СОГЛАСОВАНО:
Главный бухгалтер
_____Ю.С. Мерзлякова
«02» марта 2021 г.

Фельдшер
_____Т.М. Кадыкова
«02» марта 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СО «Асбестовская школа-интернат»
_____Л.М. Сазимзянова
«01» марта 2021 г.
Приказом от 02.03.2021 года № 60/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

(2-4 неделя)

Суточная калорийность (школа):

Завтрак: 400-520 Ккал
Обед: 670-730 Ккал
Полдник: 280-380 Ккал

Суточная калорийность (интернат):

Завтрак: 400-520 Ккал
Обед: 670-730 Ккал
Полдник: 280-380 Ккал
Ужин: 494-680 Ккал
Ужин 2 200-220 Ккал

ИНТЕРНАТ	ИТОГО за день		74,56	69,6	287,3	2086,34	3,56	209	262,17	90,3	818,47	1070,57	334,42	10,78

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 и 4 недели - ЧЕТВЕРГ														
ЗАВТРАК														
279	Запеканка творожная	170	35,81	10,42	28,67	351,33	0,17	0,68	73,10	0,34	311,89	392,92	43,52	1,25
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
73	Бутерброд с джемом	20/15	0,85	7,55	513	91,8	0,12	-	-	0,24	29,3	43,4	14	0,12
460	Какао 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		38,83	19,29	48,89	524,83	0,32	0,71	82,6	0,72	401,13	484,62	68,62	2,27
ОБЕД														
95	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	2,36	3,78	7,4	73,2	0,05	4,5	21,2	0,26	62,26	65	22,3	0,64
368	Суфле из птицы	60	10,97	11,40	2,4	156	0,03	0,68	85,88	0,42	34,11	94,28	10,20	0,96
176	Рагу овощное	150	5,55	0,45	29,57	190,35	0,06	0	34,32	0,84	13,79	45,38	8,87	1,08
157	Зеленый горошек отварной	60	0,84	3,66	4,5	54	0,01	3,12	0	2,7	20,7	22,8	11,52	0,76
х/к-т	Хлеб пшеничный, ржаной	35/35	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	0,7	0,3	18,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9	3,2	3,9	0,61
	ИТОГО		26,62	20,47	100,03	730,75	0,68	98,4	141,74	5,22	146,96	252,06	59,19	7,11
ПОЛДНИК														
538	Шанежка наливная	60	4,56	4,08	25,08	156	0,04	0	24,6	0,6	18,12	38,28	3,48	0,48
484	Кисель плодовоягодный	200	0	0	7,5	30	0	0	0	0	1,7	2,2	0	0,01
	Фрукт (банан, груша, яблоко)	200	0,80	0,08	20,0	94,0	0,8	64,0	0,12		64,0	44,0	36,0	2,4
	ИТОГО		5,36	4,16	52,58	280	0,12	64	24,72	0,6	83,82	84,48	39,48	3,37
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ ШКОЛА		70,81	43,92	201,5	1535,58	1,12	163,11	249,06	6,54	631,91	821,16	167,29	12,75
УЖИН														
310	Шницель натуральный	75	11,6	1	7,4	85	0,13	2,2	15,3	0,7	50,7	159,7	26,6	0,95
337, 380	Пюре картофельное, капуста тушеная	100/50	3,2	5,7	10,15	114	0,1	9,6	28,5	0,25	55,55	73,65	27,85	1,02
148	Помидор свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,48	2,1	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	11,3	91,1	22,3	0,65
	Сок нектар фруктовый	200	-	-	24,0	96,0	0,2	0,07	-	0,68	34,0	36,0	10,0	-
	ИТОГО		24,68	31,8	94,81	584,4	0,92	14,67	62,8	3,22	271,19	404,23	101,61	3,25
УЖИН 2														
470	Йогурт питьевой	170	4,93	4,25	6,8	85,85	0,07	1,19	34,09	0	204,68	153,51	23,89	0,17
х/к-т	Вафли	25	1,5	8	14	135	0,03	-	-	1,6	8	25	4,9	0,50

ИНТЕРНАТ ИТОГО ЗА ДЕНЬ			73,49	63,63	299,4	2075,93	2,23	99,81	171,68	11,43	870,77	1329,23	347,6	19,78
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 и 4 недели - СРЕДА														
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
69	Бутерброд с маслом	20/15	1,27	4,0	20,6	123,6	0,12	-	-	0,24	2,0	43,0	14,0	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**	**133,34**	**188,6**	**33,20**	**2,07**
ОБЕД														
103	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,38	3,56	3,6	52,0	0,02	11,14	-	1,9	38,96	31,18	14,52	0,56
303	Суфле рыбное	80	11,36	3,84	2,4	89,6	0,05	0,14	52,72	0,64	51,44	167,6	20,96	0,64
337/380	Пюре картофельное, капуста тушеная	100/50	3,2	5,7	10,15	114	0,1	9,6	28,5	0,25	55,55	73,65	27,85	1,02
148	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,48	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,31
х/к-т	Хлеб пшеничный, ржаной	35/35	6,2	0,88	37,86	179,2	0,52	10,14	0,34	0,2	4,2	21,4	2,4	3,06
4945	Компот изюм, курага	200	0,3	0,01	7,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,90
ИТОГО			**22,86**	**14,05**	**72,65**	**513,4**	**1,17**	**34,65**	**81,56**	**84,71**	**215,03**	**322,41**	**78,49**	**6,49**
ПОЛДНИК														
х/к-т	Булочка-слойка	100	6,8	3,97	37,36	283,49	0,61	-	-	-	8,4	34	5,0	0,45
	Сок- нектар фруктовый	200	-	-	24	96	0,2	0,07	-	0,68	34	36	10	-
ИТОГО			**6,8**	**3,97**	**61,36**	**379,49**	**0,81**	**0,07**	**-**	**0,68**	**42,4**	**70**	**15**	**0,45**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ШКОЛА			**46,02**	**37,93**	**173,16**	**1294,34**	**2,16**	**35,22**	**203,96**	**86,07**	**370,77**	**581,01**	**126,69**	**9,01**
УЖИН														
331	Бифштекс рубленный паровой	70	7,42	12,11	0,14	139,3	0,09	0	0	0,28	22,61	83,51	11,13	0,96
202	Каша гречневая	150	5,63	5,76	9,83	173,55	0,14	0	24	0,42	14,12	143,3	88,65	3,01
34	Свекла с чесноком	60	0,84	3,66	4,5	54	0,01	3,12	0	2,7	20,7	22,8	11,52	0,76
х/к-т	Хлеб пшеничный, сыр	60/10	6016	0,76	38,32	52,3	0,26	25,54	-	0,03	11,39	14,24	27,74	1,36
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 (банан, груша, яблоко)	200	0,80	0,08	20,0	94,0	0,8	64,0	0,12		64,0	44,0	36,0	2,4
ИТОГО			**21,55**	**22,67**	**91,09**	**591,15**	**1,3**	**172,66**	**14,12**	**4,23**	**144,72**	**311,05**	**178,94**	**9,1**
УЖИН 2														
х/к-т	Печенье	25	2,0	4,75	16,25	115	0,03	-	-	-	8	25	4,9	0,50