



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Л.В. Емельянова

Приказ от 20.01.2025г. №13/ОД

ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей школьного возраста 7-10-лет

ГБОУ СО "Красноуфимская школа-интернат"

Составлено в соответствии со сборником
Технологических нормативов, рецептур блюд и
Кулинарных изделий 5-е издание г.Пермь 2013г.

Заведующая производством О.В. Егорова

Красноуфимская школа-инт
Директор

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Емельянова Л.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(4-х недельное)

Сезон: Зимне-весенний
Категория: Дети 7-10 Интернат

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				на 1-ая неделя/Понедельник							
			Ж				А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			Б	4	5	6												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
ЗАВТРАК																		
250	Каша манная молочная жидкая	200	5,84	6,79	23,21	177	20	0,06	0,57		200,75	122,23	18,11	109,45	0,33			
478	Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62	30				2,3	1,58	0,03	2,26	0,01			
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					0,34	11	1	3	0,3			
108	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			0,225	9,2	0,55		0,0719			
Всего в ЗАВТРАК																		
			10,01	14,35	55,14	389	50	0,16	0,57		325,115	162,93	53,19	229,55	2,8919			
ОБЕД																		
135	Рассольник ленинградский со сметаной	260	1,74	3,16	13,18	88	10,4	0,06	5,62		404,3	13,95	19,24	46,92	0,69			
369	Жаркое по-домашнему	220	22,03	20,84	18,97	352	20	0,16	10,45		1 083,03	25,26	45,91	252,49	3,74			
508	Икра кабачковая	100	2	9	8,54	123		0,02	7		315	41	15	37	0,7			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		16,26						0,3735	0,264			0,0392			
	соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046			
109	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	127		0,1			196	24,64	32,71	109,97	2,71			
Всего в ОБЕД																		
			30,79	33,84	81,77	690	30,4	0,34	23,07		98,8475	111,002	113,212	446,38	7,9252			
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122						1			0,1			
	булочка тавдинская	100	6,7	5,8	64,5	337		0,16			132	21	32	86	2			
Всего в ПОЛДНИК																		
			8,1	5,8	93,5	459		0,16			132	22	32	86	2,1			
УЖИН																		
260	Каша "Дружба"	200	4,94	10,18	25,4	213	40	0,07	0,53		189,58	113,05	26,93	124	0,47			
108	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18			
300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03			22	5	77	1				
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	17,9	107	10	0,03	0,52		146,45	105,86	12,18	78,3	0,1			
	соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046			
112	Яблоки	200	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,91			
Всего в УЖИН																		
			17,05	18,65	69,36	513	150	0,25	67,05		735,674	279,798	85,792	403,71	5,706			
ВТОРОЙ УЖИН																		

Сезон: **Зимне-весенний**
Категория: **Дети 7-10 Интернат**

на 1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
								A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	ЗАВТРАК																		
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,17	7,03	29,65	203	20	0,05	0,61		204,38	127,65	27,79	133,72	0,36				
	сыр голландский твердый	15	3,67	3,5		46	25	0,01	0,17			138,6		70,4688					
108	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1				121,5	33,5	114,84	2,18				
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137	10	0,03	0,52		197,27	107,4	17,17	95,4	0,49				
	соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046				
	Всего в ЗАВТРАК		16,16	14,51	69,97	476	55	0,19	1,3		523,294	398,458	78,812	14,4288	3,076				
	ОБЕД																		
131	Свекольник	250	2,43	6,15	17	133	10	0,07	7,54		526,09	40,66	28,63	64,88	1,42				
248	Каша гречневая вязкая на молоке	200	8,62	11,13	32,62	265	40	0,19	0,52		338,3	115,98	99,21	210,19	2,98				
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	10,3	10,7	8	170	70	0,05	1			23	15	110	1,6				
	икра морковная	100	1,56	7,1	9,05	106		0,05	3,84		260,29	40,17	30,9	50,29	0,78				
109	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	127		0,1			196	24,64	32,71	109,97	2,71				
	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3				
	соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046				
	Всего в ОБЕД		28,67	35,92	114,09	895	120	0,48	16,9		568,824	274,338	218,802	567,33	12,536				
	ПОЛДНИК																		
	Напиток "Балитек"	200			19	80		0,3	20	1,68									
12	Бананы	250	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,91				
	Всего в ПОЛДНИК		0,38	0,35	27,92	120	120 000	0,32	86	1,68	278	14,08	7,83	9,57	1,91				
	УЖИН																		
340	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	15,77	8,21	21,97	225	20	0,17	10,03		981,05	35,52	48,59	243,25	1,55				
300	Яйца вареные	40	4,78	4,05	0,25	57	60	0,02			56	19,36	4,18	66,82	0,87				
	горошек консервированный	30	0,87	0,05	1,77	11		0,02	1,2		29,7	5,28	5,48	16,18	0,18				
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	17,9	107	10	0,03	0,52		146,45	105,86	12,18	78,3	0,1				
108	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18				
	соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046				
	Всего в УЖИН		28,05	15,83	58,73	490	90	0,34	11,75		334,844	190,828	104,282	519,39	4,926				
	ВТОРОЙ УЖИН																		
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					0,34	11	1	3	0,3				
	печенье сахарное	100	7,5	11,8	23,6	230		0,07			110	29	20	90	2,1				
	Всего в ВТОРОЙ УЖИН		7,6	11,8	38,6	290		0,07			110,34	40	21	93	2,4				
	Соль, специи за день																		
	Вода питьвая	200																	
	Всего в Соль, специи за день																		

[illegible]

Дети 7-10 Интернат

на 1-ая неделя/Четверг

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								на 1-ая неделя/Четверг
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20	
	ЗАВТРАК																		
313	Запеканка из творога	150	24,86	17,54	21,49	343		70	0,06	0,48		239,84	248,92	35,26	316,56	0,81			
481	Молоко сгущенное	30	2,03	2,24	15,29	89			0,01	0,12		114	83,69	8,87	59,77	0,01			
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81		10	0,04	1,3			127	15	93	0,4			
108	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108			0,12			145,8	22,704	40,2	137,808	2,616			
	соль	2										0,144	5,888	0,352		0,046			
	Всего в ЗАВТРАК		33,19	21,92	72,89	621		80	0,23	1,9		499,784	488,202	99,682	607,138	3,882			
	ОБЕД																		
144	Суп картофельный с бобовыми	250	5,36	4,03	19,88	137		10	0,19	7,1		576,75	39,14	37,52	101,82	1,85			
429	Картофельное пюре	200	3,77	6,7	23,93	171		10	0,11	5,44		1 000,11	42,14	32,45	95,96	1,17			
423	Капуста тушеная	100	1,29	3,48	7	65		10	0,01	9,55		155,6	27,09	9,28	24,28	0,48			
405	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192		30	0,02	2,3			34	16	90	1			
109	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	127			0,1			196	24,64	32,71	109,97	2,71			
	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94			0,02	4		248	24	12	22	3			
	соль	2										0,144	5,888	0,352		0,046			
	Всего в ОБЕД		29,78	28,55	102,33	786		60	0,45	28,39		176,604	196,898	140,312	444,03	10,256			
	ПОЛДНИК																		
	Напиток "Валитек"	200			19	80		120 000	0,3	20	1,68								
	пряники	50	3,33	2,89	36,8	179													
	Всего в ПОЛДНИК		3,33	2,89	55,8	259		120 000	0,3	20	1,68								
	УЖИН																		
255	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,07	7,03	31,29	217		20	0,12	0,57		251,95	147,93	32,56	218,56	0,76			
301	Омлет натуральный	65	5,6	8,7	1,5	106		130	0,04	0,2			53	8	100	1			
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						0,34	11	1	3	0,3			
108	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108			0,12			145,8	22,704	40,2	137,808	2,616			
	соль	2										0,144	5,888	0,352		0,046			
	Всего в УЖИН		17,57	16,57	68	491		150	0,28	0,77		398,234	240,522	82,112	459,368	4,722			
	ВТОРОЙ УЖИН																		
	Йогурт питьевой	200																	
553	Шанежка с картофелем	60	9,4	2,64	15,47	123		10	0,04	0,48		300	218,24	26,1	165,3	0,17			
			6,3	6,2	33,2	214		50	0,1	4			45	18	83	0,9			
	Всего в ВТОРОЙ УЖИН		15,7	8,84	48,67	337		60	0,14	4,48		300	263,24	44,1	248,3	1,07			
	Соль, специи за день																		
	Вода питьвая	200																	
	Всего в Соль, специи за день																		

№ рс.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	ЗАВТРАК																		
258	Каша пшениная вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299	80	0,19	1,36			138	55,4	209,8	1,46				
478	Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62	30					2,3	0,03	2,26	0,01				
493	чай с сахаром	200	0,1		15	60						0,34	11	3	0,3				
108	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12				145,8	22,704	137,808	2,616				
	соль	2										0,144	5,888		0,046				
	Всего в ЗАВТРАК		13,69	20,56	72,42	529	110	0,31	1,36			148,584	179,172	96,982	352,868	4,432			
	ОБЕД																		
128	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250\10	2,32	5,23	21,23	141		0,07	25,34			438	27,48	63,1	1,45				
406	Плов из отварной птицы	210	16	15,9	37,9	359	10	0,03	1,3			33	31	133	1,3				
	Икра кабачковая	50	1	4,5	4,27	62		0,01	3,5			157,5	20,5	18,5	0,35				
109	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	127		0,1				196	24,64	109,97	2,71				
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		16,26							0,3735	0,264		0,0392				
	соль	2										0,144	5,888	0,352	0,046				
	Всего в ОБЕД		24,34	26,47	104,48	689	10	0,21	30,14			92,0175	128,892	99,042	324,57	5,8952			
	ПОЛДНИК																		
	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4			248	24	12	22	3			
	печенье сахарное	40	3	4,72	9,44	92		0,03				44	11,6	8	36	0,84			
	Всего в ПОЛДНИК		3,8	4,72	32,04	186		0,05	4			292	35,6	20	58	3,84			
	УЖИН																		
	картофельное пюре с морковью	250	4,62	9,71	28,37	219	40	0,17	12,78			1 011,4	95,73	72,75	146,86	1,83			
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	13,44	7,31	6,14	144	10	0,09	4,79			480,18	54,33	55,34	202,18	1,01			
108	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1				121,5	18,92	33,5	114,84	2,18			
	сыр голландский твердый	24	5,87	5,6		74	40	0,01	0,27			221,76		112,75					
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137	10	0,03	0,52			197,27	107,4	17,17	95,4	0,49			
	соль	2										0,144	5,888	0,352	0,046				
	Всего в УЖИН		31,25	26,6	74,83	664	100	0,4	18,36			810,494	504,028	179,112	672,03	5,556			
515	ВТОРОЙ УЖИН																		
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	40	0,08	2,6										
	пряники	45	3	2,6	33,12	161													
	Всего в ВТОРОЙ УЖИН		8,8	7,6	42,72	267	40	0,08	2,6										
	Соль, специи за день																		
	Вода питьвая	200																	
	Всего в Соль, специи за день																		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,36	29,66	55,67														

Емельянова Л.В.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(4-х недельное)**

Сезон: **Зимне-весенний**
Категория: **Дети 7-10 Интернат**

на 2-ая неделя/Понедельник

[illegible]

УТВЕРЖДАЮ

Емельянова Л.В.

СОГЛАСОВАНО

Приложение №8
к СанПиН 2.3.72.4.3590-20

Сезон:

Зимне-весенний

Категория:

Дети 7-10 Интернат

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(4-х недельное)

на 2-ая неделя/Понедельник

№ п/п.		Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F		
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	ЗАВТРАК																				
255		Каша ячневая молочная вязкая	200	7,07	7,03	31,29	217	20	0,12	0,57		251,95	147,93	32,56	218,56	0,76					
478		Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62	30				2,3	1,58	0,03	2,26	0,01					
493		Чай с сахаром	200	0,1		15	60					0,34	11	1	3	0,3					
108		Хлеб пшеничный соль	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,2	137,808	2,616					
	Всего в ЗАВТРАК			12,04	14,73	66,59	447	50	0,24	0,57		400,534	189,102	74,142	361,628	3,732					
	ОБЕД																				
132		Рассольник домашний со сметаной	250\10	2,38	6,47	13,98	124	10	0,09	10,51		532,55	32,87	24,84	61,42	0,92					
429		Картофельное пюре	200	3,77	6,7	23,93	171	10	0,11	5,44		1 000,11	42,14	32,45	95,96	1,17					
381		Котлеты, биточки, шницели икра свекольная	70	8,82	9,26	6,01	143	7	0,05	0,06		181,496	20,167	16,149	102,809	1,477					
109		Хлеб ржаной	100	1,7	7,1	10,36	112		0,03	5,34		326,29	30,93	20,46	42,46	1,24					
508		Компот из смеси сухофруктов соль	80	4,96	0,84	24,82	127		0,1			196	24,64	32,71	109,97	2,71					
		200	2	0,06		16,26						0,3735	0,264			0,0392					
		2										0,144	5,888	0,352		0,046					
	Всего в ОБЕД			21,69	30,37	95,36	677	27	0,38	21,35		36,9635	156,899	126,961	412,619	7,6022					
	ПОЛДНИК																				
503		Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122						1			0,1					
		Плюшка сахарная	80	2,43	7,04	41,28	238														
	Всего в ПОЛДНИК			3,83	7,04	70,28	360						1			0,1					
	УЖИН																				
318		Пудинг из творога с рисом	150	20,8	20,5	28,2	387	110	0,07	0,3			175	34	286	1					
440		Соус молочный сладкий	50	0,92	2,45	3,12	38	10	0,01	0,13		40,15	27,2	3,4	22,01	0,04					
108		Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18					
300		Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,52			22	5	77	1					
501		Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	17,9	107	10	0,03	0,52		146,45	105,86	12,18	78,3	0,1					
	Всего в УЖИН			33,45	31,07	66,36	685	230	0,24	0,95		308,1	348,98	88,08	578,15	4,32					
	ВТОРОЙ УЖИН																				

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)											
			Б			Ж			У			ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			4	5	6	4	5	6	4	5	6													
1	2	3										7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	ЗАВТРАК																							
302	Омлет с зеленым горошком	75	5	5,9	2,7							84	90	0,04	0,9			56	11	94				
478	Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09							62	30				2,3	1,58	0,03	2,26	0,01			
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	23,48							137	10	0,03	0,52		197,27	107,4	17,17	95,4	0,49			
108	Хлеб пшеничный	50	3,99	0,7	16,83							90		0,1			121,5	18,9167	33,4917	114,841	2,175			
	соль	2															0,144	5,888	0,352	7	0,046			
	Всего в ЗАВТРАК		12,38	16,74	43,1							373	130	0,17	1,42		321,214	89,7847	62,0437	06,5017	3,621			
	ОБЕД																							
347	Фрикадельки рыбные для супов	50	9,73	0,75	1,01							50	10	0,06	0,93		284,9	26,31	31,39	139,69	0,57			
149	суп картофельныйс фрикадельками	250	2,19	2,56	16,53							98		0,1	8,82		616	16,23	25,06	61	0,94			
367	Гуляш из говядины (1-й вариант)	60	10,83	11,44	2,68							157	20	0,07	2,39		228,445	8,835	15,375	113,385	1,68			
291	Макаронные изделия отварные	200	6,7	6,84	43,22							261	20	0,09			85,71	12,8	9,5	53,51	0,96			
109	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82							127		0,1			196	24,64	32,71	109,97	2,71			
	Сок яблочный	200	0,8		22,6							94		0,02	4		248	24	12	22	3			
	соль	3															0,234	9,568	0,572		0,0748			
	Всего в ОБЕД		35,21	22,43	110,86							787	50	0,44	16,14		659,289	122,383	126,607	499,555	9,9347			
	ПОЛДНИК																							
	Напиток "Валитек"	200			19							80	120 000	0,3	20	1,68								
112	Яблоко	200	0,38	0,35	8,92							40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,91			
	Всего в ПОЛДНИК		0,38	0,35	27,92							120	120 000	0,32	86	1,68	278	14,08	7,83	9,57	1,91			
	УЖИН																							
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	13,44	7,31	6,14							144	10	0,09	4,79		480,18	54,33	55,34	202,18	1,01			
173	Картофель отварной	250	4,73	8,6	36,81							244	30	0,22	19,8		1 408,39	23,57	49,57	127,44	1,95			
	Икра кабачковая	50	1	4,5	4,27							62		0,01	3,5		157,5	20,5	7,5	18,5	0,35			
108	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84							90		0,1			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18			
493	Чай с сахаром	200	0,1		15							60					0,34	11	1	3	0,3			
	соль	2															0,144	5,888	0,352		0,046			
	Всего в УЖИН		23,27	21,11	79,06							600	40	0,42	28,09		168,054	134,208	147,262	465,96	5,836			
	ВТОРОЙ УЖИН																							
	Йогурт питьевой	200	9,4	2,64	15,47							123	10	0,04	0,48		300	218,24	26,1	165,3	0,17			
550	Шанежка наливная	100	7,6	6,8	46,4							278	40	0,08				30	12	66	0,8			
	Всего в ВТОРОЙ УЖИН		17	9,44	61,87							401	50	0,12	0,48		300	248,24	38,1	231,3	0,97			
	Соль, специи за день																							
	Вода питьвая	200																						
	чеснок	3	0,03		0,03										0,02		1,3	0,26	0,13	0,44	0,01			
59	Всего в Соль, специи за день		0,03		0,03										0,02		1,3	0,26	0,13	0,44	0,01			

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
							А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У	ККАЛ												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
ЗАВТРАК																		
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,17	7,03	29,65	203	20	0,05	0,61		204,38	127,65	27,79	133,72	0,36			
478	Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62	30				2,3	1,58	0,03	2,26	0,01			
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	17,9	107	10	0,03	0,52		146,45	105,86	12,18	78,3	0,1			
108	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,2	137,808	2,616			
	соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046			
Всего в ЗАВТРАК			12,67	17,55	67,85	480	60	0,2	1,13		499,074	263,682	80,552	352,088	3,132			
ОБЕД																		
169	Фрикадельки мясные для супов, бульонов	50	10,51	8,43	0,45	120	10	0,02	0,2		199,64	9,28	12,02	102,43	1,47			
149	суп картофельныйс фрикадельками	250	2,19	2,56	16,53	98		0,1	8,82		616	16,23	25,06	61	0,94			
429	Картофельное пюре	200	3,77	6,7	23,93	171	8	0,11	5,44		1 000,11	42,144	32,448	95,96	1,168			
437	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	30	0,55	1,47	1,87	23	10	0,01	0,08		24,09	16,32	2,04	13,21	0,03			
21	кнели рыбные припущенные	100	13,79	1,87	4,33	89	20	0,09	0,73		405,45	64,5568	48,2415	215,707	1,0266			
109	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	127		0,1			196	24,64	32,71	109,97	2,71			
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		16,26						0,3735	0,264			0,0392			
	соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046			
Всего в ОБЕД			35,83	21,87	88,19	628	48	0,43	15,27		41,8095	79,3228	52,8715	98,2778	7,4298			
ПОЛДНИК																		
	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3			
	Плюшка Посадская с маком	80	8,1	6,7	59,8	310												
Всего в ПОЛДНИК			8,9	6,7	82,4	404		0,02	4		248	24	12	22	3			
УЖИН																		
165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,58	6,84	22,48	178	30	0,07	0,91		280,76	188,58	24,11	152,73	0,38			
300	яйца вареные	40	4,78	4,05	0,25	57	60	0,02			56	19,36	4,18	66,82	0,87			
478	Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62	30				2,3	1,58	0,03	2,26	0,01			
108	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,2	137,808	2,616			
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	10	0,04	1,3		0,144	5,888	0,352		0,046			
	соль	2																
Всего в УЖИН			17,73	19,89	58,93	486	130	0,25	2,21		485,004	365,112	83,872	452,618	4,322			
ВТОРОЙ УЖИН																		
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					0,34	11	1	3	0,3			
552	Шанежка наливная с яйцом	60	5,5	2,2	28,5	156	30	0,06				15	70	50	0,7			
Всего в ВТОРОЙ УЖИН			5,6	2,2	43,5	216	30	0,06			0,34	26	71	53	1			
	Соль, специи за день																	
	Вода питьвая	200																
Всего в Соль, специи за день																		

Сезон: Зимне-весенний
Категория: Дети 7-10 Интернат

№ рс.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
								А (рети.экви)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
			Б	Ж	У																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20				
	ЗАВТРАК																				
313	Запеканка из творога	150	24,86	17,54	21,49	343	70	0,06	0,48		239,84	248,92	35,26	316,56	0,81						
481	Молоко сгущенное	30	2,03	2,24	15,29	89		0,01	0,12		114	83,69	8,87	59,77	0,01						
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	10	0,04	1,3			127	15	93	0,4						
108	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,2	137,808	2,616						
	соль	2									0,18	7,36	0,44		0,0575						
	Всего в ЗАВТРАК		33,19	21,92	72,89	621	80	0,23	1,9		499,82	489,674	99,77	607,138	3,8935						
	ОБЕД																				
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250\10	2,07	6,32	8,96	101	10	0,06	12,52		338,18	40,11	20,1	46,35	0,72						
291	Макаронные изделия отварные	200	6,7	6,84	43,22	261	20	0,09			85,71	12,8	9,5	53,51	0,96						
412	Котлеты, биточки, шницели припущенные	70	10,5	7,5	6,5	132	30	0,07	0,6			26	13	66	0,8						
437	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	30	0,55	1,47	1,87	23	10	0,01	0,08		24,09	16,32	2,04	13,21	0,03						
	икра свекольная	100	1,7	7,1	10,36	112		0,03	5,34		326,29	30,93	20,46	42,46	1,24						
109	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	127		0,1			196	24,64	32,71	109,97	2,71						
	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3						
	соль	2									0,18	7,36	0,44		0,0575						
	Всего в ОБЕД		27,28	30,07	118,33	850	70	0,38	22,54		1 218,45	182,16	110,25	353,5	9,5175						
	ПОЛДНИК																				
	Напиток "Валитек"	200			19	80	120 000	0,3	20	1,68											
	пряники	50	3,33	2,89	36,8	179															
	Всего в ПОЛДНИК		3,33	2,89	55,8	259	120 000	0,3	20	1,68											
	УЖИН																				
195	Рагу из овощей	200	3,35	12,94	16,47	196	20	0,09	13,62		529,52	63,6416	33,408	92,2548	1,0736	0,0065	0,0458				
345	Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113	20	0,07	0,4			36	23	160	0,6						
108	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18						
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	17,9	107	10	0,03	0,52		146,45	105,86	12,18	78,3	0,1						
112	Яблоки	200	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,91						
	соль	2									0,144	5,888	0,352	0,046							
	Всего в УЖИН		24,26	18,91	69,73	546	50	0,31	80,54		075,614	44,3896	110,27	54,9648	5,9096	0,0065	0,0458				
	ВТОРОЙ УЖИН																				
516	Кефир	200	5,26	5,63	7,46	102	20	0,04	0,56		292	211,2	24,36	165,3	0,17						
553	Ватрушка с повидлом	60	3,55	3,07	43,16	214		0,08	0,24		38,7	14,85	16,13	43,61	1,1						
	Всего в ВТОРОЙ УЖИН		8,81	8,7	50,62	316	20	0,12	0,8		330,7	226,05	40,49	208,91	1,27						
	Соль, специй за день																				
	Вода питьевая	200																			
	Всего в Соль, специй за день																				

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19		
ЗАВТРАК																			
260	Каша "Дружба"	200	4,94	10,18	25,4	213	40	0,07	0,53		189,58	113,05	26,93	124	0,47				
478	Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62	30				2,3	1,58	0,03	2,26	0,01				
495	Чай с молоком	200	1,33	1,41	15,76	81	10	0,01	0,26		73,45	53,41	6,25	39,44	0,1				
108	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,2	137,808	2,616				
	соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046				
	Всего в ЗАВТРАК		11,14	19,29	61,46	464	80	0,2	0,79		411,274	196,632	73,762	303,508	3,242				
ОБЕД																			
128	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,66	4,74	15,67	120		0,08	5,74		417,95	45,562	30,1977	88,9706	1,4729	0,0062	0,0031	0,0293	
407	Рагу из птицы	175	14,38	17,25	15,41	274	30	0,12	7,68		673,05	28,22	35,57	159,43	1,88				
	Икра кабачковая	50	1	4,5	4,27	62		0,01	3,5		157,5	20,5	7,5	18,5	0,35				
109	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	127		0,1			196	24,64	32,71	109,97	2,71				
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	16,26							0,3735	0,264			0,0392				
	соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046				
	Всего в ОБЕД		24,06	27,33	76,43	583	30	0,31	16,92		45,0175	125,074	06,3297	76,8706	6,4981	0,0062	0,0031	0,0293	
ПОЛДНИК																			
	печенье сахарное	40	3	4,72	9,44	92		0,03			44	11,6	8	36	0,84				
	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3				
	Всего в ПОЛДНИК		3,8	4,72	32,04	186		0,05	4		292	35,6	20	58	3,84				
УЖИН																			
364	Азу	250	20,13	19,8	28,44	373			14,72										
108	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108	25	0,19			1 320,8	34,76	53,99	253,68	3,85				
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122		0,12			145,8	22,704	40,2	137,808	2,616				
	соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046				
	Всего в УЖИН		26,32	20,64	77,65	603	25	0,31	14,72		466,744	64,352	94,542	391,488	6,612				
ВТОРОЙ УЖИН																			
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	40	0,08	2,6										
	булочка тавдинская	80	5,36	4,64	51,6	270		0,13			105,6	16,8	25,6	68,8	1,6				
	Всего в ВТОРОЙ УЖИН		11,16	9,64	61,2	376	40	0,21	2,6		105,6	256,8	53,6	248,8	1,8				
	Соль, специи за день																		
	Вода питьвая	200																	
	Всего в Соль, специи за день																		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,27	29,49	55,83														

Краснофумская школа-инт
Директор

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Приложение №1
к СанПиН 2.3/2.4.3590-21



Емельянова Л.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(4-х недельное)

Сезон: Зимне-весенний
Категория: Дети 7-10 Интернат

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	Y		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	ЗАВТРАК																					
250	Каша манная молочная жидкая	200	5,84	6,79	23,21	177		20	0,06	0,57		200,75	122,23	18,11	109,45	0,33						
108	Хлеб пшеничный	60	4,79	0,84	20,2	108			0,12			145,8	22,7	40,19	137,81	2,61						
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						0,34	11	1	3	0,3						
	соль	3										0,234	9,568	0,572		0,0748						
	Всего в ЗАВТРАК		10,73	7,63	58,41	345		20	0,18	0,57		347,124	165,498	59,872	250,26	3,3147						
	ОБЕД																					
154	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250\10	2,03	5,63	10,79	102		10	0,05	6,72		222,43	28,91	15,1	54,39	0,56						
291	Макаронные изделия отварные	200	6,7	6,84	43,22	261		20	0,09			85,71	12,8	9,5	53,51	0,96						
395	Сосиски отварные	100	10,4	20,9		230			0,14				31	17	134	1,6						
453	Соус томатный	50	0,43	1,74	3,05	30		10	0,01	0,67		36,04	1,46	1,97	4,63	0,11						
109	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	127			0,1			196	24,64	32,71	109,97	2,71						
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		16,26							0,3735	0,264			0,0392						
	соль	2										0,144	5,888	0,352		0,046						
	Всего в ОБЕД		24,58	35,95	98,14	750		40	0,39	7,39		40,6975	104,962	76,632	356,5	6,0252						
	ПОЛДНИК																					
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122							1			0,1						
	печенье сахарное	50	3,75	5,9	11,8	115			0,04			55	14,5	10	45	1,05						
	Всего в ПОЛДНИК		5,15	5,9	40,8	237			0,04			55	15,5	10	45	1,15						
	УЖИН																					
195	Рагу из овощей	200	3,35	12,94	16,47	196		20	0,09	13,62		529,52	63,6416	33,408	92,2548	1,0736	0,0065	0,0003	0,0458			
381	Котлеты, биточки, шницели	70	9,39	10,53	6,6	159		10	0,08	0,15		181,496	22,918	18,564	118,174	1,701						
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	17,9	107		10	0,03	0,52		146,45	105,86	12,18	78,3	0,1						
108	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90			0,1			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18						
	соль	2										0,144	5,888	0,352		0,046						
112	Яблоки	200	0,38	0,35	8,92	40			0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,91						
	Всего в УЖИН		19,75	27,34	66,73	592		40	0,32	80,29		1257,11	31,3076	105,834	13,1388	7,0106	0,0065	0,0003	0,0458			
	ВТОРОЙ УЖИН																					

515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	40	0,08	2,6		240	28	180	0,2
579	Коржик молочный	60	4,1	7,3	39,3	239	60	0,05			15	6	37	0,5
	Всего в ВТОРОЙ УЖИН		9,9	12,3	48,9	345	100	0,13	2,6		255	34	217	0,7
	Соль, специи за день													
	Вода питьвая	200												
	сушеная зелень													
	Всего в Соль, специи за день													

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			A				B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			Б	Ж	У	ККАЛ												(рет.экв)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
ЗАВТРАК																		
302	Омлет с зеленым горошком	75	5	5,9	2,7	84	90	0,04	0,9			56	11	94	0,9			
478	Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62	30				2,3	1,58	0,03	2,26	0,01			
	сыр голландский твердый	15	3,67	3,5		46	25	0,01	0,17			138,6		70,4688				
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137	10	0,03	0,52		197,27	107,4	17,17	95,4	0,49			
108	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18			
	соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046			
Всего в ЗАВТРАК			16,06	20,24	43,11	419	155	0,18	1,59		321,214	328,388	62,052	76,9688	3,626			
ОБЕД																		
150	Суп картофельный с рыбой	250	10,49	4,12	18,22	152	20	0,15	9,82		860,4	29,74	41,09	165,94	1,32			
429	Картофельное пюре	250	4,71	8,38	29,91	214	10	0,14	6,8		1 250,14	52,68	40,56	119,95	1,46			
372	Голубцы ленивые	100	8,5	8,3	4	125	20	0,04	12,4			34	21	103	1,5			
453	Соус томатный	50	0,43	1,74	3,05	30	10	0,01	0,67		36,04	1,46	1,97	4,63	0,11			
	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3			
109	Хлеб ржаной	80	4,96	0,85	24,83	127		0,11			196	24,64	32,7133	109,966	2,7133			
	соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046			
Всего в ОБЕД			29,89	23,39	102,61	742	60	0,47	33,69		590,724	172,408	49,6853	25,4867	10,1493			
ПОЛДНИК																		
	Напиток "Валитек"	200			19	80	120 000	0,3	20	1,68								
12	Бананы	250	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,91			
Всего в ПОЛДНИК			0,38	0,35	27,92	120	120 000	0,32	86	1,68	278	14,08	7,83	9,57	1,91			
УЖИН																		
296	Макаронные изделия запеченные с сыром	205	9,2	7,2	39	258	40	0,07	0,03			65	14	86	1,1			
495	Чай с молоком	200	1,33	1,41	15,76	81	10	0,01	0,26		73,45	53,41	6,25	39,44	0,1			
	Икра кабачковая	50	1	4,5	4,27	62		0,01	3,5		157,5	20,5	7,5	18,5	0,35			
108	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18			
	соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046			
Всего в УЖИН			15,53	13,81	75,87	491	50	0,19	3,79		352,594	163,718	61,602	258,78	3,776			
ВТОРОЙ УЖИН																		
	Йогурт питьевой	200	9,4	2,64	15,47	123	10	0,04	0,48		300	218,24	26,1	165,3	0,17			
561	Булочка "Осенняя"	60	4,2	6,2	31,8	200	40	0,06	0,7			9	7	34	0,5			
Всего в ВТОРОЙ УЖИН			13,6	8,84	47,27	323	50	0,1	1,18		300	227,24	33,1	199,3	0,67			
Соль, специи за день																		
	сушеная зелень																	
	Вода питьвая	200																
Всего в Соль, специи за день																		

на 3-ая неделя/Среда																		
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
ЗАВТРАК																		
164	Суп молочный с крупой	250	1,4	1,7	4,78	40	10	0,01	0,23	0,02	67,7838	46,5718	6,9622	39,2914	0,0573	0,004	0,0015	0,0107
300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03				22	5	77	1			
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122						1			0,1			
108	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,2	137,808	2,616			
	соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046			
Всего в ЗАВТРАК																		
			12,7	7,14	54,29	333	110	0,16	0,23	0,02	13,7278	98,1638	52,5142	54,0994	3,8193	0,004	0,0015	0,0107
ОБЕД																		
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,64	2,57	18,96	110		0,09	6,6		475,8	15,49	20,92	55,25	0,86			
429	Картофельное пюре	200	3,77	6,7	23,93	171	10	0,11	5,44		1 000,11	42,14	32,45	95,96	1,17			
344	Зразы рыбные рубленые	100	11,4	3,4	10,6	119	30	0,05	0,9			26	23	169	0,6			
	икра свекольная	100	1,7	7,1	10,36	112		0,03	5,34		326,29	30,93	20,46	42,46	1,24			
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		16,26						0,3735	0,264			0,0392			
109	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	127		0,1			196	24,64	32,71	109,97	2,71			
	соль	8									0,72	29,44	1,76		0,23			
Всего в ОБЕД																		
			24,53	20,61	104,93	639	40	0,38	18,28		99,2935	168,904	131,3	472,64	6,8492			
ПОЛДНИК																		
	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3			
	булочка тавдинская	100	6,7	5,8	64,5	337		0,16			132	21	32	86	2			
Всего в ПОЛДНИК																		
			7,5	5,8	87,1	431		0,18	4		380	45	44	108	5			
УЖИН																		
418	Пюре из гороха с маслом	205	19,5	6	38,8	287	30	0,42				112	105	313	6,6			
412	Котлеты, биточки, шницели припущенные	70	10,5	7,5	6,5	132	30	0,07	0,6			26	13	66	0,8			
495	Чай с молоком	200	1,33	1,41	15,76	81	10	0,01	0,26		73,45	53,41	6,25	39,44	0,1			
108	Хлеб пшеничный	60	4,79	0,84	20,2	108		0,12			145,8	22,7	40,19	137,81	2,61			
	соль	3									0,234	9,568	0,572		0,0748			
Всего в УЖИН																		
			36,12	15,75	81,26	608	70	0,62	0,86		219,484	223,678	165,012	556,25	10,1847			
ВТОРОЙ УЖИН																		
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					0,34	11	1	3	0,3			
553	Шанежка с картофелем	60	6,3	6,2	33,2	214	50	0,1	4			45	18	83	0,9			
Всего в ВТОРОЙ УЖИН																		
			6,4	6,2	48,2	274	50	0,1	4		0,34	56	19	86	1,2			
Соль, специи за день																		
	Вода питьвая	200																
Всего в Соль, специи за день																		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
								A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У	7													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	ЗАВТРАК																		
313	Запеканка из творога	150	24,86	17,54	21,49	343	70	0,06	0,48		239,84	248,92	35,26	316,56	0,81				
481	Молоко стуженное	30	2,03	2,24	15,29	89	30	0,01	0,12		114	83,69	8,87	59,77	0,01				
478	Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62					2,3	1,58	0,03	2,26	0,01				
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					0,34	11	1	3	0,3				
108	Хлеб пшеничный	60	4,79	0,84	20,2	108		0,12			145,8	22,7	40,19	137,81	2,61				
	соль	3									0,234	9,568	0,572		0,0748				
	Всего в ЗАВТРАК		31,85	27,48	72,07	662	100	0,19	0,6		502,514	377,458	85,922	519,4	3,8148				
	ОБЕД																		
136	Солянка из птицы	260	7,77	11,51	3,17	148	60	0,05	3,3			30,68	23,66	202,28	1,118				
195	Рагу из овощей	200	3,35	12,94	16,47	196	20	0,09	13,62		529,52	63,6416	33,408	92,2548	1,0736	0,0065	0,0003	0,0458	
411	Кнели из кур с рисом	70	12,1	12,3	5,2	179	50	0,06	0,7			16	14	76	1				
109	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	127		0,1			196	24,64	32,71	109,97	2,71				
	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3				
	соль	3									0,27	11,04	0,66		0,0863				
	Всего в ОБЕД		28,98	37,59	72,26	744	130	0,32	21,62		973,79	70,0016	116,438	02,5048	8,9878	0,0065	0,0003	0,0458	
	ПОЛДНИК																		
	Напиток "Валитек"	200			19	80	120 000	0,3	20	1,68									
	пряники	50	3,33	2,89	36,8	179													
	Всего в ПОЛДНИК		3,33	2,89	55,8	259	120 000	0,3	20	1,68									
	УЖИН																		
240	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,94	8,14	49,74	292	60	0,04				6,6	35	106,6	0,72				
337	Рыба, запеченная в омлете	100	15,9	7,8	3,2	147	60	0,09	0,5			40	25	203	1				
108	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18				
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	17,9	107	10	0,03	0,52		146,45	105,86	12,18	78,3	0,1				
	соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046				
	Всего в УЖИН		27,47	19,46	87,68	636	130	0,26	1,02		268,094	177,268	106,032	502,74	4,046				
	ВТОРОЙ УЖИН																		
516	Ряженка	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4			240	28	180	0,2				
553	Ватрушка с повидлом	60	3,55	3,07	43,16	214		0,08	0,24		38,7	14,85	16,13	43,61	1,1				
	Всего в ВТОРОЙ УЖИН		9,35	8,07	51,16	314	40	0,16	1,64		38,7	254,85	44,13	223,61	1,3				
	Соль, специи за день																		
	Вода питьевая	200																	
	Всего в Соль, специи за день																		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
260 478 503	ЗАВТРАК																	
	Каша "Дружба"	200	4,94	10,18	25,4	213	40	0,07	0,53		189,58	113,05	26,93	124	0,47			
	Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62	30				2,3	1,58	0,03	2,26	0,01			
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122						1			0,1			
	Хлеб пшеничный	60	4,79	0,84	20,2	108		0,12			145,8	22,7	40,19	137,81	2,61			
108	соль	8									0,72	29,44	1,76		0,23			
	Всего в ЗАВТРАК		11,2	17,88	74,69	505	70	0,19	0,53		338,4	167,77	68,91	264,07	3,42			
131	ОБЕД																	
237	Свекольник	250\10	2,43	6,15	17	133	10	0,07	7,54		526,09	40,66	28,63	64,88	1,42			
405	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,95	8,85	52,07	332	20	0,29			351,67	17,62	160,11	240,56	5,37			
507	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	30	0,02	2,3			34	16	90	1			
	компот из свежих фруктов	200	0,34	0,32	26,19	109		0,02	59,4		250,8	13,024	7,047	8,613	1,7748	0,0018	0,0003	0,0072
	соль	3									0,234	9,568	0,572		0,0748			
109	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	127		0,1			196	24,64	32,71	109,97	2,71			
	Всего в ОБЕД		32,28	29,66	124,18	893	60	0,5	69,24		324,794	139,512	245,069	514,023	12,3496	0,0018	0,0003	0,0072
	ПОЛДНИК																	
	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3			
	печенье сахарное	40	3	4,72	9,44	92		0,03			44	11,6	8	36	0,84			
	Всего в ПОЛДНИК		3,8	4,72	32,04	186		0,05	4		292	35,6	20	58	3,84			
	УЖИН																	
	картофельное пюре с морковью	250	4,62	9,71	28,37	219	40	0,17	12,78		1 011,4	95,73	72,75	146,86	1,83			
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	13,44	7,31	6,14	144	10	0,09	4,79		480,18	54,33	55,34	202,18	1,01			
108	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,2	137,808	2,616			
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137	10	0,03	0,52		197,27	107,4	17,17	95,4	0,49			
	соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046			
	Всего в УЖИН		26,18	21,14	78,2	608	60	0,41	18,09		834,794	286,052	185,812	582,248	5,992			
515	ВТОРОЙ УЖИН																	
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	40	0,08	2,6			240	28	180	0,2			
	пряники	45	3	2,6	33,12	161												
	Всего в ВТОРОЙ УЖИН		8,8	7,6	42,72	267	40	0,08	2,6			240	28	180	0,2			
	Соль, специи за день																	
	Вода питьвая	200																
	Всего в Соль, специи за день																	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,2	29,77	57,2													

Сезон: Зимне-весенний

Категория: Дети 7-10 Интернат

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(4-х недельное)

на 4-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
ЗАВТРАК																	
291	Макаронные изделия отварные	200	6,7	6,84	43,22	261	20	0,09			85,71	12,8	9,5	53,51	0,96		
	сыр голландский твердый	15	3,67	3,5		46	25	0,01	0,17			138,6		70,4688			
478	Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62	30				2,3	1,58	0,03	2,26	0,01		
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					0,34	11	1	3	0,3		
108	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108	0,12				145,8	22,704	40,2	137,808	2,616		
	соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046		
	Всего в ЗАВТРАК		15,34	18,04	78,52	537	75	0,22	0,17		234,294	192,572	51,082	67,0467	3,932		
ОБЕД																	
128	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250\10	2,32	5,23	21,23	141		0,07	25,34		438	44,6	27,48	63,1	1,45		
364	Азу	200	16,1	15,84	22,75	298	20	0,15	11,78		1 056,64	27,808	43,192	202,944	3,08		
109	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	127		0,1			196	24,64	32,71	109,97	2,71		
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		16,26						0,3735	0,264			0,0392		
	соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046		
	Всего в ОБЕД		23,44	21,91	85,06	566	20	0,32	37,12		91,1575	103,2	103,734	376,014	7,3252		
ПОЛДНИК																	
494	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	61			2,66		11,3	2,75	0,77	1,19	0,06		
	БУЛОЧКА С ПОСЫПКОЙ	100	3,04	8,8	51,6	298											
	Всего в ПОЛДНИК		3,1	8,81	66,78	359			2,66		11,3	2,75	0,77	1,19	0,06		
УЖИН																	
248	Каша гречневая вязкая на молоке	200	8,62	11,13	32,62	265	40	0,19	0,52		338,3	115,98	99,21	210,19	2,98		
301	Омлет натуральный	65	5,6	8,7	1,5	106	130	0,04	0,2			53	8	100	1		
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	17,9	107	10	0,03	0,52		146,45	105,86	12,18	78,3	0,1		
108	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18		
	соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046		
112	Яблоки	200	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,91		
	Всего в УЖИН		21,23	23,7	77,78	608	180	0,38	67,24		884,394	313,728	161,072	512,9	8,216		
	ВТОРОЙ УЖИН																

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
	ЗАВТРАК																
267	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,31	7,74	33,58	233	20	0,15	0,58		249,22	128,66	42,54	169,91	1,03		
478	Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62	30				2,3	1,58	0,03	2,26	0,01		
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					0,34	11		3	0,3		
108	Хлеб пшеничный	50	3,99	0,7	16,83	90		0,1			121,5	18,9167	33,4917	114,841	2,175		
	соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046		
	Всего в ЗАВТРАК		11,47	15,3	65,5	445	50	0,25	0,58		373,504	66,0447	77,4137	90,0117	3,561		
	ОБЕД																
152	Уха с крупой	250	6,5	2,48	14,38	106	20	0,1	8,85			33,5	30,25	133	1		
429	Картофельное пюре	250	4,71	8,38	29,91	214	10	0,14	6,8		1 250,14	52,68	40,56	119,95	1,46		
390	Тефтели из говядины с рисом ("ёжики")	100	9,5	15,3	11,4	221	110	0,05	0,8			21	16	108	1,5		
	свекла тушеная	100	1,8	2,75	10,6	74		0,02	5,12		368,64	41,68	24,5	47,88	1,56		
109	Хлеб ржаной	120	7,44	1,27	37,24	190		0,16			294	36,96	49,07	164,95	4,07		
	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3		
	соль	3									0,234	9,568	0,572		0,0748		
	Всего в ОБЕД		30,75	30,18	126,13	899	140	0,49	25,57		161,014	219,388	172,952	595,78	12,6647		
	ПОЛДНИК																
	Напиток "Валитек"	200			19	80		0,3	20	1,68							
12	Бананы	250	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,91		
	Всего в ПОЛДНИК		0,38	0,35	27,92	120	120 000	0,32	86	1,68	278	14,08	7,83	9,57	1,91		
	УЖИН																
309	Омлет с сыром	70	9,5	14,3	1,5	173		0,04	0,2			200	16	193	1,2		
291	Макаронные изделия отварные	200	6,7	6,84	43,22	261	20	0,09			85,71	12,8	9,5	53,51	0,96		
108	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18		
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	17,9	107	10	0,03	0,52		146,45	105,86	12,18	78,3	0,1		
	соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046		
	Всего в УЖИН		22,83	24,66	79,46	631	200	0,26	0,72		353,804	343,468	71,532	439,65	4,486		
	ВТОРОЙ УЖИН																
	Йогурт питьевой	200	9,4	2,64	15,47	123	10	0,04	0,48			218,24	26,1	165,3	0,17		
562	Булочка "Розовая"	100	8	2,83	53,5	272	20	0,12	0,17			15	13,3333	61,6667	1		
	Всего в ВТОРОЙ УЖИН		17,4	5,47	68,97	395	30	0,16	0,65		300	233,24	59,4333	26,9667	1,17		
	Соль, специи за день																
	Вода питьвая	200															
	Сушеная зелень																
	Всего в Соль, специи за день																

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								на 4-ая неделя/Среда
			Б	Ж	У		А (рег.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20		
	ЗАВТРАК																		
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,17	7,03	29,65	203	20	0,05	0,61		204,38	127,65	27,79	133,72	0,36				
478	Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62	30				2,3	1,58	0,03	2,26	0,01				
495	Чай с молоком	200	1,33	1,41	15,76	81	10	0,01	0,26		73,45	53,41	6,25	39,44	0,1				
108	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,2	137,808	2,616				
	соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046				
	Всего в ЗАВТРАК		11,37	16,14	65,71	454	60	0,18	0,87		426,074	211,232	74,622	313,228	3,132				
	ОБЕД																		
144	Суп картофельный с бобовыми	250	5,36	4,03	19,88	137	10	0,19	7,1		576,75	39,14	37,52	101,82	1,85				
429	Картофельное пюре	200	3,77	6,7	23,93	171	8	0,11	5,44		1 000,11	42,144	32,448	95,96	1,168				
437	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	30	0,55	1,47	1,87	23	10	0,01	0,08		24,09	16,32	2,04	13,21	0,03				
	Икра кабачковая	50	1	4,5	4,27	62		0,01	3,5		157,5	20,5	7,5	18,5	0,35				
21	кнели рыбные припущенные	100	13,79	1,87	4,33	89	20	0,09	0,73		405,45	64,5568	48,2415	215,707	1,0266				
109	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	127		0,1			196	24,64	32,71	109,97	2,71				
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		16,26						0,3735	0,264			0,0392				
	соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046				
	Всего в ОБЕД		29,49	19,41	95,36	609	48	0,51	16,85		60,4195	13,4528	60,8115	55,1678	7,2198				
	ПОЛДНИК																		
	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3				
	Плюшка Посадская с маком	80	8,1	6,7	59,8	310													
	Всего в ПОЛДНИК		8,9	6,7	82,4	404		0,02	4		248	24	12	22	3				
	УЖИН																		
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,95	8,85	52,07	332	20	0,29			351,67	17,62	160,11	240,56	5,37				
404	Птица отварная	70	16,5	11,4	0,4	170	20	0,04	3,3			25	16	111	1,1				
	кукуруза	50	1,75	0,75	10	55													
108	Хлеб пшеничный	50	3,99	0,7	16,83	90		0,1			121,5	18,9167	33,4917	114,841	2,175				
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					0,34	11	1	3	0,3				
	соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046				
	Всего в УЖИН		33,29	21,7	94,3	707	40	0,43	3,3		473,654	78,4247	10,9537	69,4017	8,991				
	ВТОРОЙ УЖИН																		
	Йогурт питьевой	200	9,4	2,64	15,47	123	10	0,04	0,48										
553	Шанежка с картофелем	100	10,5	10,33	55,33	357	83,33	0,17	6,67		300	218,24	26,1	165,3	0,17				
												75	30	138,333	1,5				
	Всего в ВТОРОЙ УЖИН		19,9	12,97	70,8	480	93,33	0,21	7,15		300	293,24	56,1	03,6333	1,67				
	Соль, специи за день																		
	Вода питьвая	200																	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	ЗАВТРАК																	
313	Запеканка из творога	150	24,86	17,54	21,49	343	70	0,06	0,48		239,84	248,92	35,26	316,56	0,81			
481	Молоко стуженное	30	2,03	2,24	15,29	89		0,01	0,12		114	83,69	8,87	59,77	0,01			
108	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,2	137,808	2,616			
478	Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62	30				2,3	1,58	0,03	2,26	0,01			
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	17,9	107	10	0,03	0,52		146,45	105,86	12,18	78,3	0,1			
	соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046			
	Всего в ЗАВТРАК		34,39	30,3	74,98	709	110	0,22	1,12		648,534	468,642	96,892	594,698	3,592			
	ОБЕД																	
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,64	2,57	18,96	110		0,09	6,6		475,8	15,49	20,92	55,25	0,86			
412	Котлеты, биточки, шницели припущенные	70	10,5	7,5	6,5	132	30	0,07	0,6			26	13	66	0,8			
430	Картофельное пюре с морковью	250	4,5	11,25	21,25	205	80	0,2	6,5			67,5	72,5	145				
437	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	30	0,55	1,47	1,87	23	10	0,01	0,08		24,09	16,32	2,04	13,21	0,03			
109	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	127		0,1			196	24,64	32,71	109,97	2,71			
	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3			
	соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046			
	Всего в ОБЕД		23,95	23,63	96	691	120	0,49	17,78		944,034	179,838	153,522	411,43	7,446			
	ПОЛДНИК																	
	Напиток "Валитек"	200			19	80		0,3	20	1,68								
112	Яблоки	200	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,91			
	Всего в ПОЛДНИК		0,38	0,35	27,92	120	120 000	0,32	86	1,68	278	14,08	7,83	9,57	1,91			
	УЖИН																	
173	Картофель отварной	250	4,73	8,6	36,81	244		0,22	19,8		1 408,39	23,57	49,57	127,44	1,95			
372	Голубцы ленивые	100	8,5	8,3	4	125	20	0,04	12,4			34	21	103	1,5			
108	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18			
300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03				22	5	77	1			
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122						1			0,1			
	соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046			
	Всего в УЖИН		23,73	22,2	86,95	644	150	0,39	32,2		530,034	105,378	109,422	422,28	6,776			
	ВТОРОЙ УЖИН																	
	Йогурт питьевой	200	9,4	2,64	15,47	123	10	0,04	0,48			300	218,24	26,1	165,3	0,17		
553	Ватрушка с повидлом	120	7,1	6,14	86,32	428		0,16	0,48		77,4	29,7	32,26	87,22	2,2			
	Всего в ВТОРОЙ УЖИН		16,5	8,78	101,79	551	10	0,2	0,96		377,4	247,94	58,36	252,52	2,37			
	Соль, специи за день																	
	Вода питьвая	200																
	Всего в Соль, специи за день																	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
ЗАВТРАК																		
165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,58	6,84	22,48	178	30	0,07	0,91		280,76	188,58	24,11	152,73	0,38			
300	яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03				22	5	77	1			
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122						1			0,1			
108	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,2	137,808	2,616			
	соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046			
	Всего в ЗАВТРАК		17,88	12,28	71,99	471	130	0,22	0,91		426,704	240,172	69,662	367,538	4,142			
ОБЕД																		
136	Солянка из птицы	260	7,77	11,51	3,17	148	60	0,05	3,3			30,68	23,66	202,28	1,118			
190	Свекла, тушенная в сметане	100	2,12	6,89	9,21	107	40	0,02	4,11		321,82	52,69	21,27	52	1,29			
406	Плов из отварной птицы	210	16	15,9	37,9	359	10	0,03	1,3			33	31	133	1,3			
109	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	127		0,1			196	24,64	32,71	109,97	2,71			
507	компот из свежих фруктов	200	0,34	0,32	26,19	109		0,02	59,4		250,8	13,024	7,047	8,613	1,7748	0,0018	0,0003	0,0072
	соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046			
	Всего в ОБЕД		31,19	35,46	101,29	850	110	0,22	68,11		768,764	159,922	116,039	505,863	8,2388	0,0018	0,0003	0,0072
ПОЛДНИК																		
	печенье сахарное	40	3	4,72	9,44	92		0,03			44	11,6	8	36	0,84			
	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3			
	Всего в ПОЛДНИК		3,8	4,72	32,04	186		0,05	4		292	35,6	20	58	3,84			
УЖИН																		
536	Оладьи со стущенным молоком	160	12	20,2	61,9	477	85,33	0,17	1,1			119	26	161	1,2			
108	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,2	137,808	2,616			
494	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	61			2,66		11,3	2,75	0,77	1,19	0,06			
	соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046			
	Всего в УЖИН		16,86	21,05	97,29	646	85,33	0,29	3,76		157,244	150,342	67,322	299,998	3,922			
ВТОРОЙ УЖИН																		
516	Ряженка	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4			240	28	180	0,2			
	вафли	50				260												
	шоколад	50	5	24	54	460												
	Всего в ВТОРОЙ УЖИН		10,8	29	62	820	40	0,08	1,4			240	28	180	0,2			
Соль, специи за день																		
	Вода питьвая	200																
Всего в Соль, специи за день																		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,07	28,23	57,78													

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 661131406992472463403399306529426389103633061485

Владелец Емельянова Людмила Владимировна

Действителен с 11.02.2025 по 11.02.2026