

СОГЛАСОВАНО:

Главный бухгалтер

Ю.С. Мерзлякова

«02» марта 2021 г.

Фельдшер

Т.М. Кадыкова

«02» марта 2021 г.

Директора ГБОУ СО «Асбестовская школа-интернат»

УТВЕРЖДАЮ:

Л.М. Салимьянова

Приказом от 02.03.2021 года № 600 од

«О внесении изменений в меню»



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

Сезон: осенне - зимне - весенний

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

(1-3 неделя)

Суточная калорийность (школа):

Завтрак: 350-390 Ккал
Обед: 580-815 Ккал
Полдник: 175-350 Ккал

Суточная калорийность (интернат):

Завтрак: 350-390 Ккал
Обед: 580-815 Ккал
Полдник: 175-350 Ккал
Ужин: 560-680 Ккал
Ужин 2 200-340 Ккал

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав, мг				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1 и 3 недели - БЮРНИК															
ЗАВТРАК															
268	Омлет натуральный	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	10	0,57	0,07	3,59	17,7	0,01	-	-	0,14	0,84	2,4	0,6	0,03	
63	Бутерброд с маслом	20/10	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		16,36	19,91	39,15	401,45	0,18	0,5	122,4	0,68	113,84	188,6	33,2	2,07	
ОБЕД															
136	Суп -пюре из разных овощей с грибами	200/20	1,44	3,54	5,72	60,50	0,03	5,98	-	1,92	32,7	42,3	20,54	0,97	
356	Печень говяжья По-строгановски	117	16,72	14,48	2,08	205,60	0,04	0,16	59,76	0,48	41,78	159,04	18,24	2,30	
256	Рожки отварные	150	3,45	7,43	15,0	142,50	0,08	7,58	11,17	2,93	71,40	90,68	35,18	1,27	
34	Свекла с чесноком	60													
х/к-т	Хлеб пшеничный, ржаной	40/30	6,2	0,88	37,86	179,2	0,52	10,14	0,34	0,2	4,2	21,4	2,4	3,06	
496	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	
	ИТОГО		28,51	26,63	78,96	665,8	0,68	103,86	71,27	6,33	161,96	299,62	80,26	5,71	
ПОЛДНИК															
532/555	Пирожок с капустой	75	4,0	3,37	22,37	136,25	0,05	0	23,25	0,62	9,25	32,62	5,75	0,46	
459	Чай с сахаром, лимоном Фрукт свежий (яблоко, груша, банан)	200/7 200	0,2 0,80	0,1 0,08	9,3 20,0	38 94,0	0 0,08	0 64,0	0 0,12	0 -	5,1 64,0	7,7 44,0	4,2 36,0	0,82 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		49,87	50,09	169,78	1335,5	0,99	168,36	228,92	7,69	354,15	532,5	159,41	11,5	
УЖИН															
333	Голубец ленивый	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	150	5,63	5,76	9,83	173,55	0,14	0	24,0	0,42	14,12	143,3	88,69	3,01	
148	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,48	2,10	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,31	
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	
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	
	Сок-нектар фруктовый	200	-	-	24,0	96,0	0,02	0,07	-	0,68	34,0	36,0	10,0	-	
	ИТОГО		24,21	18,08	91,29	687,95	0,87	7,27	54,4	2,89	216,26	443,68	160,34	6,22	
УЖИН 2															
	Печенье	25	2	4,75	16,25	115	0,03	-	-	-	8	25	4,9	0,5	