

СОГЛАСОВАНО:

Главный бухгалтер

Ю.С. Мерзлякова

«17» августа 2020 г.

Фельдшер

Т.М. Кадыкова

«17» августа 2020 г.

И.о. директора ГБОУ СО «Абсолютский школа-интернат»

УТВЕРЖДАЮ:

Ю.В. Воробьева

«17» августа 2020 г.

Приказом от 17.08.2020 года № 195/од

«Об утверждении меню»



Примерное десятидневное меню для обучающихся на 2020/2021 учебный год школа-интернат

Сезон: осенне - зимне - весенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше
(1-3 неделя)

Суточная калорийность (школа):

Завтрак: 430-650 Ккал
Обед: 750-1050 Ккал
Полдник: 260-350 Ккал

Суточная калорийность (интернат):

Завтрак: 430-650 Ккал
Обед: 750-1050 Ккал
Полдник: 260-350 Ккал
Ужин: 660-850 Ккал
Ужин 2: 216-330 Ккал

рецептуры		порции	лишние вещества (г)				энергетическая ценность (ккал)	витамины, мг					минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы	за энергетическую ценность		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1 и 3 недели - ПОНЕДЕЛЬНИК																
ЗАВТРАК																
226	Каша «Дружба» с маслом	200/5	5,24	6,68	27,62	191,6	0,08	1,32	39,4	0,14	130	140,08	30,66	0,44		
х/к-т	Хлеб пшеничный	30	1,71	0,21	10,77	53,10	0,03	-	-	0,42	2,52	7,2	1,8	0,09		
	Бутерброд с маслом	20/10	0,85	7,55	5,13	91,8	0,12	-	-	0,24	29,3	43,4	14	0,12		
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65		
ИТОГО			11,1	17,34	57,32	430,5	0,26	2,02	58,4	0,81	273,12	242,72	68,76	1,3		
ОБЕД																
100	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	1,88	5,1	13,23	106,25	0,09	6,95	-	2,35	14,75	59,50	24,25	0,8		
341	Котлета пермская	100	14,2	8,4	9,5	171	0,1	1	0	0,5	20,8	139	18,7	2,28		
256	Рожки отварные	180	6,66	0,54	35,48	228,42	0,08	41,18	-	1,01	16,54	54,44	10,64	1,29		
х/к-т	Морская капуста	60	0,6	6,0	4,2	73,2	0,01	-	0,78	-	-	0,10	-	-		
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	8,85	1,26	54,08	256	0,74	14,48	0,48	0,28	6	30,57	3,43	1,29		
494	Компот изом, курага	200	0,3	0,01	17,5	72,00	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,20		
ИТОГО			32,49	21,31	133,99	906,87	1,01	63,71	1,26	4,24	74,49	294,32	61,32	6,56		
ПОЛДНИК																
х/к-т	Булочка ванильная	80-100	7,12	4,4	40,56	232,8	0,05	-	-	-	8,1	25,7	5	0,45		
	Сок нектар фруктовый	200	-	-	24,0	96,0	0,02	0,07	-	0,58	34,0	36,0	10,0	-		
ИТОГО			7,12	4,4	64,56	328,8	0,07	0,07	-	0,58	42,1	61,7	15	0,45		
ИТОГО ШКОЛА ЗА ДЕНЬ			50,71	43,05	255,87	1666,17	1,3	65,8	59,66	5,63	389,71	598,74	145,08	8,31		
УЖИН																
299	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	160	15,2	2,62	8,22	117,71	0,1	3,54	9,71	2,05	43,88	232,57	44,8	1,0		
377	Пюре картофельное	180	3,78	2,7	10,98	122,4	0,14	35,82	4,5	0,18	45,9	92,7	29,52	1,04		
х/к-т	Хлеб пшеничный	80	8,21	1,01	51,09	251,73	0,21	-	-	2,02	11,95	34,13	8,53	0,43		
148	Помидор свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	-	0,1	17,8	30,3	14,1	0,51		
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87		
	Фрукт (ЯБЛОКО, БАНАН, ГРУША)	200	0,80	0,08	20,0	94,0	0,08	64,0	0,12	-	64,0	44,0	36,0	2,40		
ИТОГО			30,29	12,31	103,69	660,84	0,58	102,16	35,71	4,25	242,63	479,6	143,45	6,25		
УЖИН 2																
х/к-т	Булочка с изюмом	80-100	7,12	4,4	40,56	232,8	0,05	-	-	-	8,1	25,7	5	0,45		
469	Молоко кипяченое	200	5,85	5,3	9,1	107	0,07	1,4	40,1	0	227,9	161,4	26,6	0,19		
ИТОГО			12,92	9,7	49,66	339,8	0,12	1,4	40,1	-	236	187,1	31,6	0,64		
ИНТЕРНАТ ИТОГО ЗА ДЕНЬ			93,92	65,06	409,22	2666,81	2,04	174,36	135,47	9,88	868,34	1265,44	320,13	15,2		

рецептуры	класс порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины, мг				минеральные вещества, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1 и 3 недели - ВТОРНИК														
ЗАВТРАК														
268	Омлет	150	12,92	14,54	3,46	196,15	0,03	0,2	112,9	0,3	51,4	97,3	8,1	1,05
х/к-т	Хлеб пшеничный	30	1,71	0,21	10,77	53,10	0,03	-	-	0,42	2,52	7,2	1,8	0,09
	Бутерброд с джемом	20/15	1,27	4,0	20,6	123,6	0,12	-	-	0,24	2	43	14	0,12
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
ИТОГО			6,5	20,05	51,73	436,85	0,24	0,76	270	1,35	182,24	320,24	44,99	3,5
ОБЕД														
95	Борщ из свежей капусты с картофелем	250/10	1,8	4,42	7,15	75,62	0,2	7,47	-	2,4	40,87	52,87	25,67	1,21
346	Суп из говяжьих отбивных	100	20,9	18,1	2,6	257	0,05	0,2	74,7	0,6	52,2	198,8	22,8	2,88
176	Рагу овощное, зеленый горошек	200/60	4,9	9,9	20	190	0,11	15,6	10,1	3,9	95,2	120,9	46,9	1,69
х/к-т	Хлеб пшеничный, ржаной	100	8,85	1,26	54,08	256	0,74	14,48	0,48	0,28	6,0	30,58	3,43	1,29
	Напиток из шиповника	200/8	0,7	0,3	18,3	78,0	0,01	80	0	0,8	11,9	3,2	3,9	0,61
496	ИТОГО		36,85	33,98	102,13	856,62	1,11	117,75	85,28	7,98	170,17	406,34	102,7	7,68
ПОЛДНИК														
532/555	Пирожок с капустой	60/75	4,0	3,37	22,37	136,25	0,05	0	23,25	0,62	9,25	32,62	5,75	0,46
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
	Фрукт (банан, груша, яблоко)	200	0,80	0,08	20,0	94,0	0,08	64,0	0,12	-	64,0	44,0	36,0	2,40
ИТОГО			5,0	3,55	51,67	268,25	0,13	64	35,25	0,62	78,35	44,32	45,95	3,68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ШКОЛА			47,9	57,58	205,53	1561,72	1,48	182,51	390,53	9,95	430,76	811,3	193,84	14,86
УЖИН														
333	Голубцы с капустой	100	8,7	8,6	4,2	129	0,04	4,4	11,4	0,3	29,1	103,5	19,5	1,48
202	Каша гречневая	180	6,75	6,86	11,79	208,69	0,16	28,80	-	0,5	16,94	161,15	106,45	3,61
148	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	-	0,1	17,8	30,3	14,1	0,51
х/к-т	Хлеб пшеничный, (сыр)	80/10	8,21	1,01	51,09	251,73	0,21	-	-	2,02	11,95	34,13	8,53	0,43
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
462	Сок нектар фруктовый	200	-	-	24,0	96,0	0,02	0,07	-	0,68	34,0	36,0	10,0	-
ИТОГО			27,66	19,47	106,78	790,42	0,49	37,47	30,4	3,49	221,09	456,18	180,88	6,68
УЖИН 2														
х/к-т	Печенье	25	2	4,75	16,25	115	0,03	-	-	-	8	25	4,9	0,5
470	Кефир питьевой	200	5,8	5,0	8,0	101	0,08	1,4	40,1	-	240,8	180,6	28,1	0,20
ИТОГО			7,8	9,75	24,25	216	0,11	1,4	40,1	-	248,8	205,6	33	0,7

№ рецептуры		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1 и 3 недели - СРЕДА																
ЗАВТРАК																
227	Каша манная со сливочным маслом	200/3	6,22	6,58	31,24	209,2	0,08	1,38	40,2	0,52	136,9	122,38	20,4	0,46		
х/к-т	Хлеб пшеничный	30	1,71	0,21	10,77	53,10	0,03	-	-	0,42	2,52	7,2	1,8	0,09		
462	Какао	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65		
	Бутерброд с сыром	20/10	4,97	8,01	7,56	122,2	0,34	-	-	0,64	49	43	15,1	0,26		
ИТОГО			16,2	17,7	63,37	368,5	0,48	2,08	59,2	1,59	299,72	263,68	59,8	1,46		
ОБЕД																
116	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,58	16,75	100,75	0,11	1,7	7,78	1,38	22,9	66,48	24,33	1,09		
299	Рыба тушеная в томат соусе с овощами	160	15,2	2,62	8,22	117,71	0,1	3,54	9,71	2,05	43,88	232,57	44,8	1		
377	Пюре картофельное	180	3,78	7,2	10,98	122,4	0,14	35,82	4,5	0,18	45,9	92,7	29,52	1,04		
148	Помидор свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	-	0,1	17,8	30,3	14,1	0,52		
х/к-т	Хлеб пшеничный, ржаной	100	8,85	1,26	54,08	256	0,74	14,48	0,48	0,28	6,0	30,58	3,43	1,29		
494	Компот изюм, курага	200	0,3	0,01	17,5	70,2	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,90		
ИТОГО			31,51	13,77	109,43	671,86	1,12	59,14	22,47	4,09	152,88	463,32	120,48	5,83		
ПОЛДНИК																
х/к-т	Булочка ванильная	75/100	7,12	4,4	40,56	232,8	0,05	-	-	-	8,1	25,7	5,0	0,45		
	Сок-нектар фруктовый	200	-	-	24	96	0,02	0,07	-	0,68	34	36	10	-		
ИТОГО			7,12	4,4	64,56	328,8	0,07	0,07	-	0,68	72,1	71,7	15	0,45		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ШКОЛА			54,83	35,87	237,36	1377,16	1,67	61,29	81,67	6,26	556,4	788,7	195,08	7,74		
УЖИН																
3729	Котлета из птицы	80	12,33	7,64	7,07	146,27	0,04	0,67	46,73	0,44	31,64	78,62	15,07	1,1		
176	Рагу овощное, зеленый горошек	200/60	4,6	9,9	20	190	0,11	15,6	10,1	3,9	95,2	120,9	46,9	1,69		
х/к-т	Хлеб пшеничный, витаминный	80	8,21	1,01	51,09	251,73	0,21	-	-	2,02	11,95	34,13	8,53	0,43		
460	Чай с молоком	200	0,80	0,08	20,0	94,0	0,08	64	12	0	64	44	36	2,40		
	Фрукт (яблоко, банан, груша)	200	-	-	24,0	96,0	0,02	0,07	-	0,68	34,0	36,0	10,0	-		
ИТОГО			27,54	19,93	109,66	746	0,46	80,57	78,33	6,36	261,89	323,55	117	6,49		
УЖИН 2																
х/к-т	Вафли	25	1,5	8	14	135	0,03	-	-	1,6	8	25	4,9	0,50		
470	Кефир питьевой	200	5,8	5,0	8,0	101	0,08	1,4	40,1	-	240,8	180,6	28,1	0,20		

		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ИНТЕРНАТ		ИТОГО за день		89,67	68,8	369,02	2359,16	2,23	143,16	200,1	14,22	1067,09	1317,85	345,08	14,93	
рецептуры		Наименование блюда														
1 и 3 недели - ЧЕТВЕРГ																
ЗАВТРАК																
279	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/30	42,13	12,26	33,73	413,33	0,16	0,89	86	0,4	366,9	462,26	51,2	1,48		
х/к-т	Хлеб пшеничный	30	1,71	0,21	10,77	53,10	0,03	-	-	0,42	2,52	7,2	1,8	0,09		
	Бутерброд с джемом	20/15	1,27	4,0	20,6	123,6	0,12	-	-	0,24	2,0	43	14	0,12		
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64,0	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87		
ИТОГО			46,71	17,77	76,6	654,03	0,33	1,19	95,5	1,06	430,52	558,36	77,5	2,56		
ОБЕД																
119	Суп крестьянский с крупной со см.	250/10	2,38	5,0	10,3	95,75	0,09	7,5	-	2,48	36,33	71,2	27,55	1,0		
376	Рагу из птицы	200	18,85	23,31	15,88	348,57	0,11	9,82	67,54	3,77	33,82	168,75	47,42	2,57		
148	Огулец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	-	0,1	17,8	30,3	14,1	0,51		
х/к-т	Хлеб пшеничный, ржаной	100	8,85	1,26	54,08	256	0,74	14,48	0,48	0,28	6,0	30,58	3,43	1,29		
459	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87		
ИТОГО			31,08	29,77	91,66	751,32	0,97	36,3	68,02	6,65	101,85	309,62	97,5	6,24		
ПОЛДНИК																
540	Шанежка с картофелем	60	5,8	5,4	27,3	181	0,09	1,3	32,4	0,7	41,8	72,3	16,4	0,76		
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9	3,2	3,9	0,61		
	Фрукт (яблоко, банан, груша)	200	0,80	0,08	20,0	94	0,08	64	12	-	64	44	36	2,40		
ИТОГО			7,3	5,78	65,6	353	0,18	145,3	44,4	1,5	117,7	119,5	56,3	3,77		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ШКОЛА			85,09	53,32	233,76	1758,35	1,48	182,79	207,92	9,21	650,07	987,48	231,3	12,57		
УЖИН																
348	Тефтели из говядины	70	9,17	6,58	6,30	121,10	0,04	1,12	0	0,35	11,34	99,05	13,34	1,51		
385	Рис отварной	180	4,52	6,52	46,62	263,16	0,04	-	32,4	0,34	8,64	98,01	31,86	0,03		
34	Свекла с чесноком	100	1,4	6,1	7,5	90	0,02	5,2	-	4,5	34,5	38	19,2	1,26		
х/к-т	Хлеб пшеничный, Сыр	60/10	6,16	0,76	38,32	188,8	0,16	-	-	1,52	8,96	25,6	6,4	0,32		
494	Компот изюм, курага	200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,33	0,90		
	Сок нектар фруктовый	200	-	-	24	96	0,02	0,07	-	0,58	34	36	10	-		
ИТОГО			21,55	19,97	140,24	831,06	0,28	6,49	32,4	7,3	134,92	403,66	98,44	4,67		
УЖИН 2																

470	Йогурт питьевой	200	5,8	5,0	8,0	101	0,08	1,4	40,1	-	0,58	3,36	9,6	2,4	0,12
ИТОГО			7,72	5,24	19,97	160	0,14	1,4	40,1	-	0,58	240,8	180,6	28,1	0,20
ИНТЕРНАТ ИТОГО ЗА ДЕНЬ			117,36	81,42	190,37	2871,41	1,93	191,28	190,42	17,09	1102,91	1565,44	364,9	16,16	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
ЗАВТРАК													1 и 3 недели - ПЯТНИЦА				
233	Каша пшенная с маслом	200/3	6,0	6,86	28,54	199,8	0,14	1,18	37	0,14	199,14	150,72	37,10	0,93			
х/к-т	Хлеб пшеничный	30	1,71	0,21	10,77	53,10	0,03	-	-	0,42	2,52	7,2	1,8	0,09			
	Бутерброд с маслом	20/10	0,85	7,55	5,13	91,8	0,12	-	-	0,24	29,3	43,4	14	0,12			
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65			
ИТОГО			11,86	17,52	58,24	438,7	0,32	1,88	50,6	0,81	342,26	292,42	75,2	1,79			
ОБЕД																	
114	Суп картофельный с горохом	250	2,2	3,43	10,98	83,5	0,1	20	8	0,23	26,8	67,28	25,5	0,97			
397	Гуляш с соусом	70/50	18,7	17	4,2	245	0,04	0,6	26	0,7	16,9	155,9	23,5	2,67			
202	Каша гречневая	180	6,75	6,86	11,79	208,25	0,16	28,8	-	0,5	16,94	161,15	106,45	3,61			
21	Салат из св. моркови до 28.02	10															
	Салат из моркови с зел. гор. С 01.03		1,55	6,1	8,5	95	0,28	2,45	-	3,9	23,5	50,45	30,8	0,63			
х/к-т	Хлеб пшеничный, ржаной	100	8,85	1,26	54,08	256	0,74	14,48	0,48	0,28	6,0	30,58	3,43	1,29			
494	Компот изюм, курага	200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,90			
ИТОГО			39,9	40,76	115,55	1054,76	1,15	68,88	34,48	9,51	130,04	526,5	224,78	10,71			
ПОЛДНИК																	
532/552	Пирожок с капустой	60	4,0	3,37	22,37	136,25	0,05	0	23,25	0,62	9,25	32,62	5,75	0,46			
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82			
ИТОГО			4,2	3,47	31,67	174,25	0,05	0	23,25	0,62	14,35	40,32	9,95	1,28			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ШКОЛА			55,96	61,75	205,46	1581,71	1,52	70,76	113,73	10,94	486,65	859,24	309,93	13,78			