

«Утверждено»

Директор ГБОУБРГИ №1 им.Р.Гарипова



Салихов И.Р.

«Согласовано»

Директор ООО «Фанол»



Исмайлова М.Ш.

**Основное четырнадцатидневное меню
Круглосуточного пребывания воспитанников
Башкирской республиканской гимназии-интернат №1
Имени Рами Гарипова
на осень-зима период.**

СОГЛАСОВАНО:
 Директор ГБОУ БРТИ № 1им. Р.Гарипова
 И.Р. Салихов

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Фанол"
 М.Ш. Исмаилова

Рацион: Интернат им. Р.Гарипова Дети от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес молочная вязкая с маслом	230/7	9,2	11,6	40,2	304	№ 182
	Сыр порционный	20	5	5		71	№5
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	№2
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	2,25	0,3	14,4	69	№1
	Хлеб ржаной с витам/желез.детск/ питания	30	1,95	0,3	12,3	60	№1
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	№ 282
Итого за Завтрак			18,55	25,45	76,08	613,8	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	200	1		18	79	
	Печенье	22	2	2,5	16	31	
Итого за Завтрак 2			3	2,5	34	110	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	4,5	10,3	89,4	№ 6
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	300/25	9,6	5,1	38,5	242	№ 63
	Котлеты (говядина) с том. соусом	100/40	20,6	18,3	17,5	320	№ 98
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180/5	4,8	5,2	49	266	№ 177
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	№ 294
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	2,25	0,3	14,4	69	№1
	Хлеб ржаной с витам/желез.детск/ питания	60	1,95	0,3	12,3	60	№1
Итого за Обед			41,8	33,8	173,2	1167,4	
Полдник							
	Фрукты свежие (шт.)	100	0,4	0,4	9	47	
	Булочка сдобная	90	7,8	8,4	52,3	317	№ 272
	Кисель плодово-ягодный	200			20	76	№306
Итого за Полдник			8,2	8,8	81,3	440	
Ужин							
	Картофельное пюре	220	4	7	26,7	184	№ 138
	Куры отварные	100	30	25,2	0,46	248	№ 125
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	№ 282
	Огурцы соленые порционные	100			1	5	табл №24
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	№2
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	80	6	0,8	38,4	184	№1
	Хлеб ржаной с витам/желез.детск/ питания	30	1,95	0,3	12,3	60	№1,1
Итого за Ужин			42,1	41,55	88,04	790,8	
Ужин 2							
	Кефир	200	5,7	6,3	17,6	151	№ 280
Итого за Ужин 2			5,7	6,3	17,6	151	
Итого за день			119,35	118,4	470,22	3273	

СОГЛАСОВАНО:
 Директор ГБОУ БРГИ № 1им. Р.Гарипова
 И.Р. Салихов

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Фанол"
 М.Ш. Исмайлова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	200/5	6	8	29,7	215	№ 191
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	№4
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	№2
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	6	0,8	38,4	184	№1
	Хлеб ржаной с витам/желез.детск/ питания	30	1,95	0,3	12,3	60	№1
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	№ 282
Итого за Завтрак			19,2	21,95	89,88	631,8	
Завтрак 2							
	Витаминный напиток Витошка	200	1		18	79	ТК№2
	Печенье Крикет	18	2	2,5	16	31	
Итого за Завтрак 2			3	2,5	34	110	
Обед							
	Салат Степной (картофель, морковь, огурцы соленые, лук,	100	1,5	3,5	7,4	67	№ 40
	Солянка домашняя со сметаной	300/10	3,2	3	22,6	133	№ 157
	Картофель тушеный	200	4,11	12,33	29,78	248,9	№ 139
	Рыба отварная с соусом польским	100/30	23	14,4	1,63	227,5	№ 82
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,3	0,1	32,4	130	№ 293
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	2,25	0,3	14,4	69	№1
	Хлеб ржаной с витам/желез.детск/ питания	60	1,95	0,3	12,3	60	№1
Итого за Обед			37,31	33,93	120,51	935,4	
Полдник							
	Фрукты свежие (шт.)	100	3	1	2	142	
	Пирожки печеные с яблоками	75	4,6	4	33,3	188	№ 250
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	№ 284
Итого за Полдник			9	6,4	46,5	391	
Ужин							
	Суфле с мясом соусом молочным	100/10	18,5	26,1	3	321	№ 111
	Макаронные изделия отварные с маслом	220/8	8,1	7,2	48,2	295	№ 212
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37	№ 284
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	№2
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	80	6	0,8	38,4	184	№1
	Хлеб ржаной с витам/желез.детск/ питания	30	1,95	0,3	12,3	60	№1.1
Итого за Ужин			34,7	42,65	111,28	971,8	
Ужин 2							
	Чай с сахаром,молчком	200	0,1		9,3	37	№ 283
	Печенье	12	2,49	2,4	17,97	104,7	
Итого за Ужин 2			2,59	2,4	27,27	141,7	
Итого за день			105,8	109,83	429,44	3181,7	

СОГЛАСОВАНО:
 Директор ГБОУ БРГИ № 1им. Р.Гарипова
 И.Р. Салихов

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Фанол"
 М.Ш. Исмаилова

Рацион: Интернат им. Р.Гарипова Дети от 12 лет и старше		Зд/Инед				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая рецептуры
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200/7	7	8	35,7	244 № 184
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8 №2
	Сыр порционный	20	5	5		71 №5
	Фрукты свежие (шт.)	200	0,4	0,4	9	47
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	6	0,8	38,4	184 №1
	Хлеб ржаной с витам/желез.детск/ питания	30	1,95	0,3	12,3	60 №1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37 № 284
Итого за Завтрак			20,5	22,75	104,78	717,8
Завтрак 2	Витаминный напиток Витощка	200	1		18	79 ТК№2
	Пирожное	45	2,2	2,6	13,96	84
Итого за Завтрак 2			3,2	2,6	31,96	163
Обед	Салат Пестрый(свекла,яблоки)	100	1	5,1	10,4	90 № 33
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300/12	2,1	6,7	10,1	110 № 53
	Шницель с соусом	100/40	20,6	18,3	17,5	320 № 98
	Рис отварной с овощами	220	4,5	7,32	33,94	251 № 60
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27	111 № 302
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	6	0,8	38,4	184 №1
	Хлеб ржаной с витам/желез.детск/ питания	60	5,2	0,8	32,8	160 №1
Итого за Обед		40	39,22	170,14	1226	
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/10	17,6	12,6	22,5	272 № 224
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35 № 282
Итого за Полдник			17,7	12,6	31,6	307
Ужин	Жаркое по домашнему с мясом	300	28	31	30,7	518 № 97.1
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8 №2
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	80	6	0,8	38,4	184 №1
	Хлеб ржаной с витам/желез.детск/ питания	30	1,95	0,3	12,3	60 №1.1
	Чай с сахаром,молоком	200	0,1		9,1	35 № 283
	Итого за Ужин		40,6	47,67	124,52	1122,6
Ужин 2	Кефир	200/10	5,7	6,3	17,6	151 № 280
Итого за Ужин 2		5,7	6,3	17,6	151	
Итого за день		127,7	131,14	480,8	3687,8	

СОГЛАСОВАНО :
 Директор ГБОУ БРГИ № 1им. Р.Гарипова
 И.Р. Салихов

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Фанол"
 М.Ш. Исмаилова

Рацион: Интернат им. Р.Гарипова Дети от 12 лет и старше		4д/1нед					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	200	7,3	8,8	34	246	№ 194
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	№2
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	№4
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	6	0,8	38,4	184	№1
	Хлеб ржаной с витам/желез.детск/ питания	30	1,95	0,3	12,3	60	№1
	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	№ 289
Итого за Завтрак			23,7	25,85	98,68	721,8	
Завтрак 2							
	Напиток витаминный Витошка	200	0,5	0,1	31,2	121	ТК №2
	Печенье	22	1	1	1	48	
Итого за Завтрак 2			2	1	29	174	
Обед							
	Салат "Здоровье"	100	1,5	5,1	7,2	80	№ 34
	Рассольник Ленинградский со сметаной	300/12	2,6	6,2	18,5	142	№ 54
	Нури отварные	100	25	21	0,38	290	№ 125
	Картофельное пюре	200	4	7	26,7	184	№ 138
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	№ 295
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	6	0,8	38,4	184	№1
	Хлеб ржаной с витам/желез.детск/ питания	60	3,9	0,6	24,6	120	№1.1
Итого за Обед			43,2	40,8	132,98	1068	
Полдник							
	Фрукты свежие (шт.)	100	1,8	0,4	16,2	86	
	Шанежка наливная	75	3,3	3,05	20,1	122,5	№ 268
	Кисель плодово-ягодный	200			20	76	№ 306
Итого за Полдник			3,3	3,05	40,1	198,5	
Ужин							
	Азу из отварной говядины	50/50	27,87	26,75	4,75	371	№ 94
	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	11,52	7,52	5,4	320,8	№ 173
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	№ 284
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	№2
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	80	6	0,8	38,4	184	№1
	Хлеб ржаной с витам/желез.детск/ питания	30	1,95	0,3	12,3	60	№1.1
Итого за Ужин			48,79	45,02	72,13	1071,6	
Ужин 2							
	Печенье	12	2	2,5	16	31	
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	№ 282
Итого за Ужин 2			8,4	9,6	9,1	35	
Итого за день			104,4	102,3	458,36	3224,6	

СОГЛАСОВАНО :
 Директор ГБОУ БРГИ № 1 им. Р.Гарипова
 И.Р. Салихов

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Фанол"
 М.Ш. Исмаилова

Рацион: Интернат им. Р.Гарипова Дети от 12 лет и старше		5д/1нед					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша Артек молочная вязкая с маслом.	230/5	9,2	9,2	47	309	№ 185
	Сыр порционный	20	5	5		71	№5
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	№2
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	6	0,8	38,4	184	№1
	Хлеб ржаной с витам/желез.детск/ питания	30	1,95	0,3	12,3	60	№1
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	№ 282
Итого за Завтрак			22,3	23,55	106,88	733,8	
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	1		18	79	
	Баранки	42	2,49	2,4	17,97	104,7	
Итого за Завтрак 2			3,49	2,4	35,97	183,7	
Обед	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,2	54	№ 42
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	300/30	10,6	11,4	14	202	№ 66
	Рыба отварная с соусом польским	100/30	23	14,4	1,63	227,5	№ 82
	Картофельное пюре	200	4	6,5	26,7	185	№ 138
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	№ 294
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138	№1
	Хлеб ржаной с витам/желез.детск/ питания	60	3,9	0,6	24,6	120	№1
Итого за Обед			47,8	35,9	134,13	1047,5	
Полдник	Фрукты свежие (шт.)	100	0,4	0,4	9	47	
	Пирожки печеные с яблоками	75	4,6	4	33,3	188	№ 250
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	№ 282
Итого за Полдник			4,7	4	42,4	223	
Ужин	Плов из отварной говядины	280	19,7	18,3	53,6	415	№ 113
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	№2
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	35	№ 283
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	80	6	0,8	38,4	184	№1
	Хлеб ржаной с витам/желез.детск/ питания	30	1,95	0,3	12,3	60	№1.1
Итого за Ужин			30,15	31,3	120,73	813,5	
Ужин 2	Кефир	200	5,7	6,3	17,6	151	№280
Итого за Ужин 2			5,7	6,3	17,6	151	
Итого за день			114,14	103,45	457,71	3152,5	

СОГЛАСОВАНО:
 Директор ГБОУ БРГИ № 1им. Р.Гарипова
 И.Р. Салихов

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Фанол"
 М.Ш. Исмаилова

Рацион: Интернат им. Р.Гарипова Дети от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			бд/1нед	
			Б	Ж	У	Энергетическая	№ рецептуры
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	250/7	9,1	10,1	44,3	296	№ 195
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	№2
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	6	0,8	38,4	184	№1
	Хлеб ржаной с витам./желез.детск/ питания	30	1,95	0,3	12,3	60	№1
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	№ 282
Итого за Завтрак			22,3	24,05	104,48	712,8	
Завтрак 2							
	Напиток витаминный Витошка	200	0,5	0,1	31,2	121	№ 294
	Фрукты свежие (шт.)	100	0,4	0,4	9	47	
Итого за Завтрак 2			0,9	0,5	40,2	168	
Обед							
	Маринад овощной	100	1,2	8,9	9,8	123	№ 51
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300/12	2	6	14	117	№ 56
	Тефтели из говядины с том.соусом	100/40	14,1	11,3	11,9	206	№ 105
	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	11,52	7,52	5,4	320,8	№ 173
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	№ 295
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138	№1
	Хлеб ржаной с витам./желез.детск/ питания	60	3,9	0,6	24,6	120	№1
Итого за Обед			37,42	35,02	111,7	1092,8	
Полдник							
	Булочка сдобная	50	7,8	8,4	52,3	317	№ 272
	Кисель из концентрата	200			20	76	№ 306
Итого за Полдник			10,8	9,4	114,3	585	
Ужин							
	Куры отварные	100	25	21	0,38	290	№ 125
	Картофель тушеный	200	4,11	12,33	29,78	248,9	№ 139
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	№ 283
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	№2
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	80	6	0,8	38,4	184	№1
	Хлеб ржаной с витам./желез.детск/ питания	30	1,95	0,3	12,3	60	№1.1
Итого за Ужин			38,51	44,08	92,14	918,7	
Ужин 2							
	Баранки	45	2,7	3,3	18	105	
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	№ 282
Итого за Ужин 2			2,8	3,3	27,1	140	
Итого за день			112,73	116,35	489,92	3617,3	

СОГЛАСОВАНО:
 Директор ГБОУ БРГИ № 1 им. Р.Гарипова
 И.Р. Салихов

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Фанол"
 М.Ш. Исмайлова

Рацион: Интернат им. Р.Гарипова Дети от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Ваша овсяная Геркулес молочная вязкая с маслом.	230/7	12,5	10,16	34,9	264	№ 182
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	№2
	Сыр порционный	20	5	5		71	№5
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	6	0,8	38,4	184	№1
	Хлеб ржаной с витам/желез.детск/ питания	30	1,95	0,3	12,3	60	№1
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	№ 282
Итого за Завтрак			25,6	24,51	94,78	688,8	
Завтрак 2							
	Напиток витаминный Витошка	200	0,5	0,1	31,2	121	TK №2
	Печенье	22	1	1	1	48	
Итого за Завтрак 2			1,5	1,1	32,2	169	
Обед							
	Салат из свежей капусты	100	2,49	8,9	9,8	123	№ 51
	Суп картофельный с горохом и гречками	300/25	9,6	5,1	38,5	242	№ 63
	Макароны отварные с маслом	220/8	4,5	7,32	33,94	251	№ 60
	Суфле куриное с соусом молочным	100/10	18,5	26,1	3	321	№ 133
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	№ 294
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138	№1
	Хлеб ржаной с витам/желез.детск/ питания	60	3,9	0,6	24,6	120	№1
Итого за Обед			43,99	48,72	169,84	1316	
Полдник							
	Фрукты свежие (шт.)	100	3	1	42	97	
	Баранки	42	2,49	2,4	17,97	104,7	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27	111	№ 302
Итого за Полдник			6,09	3,6	86,97	312,7	
Ужин							
	Плов из отварной говядины	280	19,7	18,3	53,6	415	№ 113
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	№2
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	№ 283
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	80	6	0,8	38,4	184	№1
	Хлеб ржаной с витам/желез.детск/ питания	30	1,95	0,3	12,3	60	№1.1
Итого за Ужин			29,1	29,05	115,58	794,8	
Ужин 2							
	Кефир	200	5,7	6,3	17,6	151	№ 280
Итого за Ужин 2			5,7	6,3	17,6	151	
Итого за день			111,98	113,28	516,97	3432,3	

СОГЛАСОВАНО:
 Директор ГБОУ БРГИ № 1им. Р.Гарипова
 И.Р. Салихов

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Фанол"
 М.Ш. Исмаилова

Рацион: Интернат им. Р.Гарипова Дети от 12 лет и старше

1 д/2нед

Завтрак						
Каша манная молочная жидкая с маслом	230/7	7,5	10	37,2	269	№ 191
Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	№2
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	№4
Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	6	0,8	38,4	184	№1
Хлеб ржаной с витам/желез.детск/ питания	30	1,95	0,3	12,3	60	№1
Чай с сахаром	200	0,1		9,3	37	№ 282
Итого за Завтрак		20,7	23,95	97,58	687,8	
Завтрак 2						
Сок фруктовый	200	1		18	79	
Печенье	22	1	1	1	48	
Итого за Завтрак 2		2		19	127	
Обед						
Салат "Здоровье"	100	1,5	5,1	7,2	80	№ 34
Уха с крупой	300/35	10,4	2,6	16,5	185	№ 71
Зразы "Школьные" с том.соусом	100/10	14	17,7	13,1	269	№ 101
Рис отварной с овощами	200/5	4,5	7,32	33,94	251	№ 60
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,2	27	111	№ 302
Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138	№1
Хлеб ржаной с витам/желез.детск/ питания	60	5,2	0,8	32,8	160	№1.1
Итого за Обед		40,7	34,32	169,34	1194	
Полдник						
Фрукты свежие (шт.)	100	0,4	0,4	9	47	
Булочка Сдобная	100	7,3	11,7	55,4	358	№ 273
Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	№ 283
Итого за Полдник		8,7	13,1	66,6	419	
Ужин						
Жаркое по домашнему	280	28	31	30,7	518	№ 97.1
Огурцы соленые порц.	100	30		1	5	
Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	№2
Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	80	6	0,8	38,4	184	№1
Хлеб ржаной с витам/желез.детск/ питания	30	1,95	0,3	12,3	60	№1.1
Чай с сахаром	200				35	№ 282
Итого за Ужин		66	40,35	82,48	876,8	
Ужин 2						
Печенье	12	2	2,5	16	31	
Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	№ 282
Итого за Ужин 2		0,1	0	9,1	35	
Итого за день		138,2	111,72	434,1	3339,6	

СОГЛАСОВАНО :
 Директор ГБОУ БРГИ № 1им. Р.Гарипова
 И.Р. Салихов

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Фанол"
 М.Ш. Исмаилова
 2 д/2нед

Рацион: Интернат им. Р.Гарипова Дети от 12 лет и старше

Завтрак						
Каша ячневая молочная вязкая	230/7	8	9,2	41,1	280	№ 184
Сыр порционный	20	5	5		71	№5
Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	6	0,8	38,4	184	№1
Хлеб ржаной с витам/желез.детск/ питания	30	1,95	0,3	12,3	60	№1
Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	№2
Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109	№ 287
Итого за Завтрак		24,2	26,35	110,38	778,8	
Завтрак 2						
Напиток витаминный Витошка	200	0,5	0,1	31,2	121	№ 294
Печенье	22	1	1	1	48	
Итого за Завтрак 2		0,9	0,5	40,2	168	
Обед						
Салат Мазайка	100	1,4	8,4	8,2	114	№ 36
Рассольник Ленинградский со сметаной	300/12	2,6	6,2	18,5	142	№ 54
Куры отварные	100	25	21	0,38	290	№ 125
Каша гречневая рассыпчатая	200/5	11,52	7,52	5,4	320,8	№ 173
Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138	№1
Хлеб ржаной с витам/желез.детск/ питания	60	5,2	0,8	32,8	160	№1
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	№ 295
Итого за Обед		50,42	44,62	111,28	1232,8	
Полдник						
Фрукты свежие (шт.)	100	0,4	0,4	9	47	
Шанежка наливная	75	6,6	6,1	40,2	245	№ 268
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27	111	№ 302
Итого за Полдник		7,2	6,3	67,2	356	
Ужин						
Макароны отварные с маслом	220/8	4,5	7,32	33,94	251	№ 60
Суфле из говядины с соусом молочным	100/10	18,5	26,1	3	321	№ 111
Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37	№ 284
Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	№2
Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	80	6	0,8	38,4	184	№1
Хлеб ржаной с витам/желез.детск/ питания	30	1,95	0,3	12,3	60	№1.1
Итого за Ужин		31,1	42,77	97,02	927,8	
Ужин 2						
Кефир	200	5,7	6,3	17,6	151	№ 280
Итого за Ужин 2		5,7	6,3	17,6	151	
Итого за день		118,62	126,34	403,48	3446,4	

СОГЛАСОВАНО:
 Директор ГБОУ БРГИ № 1им. Р.Гарипова
 _____ И.Р. Салихов

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Фанол"
 _____ М.Ш. Исмаилова

Рацион: Интернат им. Р.Гарипова Дети от 12 лет и старше

3д/2нед

Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	230/7	9,1	11,1	42,6	307	№ 194
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	№4
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,25	0,14	66,2	№2
Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	6	0,8	38,4	184	№1
Хлеб ржаной с витам/желез.детск/ питания	30	1,95	0,3	12,3	60	№1
Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	№282
Итого за Завтрак		22,35	24,05	102,84	715,2	
Завтрак 2						
Пирожное	45	2,49	2,4	17,97	104,7	
Напиток витаминный Витощка	200	0,5	0,1	31,2	121	№ 294
Итого за Завтрак 2		2,99	2,5	49,17	225,7	
Обед						
Салат из моркови с растительным маслом	100	0,8	4,5	3	55	№ 14
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300/12	2	6	14	117	№ 56
Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	27,9	13,9	5,7	259	№ 80
Картофельное пюре	200	4,2	11	29,2	219	№ 138
Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	92	№ 291
Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	6	0,8	38,4	184	№1
Хлеб ржаной с витам/желез.детск/ питания	60	5,2	0,8	32,8	160	№1.1
Итого за Обед		46,3	37,2	145,9	1086	
Полдник						
Фрукты свежие (шт.)	200	0,4	0,4	9	47	
Ватрушка с творогом	100	12,4	6	38,8	262	№ 264
Кисель из концентрата	200			20	76	№ 306
Итого за Полдник		12,8	6,4	67,8	385	
Ужин						
Плов из курицы	250	23	29,2	40,2	519	№ 131
Огурец соленый порц.	100			1	5	
Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	№2
Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	80	6	0,8	38,4	184	№1
Хлеб ржаной с витам/желез.детск/ питания	30	1,95	0,3	12,3	60	№1.1
Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	№ 282
Итого за Ужин		31,1	38,55	101,08	877,8	
Ужин 2						
Печенье	12	2	2,5	16	31	
Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	№ 283
Итого за Ужин 2		5,7	6,3	17,6	151	
Итого за день		121,24	115	484,39	3440,7	

СОГЛАСОВАНО :
 Директор ГБОУ БРГИ № 1 им. Р.Гарипова
 И.Р. Салихов

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Фанол"
 М.Ш. Исмаилова

Рацион: Интернат им. Р.Гарипова Дети от 12 лет и старше

4 д/2нед

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша Артек молочная вязкая с маслом	230/7	10	10,1	54,1	336	№ 185
	Сыр порционный	20	5	5		71	№5
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	№2
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	6	0,8	38,4	184	№1
	Хлеб ржаной с витам/желез.детск/ питания	30	1,95	0,3	12,3	60	№1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37	№ 284
	Итого за завтрак			23,1	24,45	114,18	762,8
Завтрак 2	Напиток витаминный Витошка	200	0,5	0,1	31,2	121	№ 294
	Печенье	22	1	1	1	48	
Итого за завтрак 2			1,5	1,1	32,2	169	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	4,5	10,3	89,4	№ 6
	Суп картофельный с горохом и гречками	300/25	9,6	5,1	38,5	242	№ 63
	Куры отварные	100	23	19,3	0,35	267	№ 125
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/5	11,52	7,52	5,4	320,8	№ 173
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	№ 294
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138	№1
	Хлеб ржаной с витам/желез.детск/ питания	60	3,9	0,6	24,6	120	№1
Итого за обед			55,12	37,72	139,15	1298,2	
Полдник							
	Фрукты свежие (шт.)	100	0,4	0,4	9	47	
	Булочка сдобная	100	7,8	8,4	52,3	317	№ 272
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	№ 284
Итого за полдник			9,2	9,8	63,5	378	
Ужин							
	Картофель тушеный	200	4,11	12,33	29,78	248,9	№ 139
	Котлеты из говядины с соусом	100/40	20,6	18,3	17,5	320	№ 98
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	№2
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	80	6	0,8	38,4	184	№1
	Хлеб ржаной с витам/желез.детск/ питания	30	1,95	0,3	12,3	60	№1,1
	Чай с сахаром	200				35	№ 282
Итого за ужин			32,71	39,98	98,06	922,7	
	Кефир	200/10	5,7	6,3	17,6	151	№ 280
			5,7	6,3	17,6	151	
			127,33	119,35	464,69	3681,7	

СОГЛАСОВАНО :
 Директор ГБОУ БРГИ № 1им. Р.Гарипова
 И.Р. Салихов

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Фанол"
 М.Ш. Исмайлова

Рацион: Интернат им. Р.Гарипова Дети от 12 лет и старше

6 д/2нед

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	230/7	8,3	1,2	40,7	272	№ 195
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	№4
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	№2
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	80	6	0,8	38,4	184	№1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37	№ 284
Итого за Завтрак			19,55	14,85	88,78	630,8	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	200	1		36	150	
	Печенье Крикет	24	1	1	1	48	
Итого за Завтрак 2			2,4	1,4	46	245	
Обед							
	Маринад овощной	100	1,2	8,9	9,8	123	№ 51
	Суп картофельный с вермишелью	300	10,6	11,4	14	202	№ 66
	Рагу овощное с мясом	250	17,9	21,6	17,5	337	№ 118
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	№ 294
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138	№1
	Хлеб ржаной с витам./желез.детск./питания	60	3,9	0,6	24,6	120	№1
Итого за Обед			38,6	43,2	125,9	1041	
Полдник							
	Пирожки печеные с яблоки	100	4,6	4	33,3	188	№ 250
	Фрукты свежие (шт.)	100/1шт	0,4	0,4	9	47	
	Чай с сахаром	200	0,1		9,3	37	№ 282
Итого за Полдник			5,1	4,4	51,6	272	
Ужин							
	Макаронны отварные с маслом	220/8	4,5	7,32	33,94	251	№ 60
	Суфле куриное с соусом молочным	100/10	18,5	26,1	3	321	№ 133
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	№2
	Чай с сахаром,молоком	200	0,1		9,1	35	№ 283
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	80	6	0,8	38,4	184	№1
	Хлеб ржаной с витам./желез.детск./питания	30	1,95	0,3	12,3	60	№1,1
Итого за Ужин			31,1	42,77	96,82	925,8	
Ужин 2							
	Печенье	12	2	2,5	16	31	
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	№ 282
Итого за Ужин 2			2,1	2,5	25,1	66	
Итого за день			98,85	109,12	434,2	3180,6	

СОГЛАСОВАНО:
 Директор ГБОУ БРГИ № 1им. Р.Гарипова
 И.Р. Салихов

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Фанол"
 М.Ш. Исмайлова

Рацион: Интернат им. Р.Гарипова Дети от 12 лет и старше

6д /2нед

Завтрак						
Каша ячневая молочная вязкая	230/7	8	9,2	41,1	280	№ 184
Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	№2
Сыр порционный	20	5	5		71	№5
Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	30	2,25	0,3	14,4	69	№1
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	№ 288
Итого за Завтрак		18,6	25,85	69,18	588,8	
Завтрак 2						
Напиток витаминный Витошка	200	0,5	0,1	31,2	121	№ 294
Печенье	22	1	1	1	48	
Итого за Завтрак 2		1,9	1,5	41,2	216	
Обед						
Салат Здоровье	100	1,5	5,1	7,2	80	№ 34
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300/12	2	6	14	117	№ 56
Рыба припущенная	100	22,5	7,1	0,5	15,7	№ 79
Рис отварной с овощами	200	4,5	7,32	33,94	251	№ 60
Комлот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	№ 295
Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138	№1
Хлеб ржаной с витам/желез.детск/ питания	60	3,9	0,6	24,6	120	№1.1
Итого за Обед		39,1	26,62	126,24	931	
Полдник						
Ватрушка с творогом	75	12,4	6	38,8	262	№ 264
Фрукты свежие (шт.)	100	0,4	0,4	9	47	
Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	№ 283
Итого за Полдник		14,2	7,8	59	370	
Ужин						
Гуляш из отварной говядины	50/50	27,87	26,75	4,75	371	№ 96
Картофельное пюре	200	4,2	11	29,2	219	№ 138
Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	№ 283
Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	№2
Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	80	6	0,8	38,4	184	№1
Хлеб ржаной с витам/желез.детск/ питания	30	1,95	0,3	12,3	60	№1.1
Итого за Ужин		40,17	47,1	93,83	943,8	
Ужин 2						
Кефир	200/10	5,7	6,3	17,6	151	№ 280
Итого за Ужин 2		5,7	6,3	17,6	151	
Итого за день		119,67	115,37	407,05	3200,6	

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ БРГИ № 1им. Р.Гарипова
И.Р. Саликов

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Фанол"
М.Ш. Исмаилова

Рацион: Интернат им. Р.Гарипова Дети от 12 лет и старше

7д/2нед

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	230/7	9,1	11,1	42,6	307	№ 194
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	№2
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	№4
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	80	6	0,8	38,4	184	№1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37	№ 284
Итого за Завтрак			20,35	24,75	90,68	665,8	
Завтрак 2	Напиток витаминный Витошка	200	0,5	0,1	31,2	121	№ 294
	Баранки	45	2,49	2,4	17,97	104,7	
Итого за Завтрак 2			3,39	2,9	58,17	272,7	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,2	6,6	105	№ 25.1
	Суп картофельный с вермишелью	300	10,6	11,4	14	202	№ 66
	Каша гречневая рассыпчатая	220/5	11,52	7,52	5,4	320,8	№ 173
	Куры отварные	100	23	19,3	0,35	267	№ 125
	Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	92	№ 291
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138	№1
	Хлеб ржаной с витам./желез.детск./ питания	60	5,2	0,8	32,8	160	№1.1
	Итого за Обед			56,32	48,02	110,75	1284,8
Полдник	Кисель плодово-ягодный	200	3	1	2	142	№305
	Булочка сдобная	100	7,8	8,4	52,3	317	№ 272
Итого за Полдник			10,8	9,4	54,3	459	
Ужин	Плов из отварной говядины	280	19,7	18,3	53,6	415	№ 113
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	№ 282
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	80	6	0,8	38,4	184	№1
	Хлеб ржаной с витам./желез.детск./ питания	30	1,95	0,3	12,3	60	№1.1
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	№2
Итого за Ужин			35,1	32,85	167,18	1024,8	
Ужин 2	Печенье	12	2	2,5	16	31	
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	№ 282
Итого за Ужин 2			2,1	2,5	25,1	66	
Итого за день			128,06	120,42	486,18	3773,1	