

УТВЕРЖДАЮ

Емельянова Л.В.

СОГЛАСОВАНО

Сезон: **Зимне-весенний**
Категория: **Дети 11-18 Интернат**

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

на 1-ая неделя/Понедельник

№ п/п	Примечание, 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	И	Se	F				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20				
250	ЗАВТРАК	250	7,3	8,49	29,01	221	25	0,07	0,71		250,937	152,787	22,6375	136,812	0,4125							
108			60	4,8	0,84	20,21	108		0,12		5	5	40,2	137,808	2,616							
478			10	0,07	6,86	0,09	62	30			145,8	22,704	0,03	2,26	0,01							
493			200	0,1		15	60				2,3	1,58	0,03	1	3	0,3						
	соль	3									0,234	9,568	0,572		0,0748							
	Всего в ЗАВТРАК		12,27	16,19	64,31	451	55	0,2	0,71		99,6115	97,6395	64,4395	79,8805	3,4132							
135	ОБЕД	300\10	2,08	3,77	15,72	105	10	0,07	6,7		482,05	16,63	22,94	55,94	0,82							
369			220	22,03	20,84	18,97	352	20	0,16	10,45		1 083,03	25,26	45,91	252,49	3,74						
109			120	7,44	1,27	37,24	190		0,16			294	36,96	49,07	164,95	4,07						
508			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	3									0,234	9,568	0,572		0,0748							
	Всего в ОБЕД		33,61	34,88	96,73	770	30	0,41	24,15		74,6875	129,682	133,492	510,38	9,4439							
503	ПОЛДНИК	200	1,4		29	122						1			0,1							
			ягодного	100	6,7	5,8	64,5	337		0,16		132	21	32	86	2						
	булочка тавдинская	100																				
	Всего в ПОЛДНИК		8,1	5,8	93,5	459		0,16			132	22	32	86	2,1							
260	УЖИН	250	6,18	12,73	31,75	266	50	0,09	0,66		236,98	141,31	33,66	155	0,59							
108			60	4,79	0,84	20,2	108		0,12			145,8	22,7	40,19	137,81	2,61						
300			40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03				22	5	77	1						
501			200	2,63	2,82	17,9	107	10	0,03	0,52		146,45	105,86	12,18	78,3	0,1						
	соль	3									0,234	9,568	0,572		0,0748							
112	Яблоко	200	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,91							
	Всего в УЖИН		19,08	21,34	79,07	584	160	0,29	67,18		807,464	315,518	99,432	457,68	6,2847							
	ВТОРОЙ УЖИН																					

[illegible]

№ рел.		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								
268	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	8,77	9,3	41,39	284	40	0,19	0,66	291,09	146,04	51,48	201,43	1,28												
108		сыр голландский твердый	15	3,67	3,5		46	25	0,01	0,17	138,6	22,7	40,19	137,81	2,61												
496		Хлеб пшеничный	60	4,79	0,84	20,2	108	0,12	0,03	0,52	145,8	107,4	17,17	95,4	0,49												
		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	3								0,234	9,568	0,572		0,0748												
	Всего в ЗАВТРАК			20,55	16,92	85,07	575	75	0,35	1,35	634,394	424,308	109,412	05,1087	4,4547												
131	ОБЕД	Свекольник	300\10	2,94	6,34	20,32	150	40	0,08	8,99	628,7	49,47	34,16	78,75	1,7												
248		Каша гречневая вязкая на молоке	250	10,78	13,91	40,79	331	50	0,24	0,65	422,88	144,98	124,02	262,74	3,72												
388		Тефтели из говядины в молочном соусе	100	10,3	10,7	8	170	70	0,05	1	260,29	40,17	30,9	50,29	1,6												
		икра морковная	100	1,56	7,1	9,05	106		0,05	3,84	294	36,96	49,07	164,95	4,07												
109		Хлеб ржаной	120	7,44	1,27	37,24	190		0,16		248	24	12	22	3												
		Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4	0,234	9,568	0,572		0,0748												
		соль	3																								
	Всего в ОБЕД			33,82	39,32	138	1 041	160	0,6	18,48	854,104	328,148	265,722	688,73	14,9448												
	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	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												
340		горошек консервированный	30	0,87	0,05	1,77	11		0,02	1,2	29,7	5,28	5,48	16,18	0,18												
300		яйца вареные	40	4,78	4,05	0,25	57	60	0,02		56	19,36	4,18	66,82	0,87												
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	4,79	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			28,84	15,97	62,09	508	90	0,36	11,75	359,234	198,288	111,192	542,36	5,3848												
493	ВТОРОЙ УЖИН	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			200																							

на 1-ая неделя/Вторник

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F								
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
165	Суп молочный с макаронными изделиями	300	7,9	8,2	26,98	213	40	0,09	1,1		336,92	226,3	28,93	183,27	0,45											
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 соль	90	7,19	1,26	30,3	162		0,18			218,7	34,05	60,285	206,715	3,915											
		3									0,234	9,568	0,572		0,0748											
	Всего в ЗАВТРАК		21,59	14,06	86,58	560	140	0,3	1,1		555,854	292,918	94,787	466,985	5,5397											
142	ОБЕД																									
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300\10	2,41	7,22	10,49	117	10	0,06	14,78		397,48	46,61	22,67	54,63	0,84											
429	Картофельное пюре	300	5,65	10,05	35,89	257	20	0,17	8,16		1 500,17	63,21	48,68	143,94	1,75											
345	Котлеты или биточки рыбные	100	13,75	2,46	4,84	97	20	0,09	0,63		388,11	45,8	48,63	211,72	1,22											
109	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	Хлеб ржаной	120	7,44	1,27	37,24	190		0,16			294	36,96	49,07	164,95	4,07											
	Компот из смеси сухофруктов соль	200	0,06		16,26						0,3735	0,264			0,0392											
		3									0,234	9,568	0,572		0,0748											
	Всего в ОБЕД		31,01	28,1	115,08	773	50	0,51	28,91		06,6575	233,342	190,082	617,7	9,234											
	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																									
364	Азу	250	20,13	19,8	28,44	372	20	0,19	14,73		1 320,8	34,7583	53,9917	253,683	3,85											
493	Сыр голландский твердый	24	5,87	5,6		74	40	0,01	0,27		0,34	221,76	1	112,75	0,3											
108	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					145,8	22,7	40,19	137,81	2,61											
	Хлеб пшеничный соль	60	4,79	0,84	20,2	108		0,12			0,234	9,568	0,572		0,0748											
		3																								
	Всего в УЖИН		30,89	26,24	63,64	614	60	0,32	15		467,174	99,7863	95,7537	07,2433	6,8347											
	ВТОРОЙ УЖИН																									
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	40	0,08	2,6			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	52,76	320	40	0,16	2,84		38,7	254,85	44,13	223,61	1,3											
	Соль, специи за день																									
	Вода питьвая	200																								
	Всего в Соль, специи за день																									

на 1-ая неделя /Среда

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	А (ретинол)		В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F									
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
313	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	200	0,07	0,6		297	38	347	1													
481	Молоко стуженное	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	1,33	1,41	15,76	81	10	0,01	0,26		73,45	53,41	6,25	39,44	0,1												
108	Хлеб пшеничный соль	90	7,19	1,26	30,3	162		0,18			218,7	34,05	60,285	206,715	3,915												
	Всего в ЗАВТРАК		34,55	30,11	85,25	757	210	0,27	0,98		406,384	477,718	113,977	652,925	5,0998												
144	ОБЕД																										
429	Суп картофельный с бобовыми	300	6,43	4,83	23,86	165	20	0,22	8,52		692,1	46,97	45,01	122,17	2,23												
423	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												
405	Капуста тушеная	150	2,38	3,2	9,78	77	10	0,02	21,25		275,74	54,46	18,33	41,7	0,81												
109	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	30	0,02	2,3			34	16	90	1												
	Хлеб ржаной	120	7,44	1,27	37,24	190		0,16			294	36,96	49,07	164,95	4,07												
	Сок яблочный соль	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3												
	Всего в ОБЕД	3	34,42	29,5	121,51	889	70	0,55	41,51		510,184	248,098	173,432	536,78	12,3548												
	ПОЛДНИК																										
	Напиток "Валитек" пряники	200			19	80	120 000	0,3	20	1,68																	
		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	250	8,84	8,79	39,11	271	30	0,15	0,71		314,94	184,91	40,7	273,2	0,95												
301	Омлет натуральный	130	10,94	16,37	2,77	202	160	0,06	0,26		187,32	93,1	14,48	175,04	1,77												
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					0,34	11	1	3	0,3												
108	Хлеб пшеничный соль	60	4,79	0,84	20,2	108		0,12			145,8	22,7	40,19	137,81	2,61												
	Всего в УЖИН	3	24,67	26	77,08	641	190	0,33	0,97		648,634	321,278	96,942	589,05	5,7047												
	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	Шанежка с картофелем	60	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																									
	сушеная зелень																										
	Всего в Соль, специи за день																										

на 1-ая неделя/Четверг

№ реч.		Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	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																										
258	Каша пшеничная вязкая	250	10,9	16,08	46,4	374	100	0,24	1,7				172,5	69,25	262,25	1,825											
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	90	7,19	1,26	30,3	162		0,18				218,7	34,05	60,285	206,715	3,915											
		3										0,234	9,568	0,572		0,0748											
	Всего в ЗАВТРАК		18,26	24,2	91,79	658	130	0,42	1,7			221,574	228,698	131,137	474,225	6,1247											
128	ОБЕД																										
406		Борщ с капустой и картофелем и сметаной	300/10	2,77	6,23	25,31	168		0,08	30,21		522,23	53,18	32,76	75,23	1,73											
		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	7,5	18,5	0,35											
109		Хлеб ржаной	120	7,44	1,27	37,24	190		0,16			294	36,96	49,07	164,95	4,07	0,0392										
508		Компот из смеси сухофруктов соль	200	0,06		16,26						0,3735	0,264	0,572		0,0748											
		3									0,234	9,568	0,572		0,0748												
	Всего в ОБЕД		27,27	27,9	120,98	779	10	0,28	35,01		74,3375	153,472	120,902	391,68	7,564												
	ПОЛДНИК																										
		Сок яблочный печенье сахарное	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3											
		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																										
430		Картофельное пюре с морковью	300	5,4	13,5	25,5	246	90	0,24	7,8			81	87	174												
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	4,79	0,84	20,2	108		0,12			145,8	22,7	40,19	137,81	2,61											
		Сыр голландский твердый	24	5,87	5,6		74	40	0,01	0,27			221,76	17,17	112,75	0,49											
496	Какао с молоком (1-й вариант) соль	200	3,32	3,28	23,48	137	10	0,03	0,52		197,27	107,4	17,17	95,4	0,49												
		3									0,234	9,568	0,572		0,0748												
	Всего в УЖИН		32,82	30,53	75,32	709	150	0,49	13,38		823,484	496,758	200,272	722,14	4,1848												
	ВТОРОЙ УЖИН																										
515		Молоко кипяченое пряники	200	5,8	5	9,6	106	40	0,08	2,6			240	28	180	0,2											
		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																										

на 1-ая неделя/Пятница

Соловая

Красноуфимская школа-инт

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Емельянова Л.В.

СОГЛАСОВАНО

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Зимне-весенний
Категория: Дети 11-18 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	D	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																										
255	Каша ячневая молочная вязкая	250	8,84	8,79	39,11	271	30	0,15	0,71		314,94	184,91	40,7	273,2	0,95											
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	4,79	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			13,8	16,49	74,4	501	60	0,27	0,71		463,614	229,758	82,492	416,27	3,9447											
ОБЕД																										
132	Рассольник домашний со сметаной	300\10	2,83	7,7	16,66	147	10	0,1	12,53		634,98	39,19	29,61	73,24	1,09											
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											
381	Котлеты, биточки, шницели	100	12,6	13,23	8,58	204	10	0,07	0,08		259,28	28,81	23,07	146,87	2,11											
109	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	Хлеб ржаной	120	7,44	1,27	37,24	190		0,16			294	36,96	49,07	164,95	4,07											
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		16,26						0,3735	0,264			0,0392											
	соль	3									0,234	9,568	0,572		0,0748											
Всего в ОБЕД			29,34	37,68	119,01	867	30	0,5	24,75		65,2975	198,402	163,342	547,47	10,0839											
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	60	4,79	0,84	20,2	108		0,12			145,8	22,7	40,19	137,81	2,61											
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			146,45	105,86	12,18	78,3	0,1											
Всего в УЖИН			34,24	31,21	69,72	703	230	0,26	0,95		332,4	352,76	94,77	601,12	4,75											
ВТОРОЙ УЖИН																										

Иогурт питьевой	200	9,4	2,64	15,47	123	10	0,04	0,48		300	218,24	26,1	165,3	0,17		
вафли	50				260											
Всего в ВТОРОЙ УЖИН		9,4	2,64	15,47	383	10	0,04	0,48		300	218,24	26,1	165,3	0,17		
Соль, специи за День																
чеснок	3	0,03		0,03				0,02		1,3	0,26	0,13	0,44	0,01		
сушеная зелень																
Вода питьевая	200															
Всего в Соль, специи за День		0,03		0,03				0,02		1,3	0,26	0,13	0,44	0,01		

Сезон: **Зимне-весенний**
Категория: **Дети 11-18 Интернат**

на 2-ая неделя/Вторник

на 2-ая неделя/Вторник																				
№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (ретинол)	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																			
302	Омлет с зеленым горошком	75	5	5,9	2,7	84	90	0,04	0,9											
478	Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62	30				2,3	56	11	94	0,9					
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137	10	0,03	0,52		197,27	1,58	0,03	2,26	0,01					
108	Хлеб пшеничный соль	60	4,79	0,84	20,2	108		0,12			145,8	22,7	40,19	137,81	2,61					
	Всего в ЗАВТРАК	3	13,18	16,88	46,47	391	130	0,19	1,42		345,604	197,248	66,962	329,47	4,0847					
	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 картофельный с фрикадельками	300	2,63	3,07	19,83	117		0,12	10,58		739,2	19,47	30,07	73,2	1,13					
367	Гуляш из говядины (1-й вариант)	120	20,34	20,13	4,84	282	20	0,07	1,91		456,89	15,55	26,75	197,29	2,92					
291	Макаронные изделия отварные	250	8,38	8,55	54,02	327	30	0,1			107,14	16	11,88	66,89	1,19					
109	Хлеб ржаной	120	7,44	1,27	37,24	190		0,16			294	36,96	49,07	164,95	4,07					
	Сок яблочный соль	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3					
	Всего в ОБЕД	3	49,32	33,77	139,54	1 060	60	0,53	17,42		130,364	147,858	161,732	664,02	12,9547					
	ПОЛДНИК																			
112	Яблоки	200	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,91					
	Напиток "Валитек"	200			19	80	120 000	0,3	20	1,68										
	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	300	5,7	12,3	38,1	286	100	0,3	41,7			33	60	159	2,4					
108	Икра кабачковая	50	1	4,5	4,27	62		0,01	3,5		157,5	20,5	7,5	18,5	0,35					
493	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18					
	Чай с сахаром соль	200	0,1		15	60					0,34	11	1	3	0,3					
	Всего в УЖИН	3	24,24	24,81	80,35	642	110	0,5	49,99		759,754	147,318	157,912	497,52	6,3148					
	ВТОРОЙ УЖИН																			
550	Йогурт питьевой	200	9,4	2,64	15,47	123	10	0,04	0,48		300	218,24	26,1	165,3	0,17					
	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																		
59	чеснок	3	0,03		0,03				0,02		1,3	0,26	0,13	0,44	0,01					
	Всего в Соль, специи за день		0,03		0,03			0,02	0,02		1,3	0,26	0,13	0,44	0,01					

Сезон: Зимне-весенний
Категория: Дети 11-18 Интернат

на 2-ая неделя/Среда

№ 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	Са	Мг	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																									
268	Каша рисовая молочная жидкая	250	8,77	9,3	41,39	284	40	0,19	0,66		291,09	146,04	51,48	201,43	1,28											
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 соль	90	7,19	1,26	30,3	162		0,18			218,7	34,05	60,285	206,715	3,915											
	соль	3									0,234	9,568	0,572		0,0748											
	Всего в ЗАВТРАК		18,66	20,24	89,68	615	80	0,4	1,18		658,774	297,098	124,547	488,705	5,3797											
	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 картофельный с фрикадельками	300	2,63	3,07	19,83	117		0,12	10,58		739,2	19,47	30,07	73,2	1,13											
429	Картофельное пюре	250	4,71	8,38	29,91	214	16,67	0,14	6,8		1 250,14	52,675	40,5667	119,95	1,4583											
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	Кнегли 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	120	7,44	1,27	37,24	190		0,16			294	36,96	49,07	164,95	4,07											
508	Компот из смеси сухофруктов соль	200	0,06		16,26						0,3735	0,264			0,0392											
	соль	3									0,234	9,568	0,572		0,0748											
	Всего в ОБЕД		39,69	24,48	109,89	753	56,67	0,54	18,39		13,1292	09,0938	82,5802	89,4478	9,2989											
	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	300	7,9	8,2	26,98	213	40	0,09	1,1		336,92	226,3	28,93	183,27	0,45											
300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03				22	5	77	1											
108	Хлеб пшеничный	90	7,19	1,26	30,3	162		0,18			218,7	34,05	60,285	206,715	3,915											
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											
	соль	3									0,234	9,568	0,572		0,0748											
	Всего в УЖИН		21,59	22,33	73,43	581	180	0,31	1,36		631,604	346,908	101,067	508,685	5,5497											
	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																								
	Сушеная зелень	200																								

на 2-й неделе /Средн

**Зимне-весенний
Дети 11-18 Интернат**

на 2-ая неделя/Четверг

№ реч.		Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
				Б	Ж	У	ККАЛ	А (ретинол)	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																								
313		Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	200	0,07	0,6			297	38	347	1										
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	4,79	0,84	20,2	108		0,12			145,8	22,7	40,19	137,81	2,61										
495		Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	10	0,04	1,3		0,234	127	15	93	0,4										
		соль	3										9,568	0,572		0,0748										
Всего в ЗАВТРАК				32,32	29,58	75,29	703	210	0,24	2,02		260,034	539,958	102,632	637,58	4,0948										
		ОБЕД																								
142		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300\10	2,41	7,22	10,49	117	10	0,06	14,78		397,48	46,61	22,67	54,63	0,84										
291		Макаронные изделия отварные	250	8,38	8,55	54,02	327	30	0,1	0,6		107,14	16	11,88	66,89	1,19										
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										
109		икра свекольная	100	1,7	7,1	10,36	112		0,03	5,34		326,29	30,93	20,46	42,46	1,24										
		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				31,78	33,11	143,08	995	80	0,45	24,8		397,234	206,388	131,692	430,14	11,2447										
		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		Ратун из овощей	250	4,19	16,17	20,59	245	25	0,11	17,02		661,9	79,552	41,76	115,318	1,342	0,0081	0,0004	0,0572							
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	60	4,79	0,84	20,2	108		0,12			145,8	22,7	40,19	137,81	2,61										
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	3									0,234	9,568	0,572		0,0748										
Всего в УЖИН				25,89	22,29	77,21	613	55	0,35	83,94		232,384	267,76	125,532	00,9985	6,6367	0,0081	0,0004	0,0572							
		ВТОРОЙ УЖИН																								
516		Кефир	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 питьвая	200																							
Всего в Соль, специи за день																										

на 2-ая неделя/Четверг

**Зимне-весенний
Дети 11-18 Интернет**

на 2-ая неделя/Пятница

№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		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	20								
	ЗАВТРАК																									
260	Каша "Дружба"	250	6,18	12,73	31,75	266	50	0,09	0,66		236,98	141,31	33,66	155	0,59											
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	90	7,19	1,26	30,3	162		0,18			218,7	34,05	60,285	206,715	3,915											
	соль	3									0,234	9,568	0,572		0,0748											
	Всего в ЗАВТРАК		14,77	22,26	77,9	571	90	0,28	0,92		531,664	239,918	100,797	403,415	4,6898											
	ОБЕД																									
128	Борщ с фасолью и картофелем	300	6,33	5,84	21,53	164		0,13	4,83		600,609	60,2501	42,6213	145,100	2,2201	0,0088	0,0063	0,0394								
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											
109	Икра кабачковая	50	1	4,5	4,27	62		0,01	3,5		157,5	20,5	7,5	18,5	0,35											
508	Хлеб ржаной	120	7,44	1,27	37,24	190		0,16			294	36,96	49,07	164,95	4,07											
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		16,26						0,3735	0,264			0,0392											
	соль	3									0,234	9,568	0,572		0,0748											
	Всего в ОБЕД		29,21	28,86	94,71	690	30	0,42	16,01		25,7665	55,7621	35,3333	87,9803	8,634	0,0088	0,0063	0,0394								
	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	300	24,15	23,76	34,13	447	30	0,23	17,67		1584,96	41,712	64,788	304,416	4,62											
108	Хлеб пшеничный	90	7,2	1,26	30,31	162		0,18			218,7	34,056	60,3	206,712	3,924											
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122						1			0,1											
	соль	3									0,234	9,568	0,572		0,0748											
	Всего в УЖИН		32,75	25,02	93,44	731	30	0,41	17,67		803,894	86,336	125,66	511,128	8,7188											
	ВТОРОЙ УЖИН																									
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	40	0,08	2,6			240	28	180	0,2											
	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		14,4	29,66	55,55																					

на 2-ая неделя/Пятница

Столовая

Красноуфимская школа-инт

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Емельянова Л.В.

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

СОГЛАСОВАНО

Приложение №5
к СанПиН 2.3.12.4.3590-2

Сезон: Зимне-весенний
Категория: Дети 11-18 Интернат

на 3-ю неделю / Понедельник

№ п.п.		Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)									
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	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																							
250		Каша манная молочная жидкая	250	7,3	8,49	29,01	221																				
108		Хлеб пшеничный	60	4,79	0,84	20,2	108	30	0,08	0,71										0,41							
493		Чай с сахаром	200	0,1		15	60		0,12											2,61							
		соль	3																	0,3							
		соль	3																	0,0748							
Всего в ЗАВТРАК				12,19	9,33	64,21	389	30	0,2	0,71										3,3947							
				ОБЕД																							
154		Суп крестьянский с крупой со сметаной	300\10	2,37	6,38	12,82	118	10	0,05	8,01										0,66							
395		Сосиски отварные	100	10,4	20,9		230		0,14											1,6							
453		Соус томатный	50	0,43	1,74	3,05	30	10	0,01	0,67										0,11							
291		Макаронные изделия отварные	250	8,38	8,55	54,02	327	30	0,1											1,19							
508		Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		16,26														0,0392							
109		Хлеб ржаной	120	7,44	1,27	37,24	190		0,16											4,07							
		соль	3																	0,0748							
Всего в ОБЕД				29,08	38,84	123,39	895	50	0,46	8,68										7,7439							
				ПОЛДНИК																							
503		Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122													0,1							
		печенье сахарное	50	3,75	5,9	11,8	115		0,04											1,05							
Всего в ПОЛДНИК				5,15	5,9	40,8	237		0,04											1,15							
				УЖИН																							
195		Рагу из овощей	200	3,35	12,94	16,47	196	20	0,09	13,62										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																	
108		Хлеб пшеничный	60	4,79	0,84	20,2	108		0,12																		
501		Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	17,9	107	10	0,03	0,52										0,1							
112		Яблоки	200	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66										1,91							
		соль	3																	0,0748							
Всего в УЖИН				20,54	27,48	70,09	610	40	0,34	80,29										7,4694	0,0065	0,0003	0,0458				
ВТОРОЙ УЖИН																											

[illegible]

Сезон: Зимне-весенний
 Категория: Дети 11-18 Интернат

№ п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У		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	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	сыр голландский твердый	15	3,67	3,5		46	25	0,01	0,17			138,6		70,4688																
496	Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62	30				2,3	1,58	0,03	2,26	0,01															
108	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															
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,2	137,808	2,616															
	соль	3									0,234	9,568	0,572		0,0748															
Всего в ЗАВТРАК			16,86	20,38	46,48	437	155	0,2	1,59		345,604	335,852	68,972	99,9367	4,0907															
ОБЕД																														
150	Суп картофельный с рыбой	300	12,6	4,94	21,86	182	20	0,18	11,78		1 032,48	35,68	49,31	199,13	1,58															
429	Картофельное пюре	300	5,65	10,05	35,89	257	20	0,17	8,16		1 500,17	63,21	48,68	143,94	1,75															
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															
109	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02		4	248	24	12	22	3															
	Хлеб ржаной	120	7,44	1,27	37,24	190		0,16			294	36,96	49,07	164,95	4,07															
	соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046															
Всего в ОБЕД			35,42	26,3	124,64	878	70	0,58	37,01		110,834	201,198	182,382	637,65	12,056															
ПОЛДНИК																														
12	Напиток "Валитек"	200			19	80	120 000	0,3	20	1,68																				
	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	1,5	1,3	15,9	81	10	0,04	1,3			127	15	93	0,4															
108	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18															
	Икра кабачковая	100	2	9	8,54	123		0,02	7		315	41	15	37	0,7															
	соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046															
Всего в УЖИН			16,7	18,2	80,28	552	50	0,23	8,33		436,644	257,808	77,852	330,84	4,426															
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																														
	Вода питьвая	200																												
Всего в Соль, специи за день																														

на 3-ья неделя/Вторник

**Зимне-весенний
Дети 11-18 Интернат**

Приём пищи, наименование блюда										на 3-ю неделю/Среды															
№ реч.	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
		Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20								
164	ЗАВТРАК	300	5,61	6,78	19,08	160	30	0,06	0,91	0,09	271,135	186,287	27,8487	157,165	0,2292	0,016	0,0058	0,0425							
300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03			22	5	77	5	1										
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122					1			0,1											
108	Хлеб пшеничный соль	90	7,19	1,26	30,3	162		0,18		218,7	34,05	60,285	206,715	3,915	0,0748										
	Всего в ЗАВТРАК	3	19,3	12,64	78,68	507	130	0,27	0,91	0,09	490,069	52,9052	93,7057	40,8805	5,319	0,016	0,0058	0,0425							
157	ОБЕД	300	2,85	6,09	19,68	145		0,05	1,14		11,7	10,8	35,7	0,54											
344	Зразы рыбные рубленые	100	11,4	3,4	10,6	119	30	0,05	0,9		26	23	169	0,6											
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											
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		16,26					0,3735	0,264			0,0392											
	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 соль	120	7,44	1,27	37,24	190		0,16		294	36,96	49,07	164,95	4,07											
	Всего в ОБЕД	3	28,16	26,24	124,05	780	40	0,43	14,18	71,0375	166,102	144,462	532,06	8,024											
	ПОЛДНИК	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3										
	булочка твдинская	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										
418	УЖИН	205	19,5	6	38,8	287	30	0,42			112	105	313	6,6											
412	Пюре из гороха с маслом	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 соль	60	4,79	0,84	20,2	108		0,12		0,234	9,568	0,572		0,0748											
	Всего в УЖИН	3	36,12	15,75	81,26	608	70	0,62	0,86	219,484	223,678	165,012	556,25	10,1847											
493	ВТОРОЙ УЖИН	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																								

Сезон: **Зимне-весенний**
Категория: **Дети 11-18 Интернет**

Сезон: **Зимне-весенний**
Категория: **Дети 11-18 Интернет**

на 3-я неделя/Четверг

№ 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	Са	Мg	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																													
313	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	200	0,07	0,6			297	38	347	1															
481	Молоко густое	30	2,03	2,24	15,29	89		0,01	0,12		114	83,69	8,87	59,77	0,01															
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	90	7,19	1,26	30,3	162		0,18			218,7	34,05	60,285	206,715	3,915															
	соль	3									0,234	9,568	0,572		0,0748															
	Всего в ЗАВТРАК		33,39	35,56	84,58	798	230	0,26	0,72		335,574	436,888	108,757	618,745	5,3098															
	ОБЕД																													
136	Солянка из птицы	300/10	9,27	13,73	3,78	177	70	0,06	3,94			36,58	28,21	241,18	1,333															
195	Рагу из овощей	250	4,19	16,17	20,59	245	25	0,11	17,02		661,9	79,552	41,76	115,318	1,342	0,0081	0,0004	0,0572												
411	Кнели из кур с рисом	70	12,1	12,3	5,2	179	50	0,06	0,7			16	14	76	5	1														
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		33,8	43,48	89,41	885	145	0,41	25,66		204,134	202,66	145,612	19,4485	10,8198	0,0081	0,0004	0,0572												
	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	250	6,18	10,18	62,18	365	70	0,05				8,25	43,75	133,25	0,9															
337	Рыба, запеченная в омлете	100	15,9	7,8	3,2	147	60	0,09	0,5			40	25	203	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	90	7,19	1,26	30,3	162		0,18			218,7	34,05	60,285	206,715	3,915															
	соль	3									0,234	9,568	0,572		0,0748															
	Всего в УЖИН		31,89	22,06	113,58	781	140	0,35	1,02		365,384	197,728	141,787	621,265	5,9897															
	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																													

на 3-яя неделя/Четверг

Категория: **Дети 11-18 Интернат**

[illegible]

Столовая

Краснофимская школа-инт

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Емельянова Л.В.

СОГЛАСОВАНО

Приложение №8
к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Сезон: Зимне-весенний
Категория: Дети 11-18 Интернат

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



на 4-ая неделя/Понедельник

№ п.п.	Примѣн. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
291	ЗАВТРАК	250	8,38	8,55	54,02	327	30	0,1			107,14	16	11,88	66,89	1,19											
478	Макаронные изделия отварные сыр голландский твердый	15	3,67	3,5		46	25	0,01	0,17		138,6	1,58	0,03	2,26	0,01											
493	Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62	30				2,3	11	1	3	0,3											
108	Чай с сахаром	200	0,1		15	60		0,12			0,34	22,7	40,19	137,81	2,61											
	Хлеб пшеничный	60	4,79	0,84	20,2	108					145,8	9,568	0,572		0,0748											
	соль	3									0,234															
	Всего в ЗАВТРАК		17,01	19,75	89,31	603	85	0,23	0,17		255,814	199,448	53,672	80,4287	4,1847											
128	ОБЕД	300/10	2,77	6,23	25,31	168		0,08	30,21		522,23	53,18	32,76	75,23	1,73											
364	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250	20,13	19,8	28,44	372	20	0,19	14,73		1 320,8	34,7583	53,9917	253,683	3,85											
109	Хлеб ржаной	120	7,44	1,27	37,24	190		0,16			294	36,96	49,07	164,95	4,07											
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		16,26						0,3735	0,264			0,0392											
	соль	3									0,234	9,568	0,572		0,0748											
	Всего в ОБЕД		30,4	27,3	107,25	730	20	0,43	44,94		37,6375	34,7303	36,3937	93,8633	9,7639											
494	ПОЛДНИК	200	0,06	0,01	15,18	61			2,66		11,3	2,75	0,77	1,19	0,06											
	Чай с лимоном	100	6,7	5,8	64,5	337		0,16			132	21	32	86	2											
	булочка тавдинская																									
	Всего в ПОЛДНИК		6,76	5,81	79,68	398		0,16	2,66		143,3	23,75	32,77	87,19	2,06											
248	УЖИН	250	10,78	13,91	40,79	331	50	0,24	0,65		422,88	144,98	124,02	262,74	3,72											
301	Каша гречневая вязкая на молоке	130	10,94	16,37	2,77	202	160	0,06	0,26		187,32	93,1	14,48	175,04	1,77											
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	4,79	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											
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		29,52	34,29	90,58	788	220	0,47	67,43		180,684	390,288	199,272	663,46	10,1847											
	ВТОРОЙ УЖИН																									

[illegible]

Сезон: **Зимне-весенний**
Категория: **Дети 11-18 Інтернат**

на 4-ая неделя/Вторник

на 4-ая неделя/Вторник																						
№ 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	Са	Мг	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																					
267	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,13	9,69	41,98	292	40	0,19	0,73		311,53	160,83	53,18	212,39	1,27							
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 3	4,79 3	0,84	20,2	108		0,12			145,8 0,234	22,7 9,568	40,19 0,572	137,81	2,61 0,0748							
	Всего в ЗАВТРАК		14,09	17,39	77,27	522	70	0,31	0,73		460,204	205,678	94,972	355,46	4,2647							
	ОБЕД																					
152	Уха с крупной	300	7,8	2,97	17,25	127	20	0,12	10,62			40,2	36,3	159,6	1,2							
429	Картофельное пюре	300	5,65	10,05	35,89	257	20	0,17	8,16		1 500,17	63,21	48,68	143,94	1,75							
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 соль	200 3	0,8		22,6	94		0,02	4		248 0,234	24 9,568	12 0,572	22	3 0,0748							
	Всего в ОБЕД		32,99	32,34	134,98	963	150	0,54	28,7		411,044	236,618	187,122	646,37	13,1547							
	ПОЛДНИК																					
12	Бананы	250	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66			14,08	7,83	9,57	1,91							
	Напиток "Валитек"	200			19	80	120 000	0,3	20	1,68	278											
	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	170	0,04	0,2			200	16	193	1,2							
291	Макаронные изделия отварные	250	8,38	8,55	54,02	327	30	0,1			107,14	16	11,88	66,89	1,19							
108	Хлеб пшеничный	60	4,79	0,84	20,2	108		0,12			145,8	22,7	40,19	137,81	2,61							
501	Кофейный напиток с молоком соль	200 3	2,63 3	2,82	17,9	107	10	0,03	0,52		146,45 0,234	105,86 9,568	12,18 0,572	78,3	0,1 0,0748							
	Всего в УЖИН		25,3	26,51	93,62	715	210	0,29	0,72		399,624	354,128	80,822	476	5,1147							
	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							
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	39,4333	26,9667	1,17							
	Соль, специи за день																					
	Вода питьвая	200																				
	Сушеная зелень																					
	Всего в Соль, специи за день																					

Сезон: Зимне-весенний
Категория: Дети 11-18 Интернетат

**Зимне-весенний
Дети 11-18 Интернет**

на 4-я неделя/Среда

№ 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	Мg	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
268	ЗАВТРАК	250	8,77	9,3	41,39	284	40	0,19	0,66																		
478		10	0,07	6,86	0,09	62	30			291,09	146,04	51,48	201,43	1,28													
495		200	1,5	1,3	15,9	81	10	0,04	1,3	2,3	1,58	0,03	2,26	0,01													
108		90	7,19	1,26	30,3	162		0,18		218,7	34,05	60,285	206,715	0,4	3,915												
	соль	3								0,234	9,568	0,572		0,0748													
	Всего в ЗАВТРАК		17,52	18,72	87,68	589	80	0,41	1,96	512,324	318,238	127,367	503,405	5,6798													
144	ОБЕД	300	6,43	4,83	23,86	165	20	0,22	8,52	692,1	46,97	45,01	122,17	2,23													
429		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		30	0,55	1,47	1,87	23	10	0,01	0,08	24,09	16,32	2,04	13,21	0,03													
21		50	1	4,5	4,27	62		0,01	3,5	157,5	20,5	7,5	18,5	0,35													
109	Всего в ОБЕД	100	13,79	1,87	4,33	89	20	0,09	0,73	405,45	64,5568	48,2415	215,707	1,0266													
508		120	7,44	1,26	37,23	191		0,15		294	36,96	49,065	164,955	4,065													
		200	0,06		16,26					0,3735	0,264			0,0392													
		2	33,04	20,63	111,75	701	58	0,59	18,27	73,7695	33,6028	84,6565	30,5028	8,9548	0,046												
	ПОЛДНИК																										
		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																										
404		250	10,78	13,91	40,79	331	50	0,24	0,65	422,88	144,98	124,02	262,74	3,72													
		70	16,5	11,4	0,4	170	20	0,04	3,3			25	16	111	1,1												
493		50	1,75	0,75	10	55																					
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60																					
108	Всего в УЖИН	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12		0,34	11	1	3	0,3													
		2								145,8	22,704	40,2	137,808	2,616													
			33,93	26,9	86,4	724	70	0,4	3,95	569,164	209,572	181,572	514,548	7,782	0,046												
		ВТОРОЙ УЖИН																									
553	Йогурт питьевой	200	9,4	2,64	15,47	123	10	0,04	0,48		300	218,24	26,1	165,3	0,17												
	Шанежка с картофелем	100	10,5	10,33	55,33	357	83,33	0,17	6,67			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												
	Вода питьевая																										
	Сушеная зелень	200																									

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	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																										
313	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	200	0,07	0,6			297	38	347	1											
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	90	7,19	1,26	30,3	162		0,18			218,7	34,05	60,285	206,715	3,915											
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	3									0,234	9,568	0,572		0,0748											
Всего в ЗАВТРАК			35,92	38,38	87,48	845	240	0,29	1,24		481,684	531,748	119,937	694,045	5,1097											
ОБЕД																										
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,17	3,08	22,75	132		0,11	7,92		570,96	18,588	25,104	66,3	1,032											
430	Картофельное пюре с морковью	300	5,4	13,5	25,5	246	100	0,24	7,8			81	87	174												
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											
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			27,86	26,82	116,46	817	140	0,61	20,4		137,284	212,436	188,786	506,46	9,0068											
ПОЛДНИК																										
	Напиток "Валитек"	200			19	80	120 000	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																										
174	Картофель отварной в молоке	300	8,84	11,54	52,84	350	15	0,29	21,83		1 666,26	120,910	66,48	216,42	2,29											
372	Голубцы ленивые	100	8,5	8,3	4	125	20	0,04	12,4			34	21	103	1,5											
108	Хлеб пшеничный	90	7,19	1,26	30,3	162		0,18			218,7	34,05	60,285	206,715	3,915											
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	3									0,234	9,568	0,572		0,0748											
Всего в УЖИН			31,02	25,7	116,44	822	135	0,54	34,23		885,194	21,5281	153,337	603,135	8,8798											
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 питьевая	200																								
Всего в Соль, специи за день																										

Сезон: Зимне-весенний
Категория: Дети 11-18 Интернат

на 4-ая неделя/Пятница

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	D	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	300	7,9	8,2	26,98	213		0,09	1,1		336,92	226,3	28,93	183,27	0,45												
300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	40	0,03				22	5	77	1												
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	100					1			0,1												
108	Хлеб пшеничный соль	90	7,19	1,26	30,3	162		0,18			218,7	34,05	60,285	206,715	3,915												
Всего в ЗАВТРАК			21,59	14,06	86,58	560	140	0,3	1,1		555,854	292,918	94,787	466,985	5,5397												
ОБЕД																											
136	Солёнка из птицы	300/10	9,27	13,73	3,78	177	70	0,06	3,94			36,58	28,21	241,18	1,333												
406	Плов из отварной птицы	210	16	15,9	37,9	359	10	0,03	1,3			33	31	133	1,3												
190	Свекла, тушеная в сметане	100	2,12	6,89	9,21	107	40	0,02	4,11		321,82	52,69	21,27	52	1,29												
109	Хлеб ржаной	120	7,44	1,27	37,24	190		0,16			294	36,96	49,07	164,95	4,07												
507	Компот из свежих фруктов соль	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									
Всего в ОБЕД			35,17	38,11	114,32	942	120	0,29	68,75		866,854	181,822	137,169	599,743	9,8426	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 стуженым молоком	160	12	20,2	61,9	477	85,33	0,17	1,1			119	26	161	1,2												
108	Хлеб пшеничный	90	7,19	1,26	30,3	162		0,18			218,7	34,05	60,285	206,715	3,915												
494	Чай с лимоном соль	200	0,06	0,01	15,18	61			2,66		11,3	2,75	0,77	1,19	0,06												
Всего в УЖИН			19,25	21,47	107,38	700	85,33	0,35	3,76		230,234	165,368	87,627	368,905	5,2497												
ВТОРОЙ УЖИН																											
516	Раженка шоколад	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4			240	28	180	0,2												
	вафли	50	5	24	54	460																					
		50			260																						
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			13,31	28,2	57,62																						

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 661131406992472463403399306529426389103633061485

Владелец Емельянова Людмила Владимировна

Действителен с 11.02.2025 по 11.02.2026