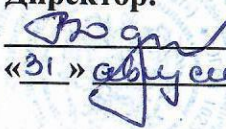


УТВЕРЖДАЮ

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 11 до 18 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: от11 до 18 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)	9.68	4	14.78	0.55	44.43	349.3	0.11	1.78	0.1	0.95	176	171	29	0.7	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)	0.075	0.075	12.38	0	0.12	112.2	0	0	0.088	0.15	1.8	2.85	0	0.03	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 Завтрак I	24.385	10.045	33.87	1.53	114.57	840.16	0.275	3.164	0.236	2.37	433.8	405.95	64.4	2.148	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 (150)	3.15	0	15.15	15.15	13.95	204	0.06	38.4	0	6.75	84	64.5	31.5	1.2	0.075	1.845
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) (300)	2.76	0.03	5.1	0.39	18.15	129.6	0.234	10.41	0.045	0.27	22.8	78.9	30.6	1.11	0	0
80	Костный бульон (200)	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 (150)	9.9	0	1.8	1.8	50.1	261	0.27	0	0	2.1	52.5	237	70.5	5.85	0	0
	Итого за Обед	36.56	13.13	40.11	17.89	154.62	1129.83	0.638	49.68	0.1	9.86	208.46	608.24	188.36	12.236	0.075	1.845
	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	0.02
	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	0.02
	Ужин I																
50	Салат из свеклы отварной (150)	2.25	0	8.25	8.25	12.6	133.5	0.03	8.55	0	3.45	49.5	57	28.5	1.95	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 (200)	7.4	0	7.2	0.6	7.8	126	0.08	34	0.06	1.4	122	110	48	2	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 (130)	9.88	0	1.04	1.04	63.96	305.5	0.143	0	0	1.43	26	84.5	18.2	1.43	0	0
	Итого за Ужин I	32.05	10.78	28.75	10.1	110.17	827.44	0.313	45.35	0.088	6.63	228.05	382.54	112.984	7.43	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	105.475	39.855	119	32.79	483.23	3410.33	1.426	163.594	0.514	19.76	1172.14	1659.72	430.074	26.194	0.095	1.865

Рацион: ГКОУ "Нижнеломовская школа-интернат"

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: от11 до 18 лет

Неделя:1

	Вторник	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																
165	Суп молочный с макаронными изделиями (250)	7.12	4.98	6.57	98	20.65	164.75	0.095	1.15	0.053	0.325	205.5	171	26.25	0.45	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)	0.075	0.075	12.38	0	0.12	112.2	0	0	0.088	0.15	1.8	2.85	0	0.03	0	0
108	Хлеб пшеничный (80)	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 Завтрак I	23.625	11.925	27.36	99.58	106.59	762.61	0.28	2.934	0.199	1.745	500.3	465.95	86.65	3.098	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 (150)	1.65	0	15.15	15.15	13.65	198	0.06	4.8	0	7.05	36	73.5	49.5	0.9	0	0
142	Щи из свежей капусты с картофелем (300)	2.1	0	5.97	5.97	9.33	99.6	0.069	22.17	0	2.85	40.8	57	26.7	0.96	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 (250)	6.15	0.05	10.125	0.9	56.35	341	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 (150)	9.9	0	1.8	1.8	50.1	261	0.27	0	0	2.1	52.5	237	70.5	5.85	0	0
	Итого за Обед	35.27	10.45	36.225	23.94	165.03	1132.71	0.483	27.74	0.08	13	176.77	591.08	195.31	8.95	0	0
	Полдник																
313	Запеканка из творога (200)	40	37.5	42	0.5	39.9	708	0.12	1	0.33	1.17	495	578	63	1.7	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	43.16	39.66	44.55	3.05	81.95	916.4	0.178	9.3	0.343	1.23	627.1	679.7	93.2	2.16	0.08	0
	Ужин I																
2	Салат Витаминный (150)	1.65	0	15.15	15.15	15.9	207	0.06	23.1	0	6.9	45	43.5	27	1.35	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 (200)	4.2	0.8	8.8	0.6	21.8	184	0.18	6.8	0.06	0.2	52	114	38	1.4	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 (130)	9.88	0	1.04	1.04	63.96	305.5	0.143	0	0	1.43	26	84.5	18.2	1.43	0	0
	Итого за Ужин I	26.93	10.3	32.79	17.19	130.96	925.5	0.463	100.5	0.09	8.83	161	311	99.2	6.48	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	135.625	72.335	147.315	145.15	539.12	4047.22	1.503	152.274	0.752	25.215	1727.97	2257.53	516.36	23.538	0.34	0

Рацион: ГКОУ "Нижнеломовская школа-интернат"

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: от11 до 18 лет

Неделя:1

	Среда	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																
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)	0.075	0.075	12.38	0	0.12	112.2	0	0	0.088	0.15	1.8	2.85	0	0.03	0	0
108	Хлеб пшеничный (80)	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 Завтрак I	26.005	17.645	37.69	0.88	73.64	737.86	0.265	1.884	0.426	2.12	435.8	468.95	55.4	4.048	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 (150)	2.25	0	8.25	8.25	12.6	133.5	0.03	8.55	0	3.45	49.5	57	28.5	1.95	1.95	0
133	Рассольник ленинградский (300)	2.46	0	6.3	6.3	19.5	145.5	0.09	7.675	0	2.35	15.5	63	23.25	0.925	0.925	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	3.39	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	1.1	0
109	Хлеб ржаной (150)	9.9	0	1.8	1.8	50.1	261	0.27	0	0	2.1	52.5	237	70.5	5.85	5.85	0
	Итого за Обед	41.24	20.32	73.59	16.95	119.34	1310.03	0.49	20.845	0.57	9.78	230.7	615.4	192.25	13.215	13.215	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 (150)	1.05	0	15.15	15.15	3	153	0.045	7.5	0	6.75	27	49.5	19.5	0.75	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 (200)	11.4	0.04	10.46	3.04	49.44	337.4	0.276	0	0.054	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 (130)	9.88	0	1.04	1.04	63.96	305.5	0.143	0	0	1.43	26	84.5	18.2	1.43	0	0
	Итого за Ужин I	36.67	14.28	27.21	19.23	131.72	919.1	0.512	7.98	0.062	9.675	96.65	485.25	193.2	7.345	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	117.765	58.645	152.03	40.6	432.02	3578.09	1.461	95.309	1.141	23.425	1085.85	1865.6	511.85	27.038	13.235	0

Рацион: ГКОУ "Нижнеломовская школа-интернат"

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

Неделя: I

	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																
260	Каша Дружба (250)	6.6	3.7	14.6	0.7	31	283	0.1	1.7	0.1	0.25	158	176	38	0.7	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)	0.075	0.075	12.38	0	0.12	112.2	0	0	0.088	0.15	1.8	2.85	0	0.03	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 Завтрак I	21.305	9.745	33.69	1.68	101.14	773.86	0.265	3.084	0.236	1.67	415.8	410.95	73.4	2.148	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																
105	Овощи натуральные помидоры (150)	0.075	0.075	12.38	0	0.12	112.2	0	0	0.088	0.15	1.8	2.85	0	0.03	0	0
128	Борщ с капустой и картофелем (300)	2.19	0	6	6	12.78	114	0.057	12.36	0	2.88	41.4	63.6	31.5	1.44	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 (120)	13.6	12.9	13.5	0.2	4.1	192	0.02	2.3	0.03	0.5	34	90	16	1	0	0
429	Картофельное пюре (200)	4.2	0.8	8.8	0.6	21.8	184	0.18	6.8	0.06	0.2	52	114	38	1.4	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 (150)	9.9	0	1.8	1.8	50.1	261	0.27	0	0	2.1	52.5	237	70.5	5.85	0	0
	Итого за Обед	33.515	13.775	43.74	8.9	111.82	980.63	0.537	91.46	0.178	5.83	193.7	510.45	159	11.22	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 (150)	1.65	0	15.15	15.15	13.65	198	0.06	4.8	0	7.05	36	73.5	49.5	0.9	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 (130)	9.88	0	1.04	1.04	63.96	305.5	0.143	0	0	1.43	26	84.5	18.2	1.43	0	0
	Итого за Ужин I	37.59	23.5	39.4	16.69	110.01	944.74	0.363	15.2	0.04	9.28	100.25	425.54	123.784	5.82	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	108.88	57.86	126.63	28.185	439.3	3343.22	1.39	133.279	0.534	17.788	1026.34	1692.06	473.784	21.858	0.08	0

Рацион: ГКОУ "Нижнеломовская школа-интернат"

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: от11 до 18 лет

Неделя:1

	Пятница	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
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)	0.075	0.075	12.38	0	0.12	112.2	0	0	0.088	0.15	1.8	2.85	0	0.03	0	0
108	Хлеб пшеничный (80)	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 Завтрак I	26.505	16.945	32.59	1.58	91.34	765.86	0.265	3.584	0.326	1.82	406.8	482.95	82.4	4.448	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 (150)	1.65	0	0.3	0.3	5.7	36	0.09	37.5	0	1.05	21	39	30	1.35	0	0
152	Уха с крупой (300)	7.8	5.4	3	0.9	17.3	126.9	0.117	10.62	0.021	0.66	40.2	159.6	36.3	1.2	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 (200)	0.5	0	0	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5	0	0
109	Хлеб ржаной (150)	9.9	0	1.8	1.8	50.1	261	0.27	0	0	2.1	52.5	237	70.5	5.85	0	0
	Итого за Обед	40.324	22.495	30.565	3.248	111.325	890.58	0.587	77.19	0.107	4.63	245.37	708.48	195.01	13.413	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 (150)	1.5	0	15.3	15.3	5.25	165	0.06	24.75	0	7.5	19.5	36	27	1.2	0	0
87	Тефтели рыбные (70/50)	10.3	0	10	0	13.7	189	0.08	2.98	0	0	23.72	0	16.95	0.65	0.07	0
414	Рис отварной (250)	6.15	0.05	10.125	0.9	56.35	341	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)	9.88	0	1.04	1.04	63.96	305.5	0.143	0	0	1.43	26	84.5	18.2	1.43	0	0
	Итого за Ужин I	28.57	0.05	36.625	17.4	175.29	1150.27	0.363	27.73	0.05	9.27	101.39	246.74	102.95	4.92	0.07	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	107.479	39.89	112.75	25.698	491.925	3441.61	1.385	124.304	0.563	16.62	1040.39	1702.16	442.69	29.061	0.35	0

Рацион: ГКОУ "Нижнеломовская школа-интернат"

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: от11 до 18 лет

Неделя:1

	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																
248	Каша гречневая вязкая (250)	11.45	3.83	16.1	2.05	40.75	353.75	0.235	1.7	0.0975	0.625	169.75	296.5	140.25	4.3	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)	0.075	0.075	12.38	0	0.12	112.2	0	0	0.088	0.15	1.8	2.85	0	0.03	0	0
108	Хлеб пшеничный (80)	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 Завтрак I	24.455	8.475	33.79	2.93	110.89	846.61	0.4	3.084	0.2235	2.045	428.55	534.45	176.65	6.048	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 (150)	2.85	0	8.1	8.1	20.1	165	0.135	18.3	0	3.45	21	84	31.5	1.2	0	0
146	Суп картофельный с клецками (300)	1.44	0	0.6	0.6	10.56	75.8	0.075	6.9	0	1.44	12.9	48.3	20.1	0.72	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 (30)	1.82	0.66	1.68	0.12	7.38	54.7	0.024	0.093	0.017	0.168	21	26.4	3.8	0.2	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 (250)	9.43	0	1.13	1.13	48.4	241.5	0.095	0.025	0	1.325	9.5	59.5	13.5	1.3	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 (150)	9.9	0	1.8	1.8	50.1	261	0.27	0	0	2.1	52.5	237	70.5	5.85	0	0
	Итого за Обед	42.15	11.44	26.52	11.96	175.67	1140.63	0.659	25.318	0.045	8.833	145.2	584.7	157.6	11.33	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 (150)	3.15	0	15.15	15.15	13.95	204	0.06	38.4	0	6.75	84	64.5	31.5	0.075	1.845	1.845
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 (130)	9.88	0	1.04	1.04	63.96	305.5	0.143	0	0	1.43	26	84.5	18.2	1.43	0	0
	Итого за Ужин I	31.23	15.5	35.09	22.49	113.81	894.9	0.363	52	0.03	12.28	153.8	334.1	101.9	4.205	1.845	1.845
	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	125.935	57.475	123.49	48.77	521.26	3743.04	1.659	99.602	0.5165	27.878	1273.45	2001.25	563.35	24.193	1.925	1.845

Рацион: ГКОУ "Нижнеломовская школа-интернат"

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: от11 до 18 лет

Неделя:1

	Воскресенье	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																
164	Суп молочный с крупой (250)	6.03	4.98	4.98	3.98	20.65	164.75	0.075	1.6	0.055	0.075	194.5	171.5	28.75	0.325	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)	0.075	0.075	12.38	0	0.12	112.2	0	0	0.088	0.15	1.8	2.85	0	0.03	0	0
108	Хлеб пшеничный (80)	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 Завтрак I	20.735	11.025	24.07	4.96	90.79	655.61	0.24	2.984	0.191	1.495	452.3	406.45	64.15	1.773	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	Винегрет овощной (150)	1.95	0	16.2	16.2	10.2	195	0.06	12.6	0	6.9	34.5	60	27	1.2	0	0
147	Суп картофельный с макаронными изделиями (300)	3.24	0	3.42	3.42	32.7	133.5	0.126	9.9	0	1.65	18.3	76.2	28.8	1.14	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 (200)	19.48	0	1.92	1.92	38.74	232.8	0.422	0	0	0	111.6	312.6	104.8	6.6	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 (150)	9.9	0	1.8	1.8	50.1	261	0.27	0	0	2.1	52.5	237	70.5	5.85	0	0
	Итого за Обед	46.19	10.08	33.62	24.04	162.52	1008.7	0.954	27.12	0.016	11.65	266.9	829.8	263.5	16.37	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 (150)	1.65	0	15.15	15.15	13.65	198	0.06	4.8	0	7.05	36	73.5	49.5	0.9	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
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 (130)	9.88	0	1.04	1.04	63.96	305.5	0.143	0	0	1.43	26	84.5	18.2	1.43	0	0
	Итого за Ужин I	35.51	20.32	72.57	16.89	114.33	1254.1	0.293	75.12	0.57	10.16	165.2	403.4	126.7	7.22	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	112.835	67.425	145.46	107.99	922.94	3344.41	1.817	171.724	0.907	28.905	1303.4	2043.65	551.35	28.763	0.02	0
	Итого за неделю	813.994	393.485	926.675	429.183	3829.795	24907.92	10.641	940.086	4.9275	159.591	8629.54	13221.97	3489.458	180.645	16.045	3.71

Рацион: ГКОУ "Нижнеломовская школа-интернат"

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: от 11 до 18 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 пшенная молочная жидкая (250)	9.75	4.05	11.86	1.65	44.75	354.5	0.24	1.825	0.07	0.2	180.75	241.25	53.75	1.5	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)	0.075	0.075	12.38	0	0.12	112.2	0	0	0.088	0.15	1.8	2.85	0	0.03	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 Завтрак I	26.255	10.995	32.65	3.23	130.69	952.36	0.425	3.609	0.216	1.62	475.55	536.2	114.15	4.148	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 (150)	14.4	13.5	30.45	24	5.7	354	0.045	4.65	0.03	0.75	72	241.5	34.5	1.35	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 (300)	3.12	0	3.132	3.132	31.4	197	0.144	13.29	0	1.54	19.5	85.2	35.1	1.32	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 (30)	6.46	6.38	4.59	0.009	0.54	68.92	0.01	0.15	0.006	0.156	4.11	48.75	5.85	0.8	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 (150)	9.9	0	1.8	1.8	50.1	261	0.27	0	0	2.1	52.5	237	70.5	5.85	0	0
	Итого за Обед	63.23	43.38	80.712	46.021	132.86	1545.15	0.639	26.19	0.076	12.646	211.15	897.79	208.95	14.224	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 Полдник	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 (150)	2.25	0	8.25	8.25	12.6	133.5	0.03	8.55	0	3.45	49.5	57	28.5	1.95	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)	11.4	0.04	10.46	3.04	49.44	337.4	0.276	0	0.054	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 (130)	9.88	0	1.04	1.04	63.96	305.5	0.143	0	0	1.43	26	84.5	18.2	1.43	0	0
	Итого за Ужин I	34.77	9.54	27.41	12.59	168.53	1058.17	0.569	9.15	0.084	5.795	141.8	451.43	208.44	9.735	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	156.819	86.58	172.037	63.449	545.095	4430.86	1.872	59.199	0.546	21.401	1361.77	2456.2	628.45	32.42	0.34	0

Рацион: ГКОУ "Нижнеомовская школа-интернат"

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: от 11 до 18 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 (250)	11.45	3.83	16.1	2.05	40.75	353.75	0.235	1.7	0.0975	0.625	169.75	296.5	140.25	4.3	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)	0.075	0.075	12.38	0	0.12	112.2	0	0	0.088	0.15	1.8	2.85	0	0.03	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 Завтрак I	24.455	8.475	33.79	2.93	110.89	846.61	0.4	3.084	0.2235	2.045	428.55	534.45	176.65	6.048	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 (150)	1.65	0	15.15	15.15	15.9	207	0.06	23.1	0	6.9	45	43.5	27	1.35	0	0
147	Суп картофельный с макаронными изделиями (300)	3.24	0	3.42	3.42	32.7	133.5	0.126	9.9	0	1.65	18.3	76.2	28.8	1.14	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 (200)	19.48	0	1.92	1.92	38.74	232.8	0.422	0	0	0	111.6	312.6	104.8	6.6	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 (150)	9.9	0	1.8	1.8	50.1	261	0.27	0	0	2.1	52.5	237	70.5	5.85	0	0
	Итого за Обед	49.64	10.08	33.33	22.79	174.24	1067.13	0.934	33.32	0.016	11.45	256.4	797.3	249.5	15.52	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 Полдник	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 (150)	1.65	0	15.15	15.15	13.65	198	0.06	4.8	0	7.05	36	73.5	49.5	0.9	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)	9.43	0	1.13	1.13	48.4	241.5	0.095	0.025	0	1.325	9.5	59.5	13.5	1.3	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 (130)	9.88	0	1.04	1.04	63.96	305.5	0.143	0	0	1.43	26	84.5	18.2	1.43	0	0
	Итого за Ужин I	30.76	9.6	27.02	17.32	142.61	935	0.328	5.275	0.004	10.105	99.7	322.41	94.67	5.35	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	118.605	34.055	110.98	46.68	533.26	3482.84	1.866	106.279	0.3365	25.55	1101.35	1944.16	591.82	29.348	0.02	0

Рацион: ГКОУ "Нижнеломовская школа-интернат"

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: от11 до 18 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	B2	В-кар
	Завтрак I																
313	Запеканка из творога (200)	40	37.5	42	0.5	39.9	708	0.12	1	0.33	1.17	495	578	63	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)	0.075	0.075	12.38	0	0.12	112.2	0	0	0.088	0.15	1.8	2.85	0	0.03	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 Завтрак I	54.705	43.545	61.09	1.48	110.04	1198.86	0.285	2.384	0.466	2.59	752.8	812.95	98.4	3.148	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 (150)	2.25	0	8.25	8.25	12.6	133.5	0.03	8.55	0	3.45	49.5	57	28.5	1.95	0	0
133	Рассольник ленинградский (300)	2.46	0	6.3	6.3	19.5	145.5	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 (250)	9.43	0	1.13	1.13	48.4	241.5	0.095	0.025	0	1.325	9.5	59.5	13.5	1.3	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 (150)	9.9	0	1.8	1.8	50.1	261	0.27	0	0	2.1	52.5	237	70.5	5.85	0	0
	Итого за Обед	32.73	5	24.4	17.67	167.95	1036.7	0.575	17	0.02	9.625	163.05	581.78	166.59	12.895	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 Полдник	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 (150)	1.2	0	0.15	0.15	3.75	21	0.045	15	0	0.15	34.5	63	21	0.9	0	0
343	Рыба, тушеная в томате с овощами (150)	14.23	13.05	7.7	7.17	6.74	152.91	0.096	5.029	0.011	4.5	37.45	217.21	41.73	0.856	0	0
429	Картофельное пюре (200)	4.2	0.8	8.8	0.6	21.8	184	0.18	6.8	0.06	0.2	52	114	38	1.4	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 (130)	9.88	0	1.04	1.04	63.96	305.5	0.143	0	0	1.43	26	84.5	18.2	1.43	0	0
	Итого за Ужин I	29.57	13.85	17.7	8.96	112.05	725.65	0.464	29.629	0.071	6.28	153.2	480.25	119.014	4.676	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	128.305	68.795	113.59	28.91	505.14	3586.21	1.524	72.413	0.637	19.295	1357.05	2149.98	463.004	24.919	0.08	0

Рацион: ГКОУ "Нижнеломовская школа-интернат"

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: от 11 до 18 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 (250)	7.12	4.98	6.57	98	20.65	164.75	0.095	1.15	0.053	0.325	205.5	171	26.25	0.45	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)	0.075	0.075	12.38	0	0.12	112.2	0	0	0.088	0.15	1.8	2.85	0	0.03	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 Завтрак I	23.625	11.925	27.36	99.58	106.59	762.61	0.28	2.934	0.199	1.745	500.3	465.95	86.65	3.098	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 (150)	1.65	0	0.3	0.3	5.7	36	0.09	37.5	0	1.05	21	39	30	1.35	0	0
131	Свеклольник (300)	2.61	0.12	5.34	0.3	14.43	116	0.078	11.01	0.045	0.3	45.3	83.1	37.2	1.83	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 (120)	13.6	12.9	13.5	0.2	4.1	192	0.02	2.3	0.03	0.5	34	90	16	1	0	0
414	Рис отварной (250)	6.15	0.05	10.125	0.9	56.35	341	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 (150)	9.9	0	1.8	1.8	50.1	261	0.27	0	0	2.1	52.5	237	70.5	5.85	0	0
	Итого за Обед	38.16	13.07	32.025	3.5	159.8	1088.43	0.488	50.81	0.125	4.29	159.92	534.06	181.06	10.76	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 Полдник	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 (150)	2.25	0	8.25	8.25	12.6	133.5	0.03	8.55	0	3.45	49.5	57	28.5	1.95	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 (200)	4	1.1	10.7	7.8	17	180	0.12	15.3	0.02	3.9	68	105	39	1.4	0	0
443.	Соус сметанный натуральный (70)	2.16	1.79	14.88	0.04	4.73	161.4	0.024	0.105	0.08	0.29	59.43	39.62	6.79	0.15	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 (130)	9.88	0	1.04	1.04	63.96	305.5	0.143	0	0	1.43	26	84.5	18.2	1.43	0	0
	Итого за Ужин I	31.45	13.67	47.42	17.64	131.1	1077.6	0.387	93.955	0.128	9.42	242.23	418.62	113.69	8.39	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	122.415	57.565	134.775	123.99	520.46	3801.54	1.375	163.799	0.592	16.555	1401.28	1943.62	503.73	27.828	0.28	0

Рацион: ГКОУ "Нижнеломовская школа-интернат"

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

Неделя: 2

	Питица	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																
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)	0.075	0.075	12.38	0	0.12	112.2	0	0	0.088	0.15	1.8	2.85	0	0.03	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 Завтрак I	23.005	14.645	29.49	0.88	75.54	660.86	0.245	3.184	0.306	1.82	370.8	425.95	58.4	3.548	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 (150)	14.4	13.5	30.45	24	5.7	354	0.045	4.65	0.03	0.75	72	241.5	34.5	1.35	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) (300)																
		2.76	0.03	5.1	0.39	18.15	129.6	0.234	10.41	0.045	0.27	22.8	78.9	30.6	1.11	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 (150)	9.9	0	1.8	1.8	50.1	261	0.27	0	0	2.1	52.5	237	70.5	5.85	0	0
	Итого за Обед	49.11	28.63	75.29	43.57	122.27	1353.83	0.759	29.26	0.125	11.32	201.94	781.14	205.8	13.114	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 Полдник	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 (150)	1.35	0	7.65	7.65	5.4	96	0.06	21.15	0	3.9	25.5	48	24	1.05	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 (250)	6.15	0.05	10.125	0.9	56.35	341	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 (130)	9.88	0	1.04	1.04	63.96	305.5	0.143	0	0	1.43	26	84.5	18.2	1.43	0	0
	Итого за Ужин I	27.98	9.55	26.315	9.69	147.21	934.5	0.303	21.75	0.08	5.97	94.62	286.46	83.56	4.21	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	112.335	58.725	145.785	56.03	445.31	3545.19	1.486	72.794	0.601	20.22	984.16	1767.35	413.76	24.622	0.08	0

Рацион: ГКОУ "Нижнеломовская школа-интернат"

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: от11 до 18 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 (250)	10.7	4	17.65	3.4	39.4	359.25	0.225	1.775	0.1	1	193.25	302	88.75	2.125	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)	0.075	0.075	12.38	0	0.12	112.2	0	0	0.088	0.15	1.8	2.85	0	0.03	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 Завтрак I	25.405	10.045	36.74	4.38	109.54	850.11	0.39	3.159	0.236	2.42	451.05	536.95	124.15	3.573	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 (150)	3.15	0	15.15	15.15	13.95	204	0.06	38.4	0	6.75	84	64.5	31.5	1.2	0.075	1.845
142	Ши из свежей капусты с картофелем (300)	2.1	0	5.97	5.97	9.33	99.6	0.069	22.17	0	2.85	40.8	57	26.7	0.96	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 (150)	21.6	19.95	13.65	12.15	13.65	262.5	0.135	29.4	0.03	8.25	51	277.5	39	1.5	0	0
237	Каша гречневая рассыпчатая (200)	11.4	0.04	10.46	3.04	49.44	337.4	0.276	0	0.054	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 (150)	9.9	0	1.8	1.8	50.1	261	0.27	0	0	2.1	52.5	237	70.5	5.85	0	0
	Итого за Обед	51.5	19.99	47.99	38.11	163.59	1294.93	0.82	90.47	0.084	20.565	270.55	857.65	310	15.555	0.075	1.845
	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 Полдник	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 (150)	1.65	0	15.15	15.15	13.65	198	0.06	4.8	0	7.05	36	73.5	49.5	0.9	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 (130)	9.88	0	1.04	1.04	63.96	305.5	0.143	0	0	1.43	26	84.5	18.2	1.43	0	0
	Итого за Ужин I	30.33	13.1	33.29	16.74	151.91	1030.3	0.267	5.17	0.055	9.22	84.16	366.84	116.46	5.006	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	137.609	66.4	152.735	62.988	553.785	4129.62	1.781	114.849	0.548	34.785	1272.93	2304.42	681.52	27.927	0.095	1.845

Рацион: ГКОУ "Нижнеломовская школа-интернат"

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: от 11 до 18 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	B2	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)																
		0.075	0.075	12.38	0	0.12	112.2	0	0	0.088	0.15	1.8	2.85	0	0.03	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 Завтрак I	19.405	27.145	30.39	63.48	562.94	609.86	0.355	2.884	0.236	6.82	413.8	455.95	86.4	3.848	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 (150)	1.65	0	15.15	15.15	13.65	198	0.06	4.8	0	7.05	36	73.5	49.5	0.9	0	0
147	Суп картофельный с макаронными изделиями (300)																
		3.24	0	3.42	3.42	32.7	133.5	0.126	9.9	0	1.65	18.3	76.2	28.8	1.14	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 (150)	9.9	0	1.8	1.8	50.1	261	0.27	0	0	2.1	52.5	237	70.5	5.85	0	0
	Итого за Обед	38.814	17.095	47.095	20.918	130.595	1066.61	0.566	113.27	0.086	11.62	222.47	643.58	203.01	12.903	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 Полдник	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	Винегрет овощной (150)	1.95	0	16.2	16.2	10.2	195	0.06	12.6	0	6.9	34.5	60	27	1.2	0	0
87	Тефтели рыбные (70/50)	10.3	0	10	0	13.7	189	0.08	2.98	0	0	23.72	0	16.95	0.65	0.07	0
414	Рис отварной (250)	6.15	0.05	10.125	0.9	56.35	341	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 (130)	9.88	0	1.04	1.04	63.96	305.5	0.143	0	0	1.43	26	84.5	18.2	1.43	0	0
	Итого за Ужин I	28.34	0.05	37.375	18.14	160.01	1092.74	0.313	18.38	0.05	8.67	93.59	231	89.594	4	0.07	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	98.359	89.38	244.72	206.476	1927.89	6672.42	2.808	414.868	0.864	56.02	1823.72	3061.06	898.008	45.902	0.56	0
	Итого за неделю	874.447	461.5	1074.622	588.523	5030.94	29648.68	12.712	1004.201	4.1245	193.826	9302.26	15626.79	4180.292	212.966	1.455	1.845

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.