	3.07	3.07	49.47	235.9	0.04	10	0	0.4	13.83	41.99	51.33	1.18	0	0
	Обед																
106	Овощи натуральные помидоры (100)	1.1	0	0.2	0.2	3.8	24	0.06	25	0	0.7	14	26	20	0.9	0	0
131	Свекольник (250)	2.175	0.1	4.45	0.25	12.025	97	0.065	9.175	0.04	0.25	37.75	69.25	31	1.52	0	0
80	Бульон костный (170)	2.85	0	0.96	0	0.12	20.43	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
405	Курица в соусе с томатом (100)	11.33	10.77	11.25	0.17	3.41	160.18	0.017	1.92	0.03	0.4	28.32	74.97	13.33	0.8	0	0
414	Рис отварной (180)	4.43	0.04	7.29	0.65	40.57	245.52	0.03	0	0.05	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63	0	0
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного (200)	1.4	0	0	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1	0	0
109	Хлеб ржаной (100)	6.6	0	1.2	1.2	33.4	174	0.18	0	0	1.4	35	158	47	3.9	0	0
	Итого за Обед	29.885	10.91	25.35	2.47	122.325	843.13	0.352	36.095	0.12	3.09	122.19	413.18	138.69	7.85	0	0
	Полдник																
319	Пудинг творожный запеченный (150)	20.7	18.9	19.7	0.2	31.7	387	0.1	0.3	0.1	0.7	229	281	33	1.4	0	0
11.1.1.16	Сок Яблочный (200)	1	0	0.2	0	20.2	92	0.02	4	0	0	14	14	8	2.8	0.02	0
	Итого за Ужин II	21.7	18.9	19.9	0.2	51.9	479	0.12	4.3	0.1	0.7	243	295	41	4.2	0.02	0
	Ужин I																
50	Салат из свеклы отварной (100)	1.5	0	5.5	5.5	8.4	89	0.02	5.7	0	2.3	33	38	19	1.3	0	0
381	Котлеты, биточки, шницели (70)	12.46	10.78	12.25	0.21	10.01	200.2	0.06	0	0.028	0.35	27.3	129.5	18.2	1.96	0	0
195	Овощное рагу (150)	3	0.83	8.03	5.85	12.75	135	0.09	11.48	0.015	2.93	51	78.75	29.25	1.05	0	0
0443.	Соус сметанный натуральный (50)	1.54	1.28	10.63	0.03	3.38	115.3	0.017	0.075	0.06	0.21	42.45	28.3	4.85	0.105	0	0
519	Напиток из шиповника (200)	0.7	0	0.3	0.3	22.8	97	0.01	70	0	0	12	3	3	1.5	0	0
108	Хлеб пшеничный (110)	8.36	0	0.88	0.88	54.12	258.5	0.121	0	0	1.21	22	71.5	15.4	1.21	0	0
	Итого за Ужин I	27.56	12.89	37.59	12.77	111.46	895	0.318	87.255	0.103	7	187.75	349.05	89.7	7.125	0	0
	Ужин II																
1.2.2.7	Напиток «Снежок» 2,5 жирности (200)	5.4	0	5	0	21.6	158	0.06	1.8	0.04	0	242	188	30	0.2	0.26	0
	Итого за Ужин II	5.4	0	5	0	21.6	158	0.06	1.8	0.04	0	242	188	30	0.2	0.26	0
	Итого	106.545	53.62	115.89	24.91	446.905	3276.91	1.118	142.154	0.546	12.53	1261.85	1699.28	427.92	22.439	0.28	0

Рацион: ГКОУ "Нижнеломовская школа-интернат"

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Неделя:2

	Пятиница	Б всего	в т.ч. жив	Ж всего	в т.ч. жив	У	Э	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	В2	В-кар
	Завтрак I																
302	Омлет с зеленым горошком (150)	10	10	11.8	0	5.4	168	0.08	1.8	0.18	0.4	112	188	22	1.8	0	0
495	Чай с молоком (200)	1.5	1.5	1.3	0	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4	0	0
100	Сыр сычужный твердый порциями (12)	3.07	3.07	3.13	0	0	41.16	0.004	0.084	0.028	0.06	108	70.6	6	0.108	0	0
105	Масло сливочное (14)	0.07	0.07	11.55	0	0.11	104.72	0	0	0.083	0.14	1.68	2.66	0	0.028	0	0
108	Хлеб пшеничный (80)	6.08	0	0.64	0.64	39.36	188	0.088	0	0	0.88	16	52	11.2	0.088	0	0
	Итого за Завтрак I	20.72	14.64	28.42	0.64	60.77	582.88	0.212	3.184	0.301	1.48	364.68	406.26	54.2	2.424	0	0
	Завтрак II																
112	Яблоки (300)	0.4	0	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2	0	0
588	Вафли с фруктово-ягодными начинками (30)	0.84	0	0.99	0.99	23.19	105	0.009	0	0	0.21	4.8	10.8	3	0.45	0	0
	Итого за Завтрак II	1.24	0	1.39	1.39	32.99	152	0.039	10	0	0.41	20.8	21.8	12	2.65	0	0
	Обед																
353	Сельдь с луком (100)	9.6	9	20.3	16	3.8	236	0.03	3.1	0.02	0.5	48	161	23	0.9	0	0
466	Заправка для салатов (20)	0	0	16.58	16.58	1.4	154.8	0	0	0	7.3	0.04	0.34	0	0.004	0	0
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) (250)	2.3	0.025	4.25	0.325	15.125	108	0.195	8.675	0.038	0.225	19	65.75	25.5	0.925	0	0
80	Бульон костный (170)	2.85	0	0.96	0	0.12	20.43	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
364	Азу (230)	18.7	15.1	20.2	0.6	23.7	338	0.19	9.9	0.05	0.7	32.6	207.4	56.2	3.7	0	0
507	Компот из свежих плодов или ягод (200)	0.5	0	0.2	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1	0	0
109	Хлеб ржаной (100)	6.6	0	1.2	1.2	33.4	174	0.18	0	0	1.4	35	158	47	3.9	0	0
	Итого за Обед	40.55	24.125	63.69	34.905	100.645	1127.23	0.615	25.975	0.108	10.325	156.64	608.49	165.7	10.529	0	0
	Полдник																
565	Булочка дорожная (60)	4.2	0.1	8.3	0.5	33.5	226	0.06	0	0.05	0.7	8	32	6	0.5	0	0
11.1.1.1	Сок Абрикосовый (200)	1	0	0	0	25.4	110	0.04	8	0	0	40	36	20	0.4	0.08	0
	Итого за Ужин II	5.2	0.1	8.3	0.5	58.9	336	0.1	8	0.05	0.7	48	68	26	0.9	0.08	0
	Ужин I																
19	Салат из свежих помидоров и огурцов (100)	0.9	0	5.1	5.1	3.6	64	0.04	14.1	0	2.6	17	32	16	0.7	0	0
412	Котлеты, биточки, шницели припущенные (70)	10.5	9.5	7.5	0.1	6.5	132	0.07	0.6	0.03	0.3	26	66	13	0.8	0	0
414	Рис отварной (180)	4.43	0.04	7.29	0.65	40.57	245.52	0.03	0	0.05	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63	0	0
493	Чай с сахаром, вареньем, медом (200)	0.1	0	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3	0	0
108	Хлеб пшеничный (110)	8.36	0	0.88	0.88	54.12	258.5	0.121	0	0	1.21	22	71.5	15.4	1.21	0	0
	Итого за Ужин I	24.29	9.54	20.77	6.73	119.79	760.02	0.261	14.7	0.08	4.45	82.12	257.46	72.76	3.64	0	0
	Ужин II																
516	Ряженка (200)	5.8	5.8	5	0	8.4	108	0.04	0.6	0.04	0	248	184	28	0.2	0	0
	Итого за Ужин II	5.8	5.8	5	0	8.4	108	0.04	0.6	0.04	0	248	184	28	0.2	0	0
	Итого	97.8	54.205	127.57	44.165	381.495	3066.13	1.267	62.459	0.579	17.365	920.24	1546.01	358.66	20.343	0.08	0

Рацион: ГКОУ "Нижнеломовская школа-интернат"

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Неделя:2

	Суббота	Б всего	в т.ч. жив	Ж всего	в т.ч. жив	У	Э	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	B2	В-кар
	Завтрак I																
247	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая (200)	8.56	3.2	14.12	2.72	31.52	287.4	0.18	1.42	0.08	0.8	154.6	241.6	71	1.7	0	0
501	Кофейный напиток с молоком (200)	3.2	2.9	2.7	0.1	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1	0	0
100	Сыр сычужный твердый порциями (12)	3.07	3.07	3.13	0	0	41.16	0.004	0.084	0.028	0.06	108	70.6	6	0.108	0	0
105	Масло сливочное (14)	0.07	0.07	11.55	0	0.11	104.72	0	0	0.083	0.14	1.68	2.66	0	0.028	0	0
108	Хлеб пшеничный (80)	6.08	0	0.64	0.64	39.36	188	0.088	0	0	0.88	16	52	11.2	0.088	0	0
	Итого за Завтрак I	20.98	9.24	32.14	3.46	86.89	700.28	0.312	2.804	0.211	1.88	406.28	456.86	102.2	2.024	0	0
	Завтрак II																
112	Бананы (300)	1.5	0	0.5	0.5	21	96	0.04	10	0	0.4	8	28	42	0.6	0	0
590	Печенье сахарное (30)	2.25	0	2.94	2.94	22.32	125.1	0.024	0	0.003	1.05	8.7	27	6	0.63	0	0
	Итого за Завтрак II	3.75	0	3.44	3.44	43.32	221.1	0.064	10	0.003	1.45	16.7	55	48	1.23	0	0
	Обед																
1	Салат из капусты белокачанной (100)	2.1	0	10.1	10.1	9.3	136	0.04	25.6	0	4.5	56	43	21	0.8	0.05	1.23
142	Щи из свежей капусты с картофелем (250)	1.75	0	4.97	4.97	7.78	83	0.058	18.48	0	2.38	34	47.5	22.25	0.8	0	0
80	Бульон костный (170)	2.85	0	0.96	0	0.12	20.43	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
341	Рыба запеченная с яйцом (120)	17.28	15.96	10.92	9.72	10.92	210	0.108	23.52	0.024	6.6	40.8	222	31.2	1.2	0	0
237	Каша гречневая рассыпчатая (150)	8.55	0.03	7.845	2.28	37.08	253.05	0.207	0	0.041	0.615	14.25	202.65	135.3	4.545	0	0
508	Компот из смеси сухофруктов (200)	0.5	0	0	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5	0	0
109	Хлеб ржаной (100)	6.6	0	1.2	1.2	33.4	174	0.18	0	0	1.4	35	158	47	3.9	0	0
	Итого за Обед	39.63	15.99	35.995	28.27	125.6	986.48	0.603	68.1	0.065	15.495	208.05	692.15	263.75	12.745	0.05	1.23
	Полдник																
324	Зразы творожные с изюмом (150)	19.3	16.7	19.5	0.3	37.8	404	0.11	0.6	0.09	1	167	267	34	1.5	0	0
443	Соус сметанный натуральный (30)	0.924	0.765	6.375	0.018	2.025	69.18	0.01	0.05	0.04	0.13	25.47	16.98	2.91	0.063	0	0
11.1.1.5	Сок Виноградный (200)	0.6	0	0.4	0	32.6	140	0.04	4	0	0	18	24	18	0.8	0.02	0
	Итого за Ужин II	20.824	17.465	26.275	0.318	72.425	613.18	0.16	4.65	0.13	1.13	210.47	307.98	54.91	2.363	0.02	0
	Ужин I																
7	Салат из моркови (100)	1.1	0	10.1	10.1	9.1	132	0.04	3.2	0	4.7	24	49	33	0.6	0	0
370	Плов с говядиной (230)	17.4	13.1	17.1	0.55	45.3	404.8	0.064	0.37	0.055	0.74	21.16	208.84	48.76	2.576	0	0
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного (200)	1.4	0	0	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1	0	0
108	Хлеб пшеничный (110)	8.36	0	0.88	0.88	54.12	258.5	0.121	0	0	1.21	22	71.5	15.4	1.21	0	0
	Итого за Ужин I	28.26	13.1	28.08	11.53	137.52	917.3	0.225	3.57	0.055	6.65	68.16	329.34	97.16	4.486	0	0
	Ужин II																
516	Кефир (200)	5.8	5.8	5	0	13	120	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2	0	0
	Итого за Завтрак II	5.8	5.8	5	0	13	120	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2	0	0
	Итого	119.244	61.595	130.93	47.018	478.755	3558.34	1.444	90.524	0.504	26.605	1149.66	2021.33	594.02	23.048	0.07	1.23

Рацион: ГКОУ "Нижнеломовская школа-интернат"

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Неделя:2

	Воскресенье	Б всего	в т.ч. жив	Ж всего	в т.ч. жив	У	Э	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	В2	В-кар
	Завтрак I																
536	Оладьи с маслом (160)	2.9	20.2	9.6	61.9	477	12	0.17	1.1	0.09	5.4	119	161	26	1.2	0	0
497	Какао с молоком (2-й вариант) (200)	5	3.8	4.4	0.7	31.7	186	0.06	1.7	0.03	0	163	150	39	1.3	0	0
100	Сыр сычужный твердый порциями (12)	3.07	3.07	3.13	0	0	41.16	0.004	0.084	0.028	0.06	108	70.6	6	0.108	0	0
105	Масло сливочное (14)	0.07	0.07	11.55	0	0.11	104.72	0	0	0.083	0.14	1.68	2.66	0	0.028	0	0
108	Хлеб пшеничный (80)	6.08	0	0.64	0.64	39.36	188	0.088	0	0	0.88	16	52	11.2	0.088	0	0
	Итого за Завтрак I	17.12	27.14	29.32	63.24	548.17	531.88	0.322	2.884	0.231	6.48	407.68	436.26	82.2	2.724	0	0
	Завтрак II																
112	Апельсин (300)	0.9	0	0.2	0.2	8.7	35	0.04	60	0	0.2	34	23	13	0.3	0	0
10.6.4	Зефир, глазированный шоколадом (30)	0.2	0	0	0	24	119	0	0	0	0	8	16	12	0.9	0	0
	Итого за Завтрак II	1.1	0	0.2	0.2	32.7	154	0.04	60	0	0.2	42	39	25	1.2	0	0
	Обед																
7	Салат из моркови (100)	1.1	0	10.1	10.1	9.1	132	0.04	3.2	0	4.7	24	49	33	0.6	0	0
147	Суп картофельный с макаронными изделиями (250)	2.7	0	2.85	2.85	27.25	111.25	0.105	8.25	0	1.38	15.25	63.5	24	0.95	0	0
80	Бульон костный (170)	2.85	0	0.96	0	0.12	20.43	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
372	Голубцы ленивые (230)	19.55	16.33	19.09	0.23	9.2	287.5	0.09	28.52	0.046	0.69	78.2	236.9	48.3	3.45	0	0
443	Соус сметанный натуральный (30)	0.924	0.765	6.375	0.018	2.025	69.18	0.01	0.05	0.04	0.13	25.47	16.98	2.91	0.063	0	0
519	Напиток из шиповника (200)	0.7	0	0.3	0.3	22.8	97	0.01	70	0	0	12	3	3	1.5	0	0
109	Хлеб ржаной (100)	6.6	0	1.2	1.2	33.4	174	0.18	0	0	1.4	35	158	47	3.9	0	0
	Итого за Обед	34.424	17.095	40.875	14.698	103.895	891.36	0.435	110.02	0.086	8.3	189.92	527.38	158.21	10.463	0	0
	Полдник																
563	Булочка ванильная (60)	4.7	0.4	4.8	0.5	33.9	198	0.06	0	0.04	0.7	9	37	6	0.5	0	0
11.1.1.11	Сок Персиковый (200)	0.6	0	0	0	33	136	0.04	12	0	0	10	30	24	0.4	0.08	0
	Итого за Ужин II	5.3	0.4	4.8	0.5	66.9	334	0.1	12	0.04	0.7	19	67	30	0.9	0.08	0
	Ужин I																
76	Винигрет овощной (100)	1.3	0	10.8	10.8	6.8	130	0.04	8.4	0	4.6	23	40	18	0.8	0	0
87	Тефтели рыбные (60/40)	8.7	0	8.4	0	11.2	157	0.06	2.05	0	0	20.14	0	14.07	0.53	0.05	0
414	Рис отварной (180)	4.43	0.04	7.29	0.65	40.57	245.52	0.03	0	0.05	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63	0	0
494	Чай с лимоном (200)	0.06	0	0.01	0	15.8	62.24	0	2.8	0	0	3.25	1.54	0.084	0.09	0	0
108	Хлеб пшеничный (110)	8.36	0	0.88	0.88	54.12	258.5	0.121	0	0	1.21	22	71.5	15.4	1.21	0	0
	Итого за Ужин I	22.85	0.04	27.38	12.33	128.49	853.26	0.251	13.25	0.05	6.15	74.51	198	74.914	3.26	0.05	0
	Ужин II																
1.2.2.7	Напиток «Снежок» 2,5 жирности (200)	5.4	0	5	0	21.6	158	0.06	1.8	0.04	0	242	188	30	0.2	0.26	0
	Итого за Ужин II	5.4	0	5	0	21.6	158	0.06	1.8	0.04	0	242	188	30	0.2	0.26	0
	Итого	86.194	89.35	210.15	181.936	1781.91	5687	2.356	398.108	0.854	43.66	1708.22	2723.28	770.648	37.294	0.52	0
	Итого за неделю	748.577	423.305	917.55	404.255	4443.18	25338.28	10.477	901.903	3.783	153.033	8356.93	13494.32	3558.512	172.345	1.39	1.23

Список используемой литературы:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий (под. ред. Профессора А.Я.Перевалова. ООО «Уральский региональный центр питания». 2013 г.)

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. — М.: ДеЛи плюс, 2015.

Справочник: Химический состав российских пищевых продуктов. Под ред. член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2002. 236 с.

Примечание по овощам.

Овощи урожая текущего года используются без тепловых оборотов до 1 марта будущего года.

Осенне-зимний период считать с 01.09 до 01.03.

Весеннее-летний период считать с 01.03 до 01.09.