

СОГ ЛАСОВАНО:

Главный бухгалтер

Ю.С. Мерзлякова

« 30 » 08 2021 г.

Фельдшер

К.Э. Мартова

« 30 » 08 2021 г.

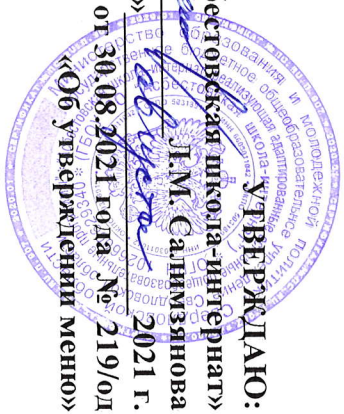
Директора ГБОУ СО «Арбестовская школа-интернат»

Л.М. Салимзянова

« 30 » 08 2021 г.

Приказом от 30.08.2021 года № 219/од

«Об утверждении меню»



Примерное десятидневное меню для обучающихся на 2021/2022 учебный год школа-интернат

Сезон: осенне - зимне - весенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

(1-3 неделя)

Суточная калорийность (школа):

Завтрак: 482-776 Ккал
Обед: 667-965 Ккал
Полдник: 179-325 Ккал

Суточная калорийность (интернат):

Завтрак: 482-776 Ккал
Обед: 667-965 Ккал
Полдник: 278-325 Ккал
Ужин: 531-870 Ккал
Ужин 2 45-182 Ккал

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса 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 - ПОНЕДЕЛЬНИК																		
ЗАВТРАК																		
213	Каша гречневая вязкая	250/6	4,83	5,6	22,84	148,41	0,16	-	2,4	2,51	26,39	11,93	36,75	3				
х/к-т	Хлеб пшеничный	70	3,99	0,49	25,13	123,9	0,07	-	0,98	5,58	16,8	4,2	0,21					
63	Бульброд с маслом, с сыром	20/10/15	5,06	12,26	10,41	172,19	0,03	18,51	43,05	0,43	92,13	50,53	6,1	1				
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	-	-	-	-	5,1	7,7	4,2	0,82				
ИТОГО			14,08	18,45	67,68	482,5	0,26	18,51	45,45	3,92	129,5	73,03	51,25	5,03				
ОБЕД																		
117	Суп из овощей	250/10	1,73	4,5	8,95	83,2	0,08	8,85	-	23,5	29,1	52,4	21,6	0,83				
330	Плов из говядины	250	18	18,6	42,2	408	0,06	0,2	-	5,18	22,1	211,9	52,9	1,95				
ТТК	Морская капуста	100	1	10	7	122	0,2	-	1,3	-	-	0,18	-	-				
х/к-т	Хлеб пшеничный, пшенично-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				
	Сок витаминный	200	-	-	24	96	0,02	0,07	-	0,68	34	36	10	-				
ИТОГО			29,58	34,36	136,23	965,2	1,1	23,6	1,78	8,49	91,2	331,06	87,93	4,07				
ПОЛДНИК																		
ТТК	Бульброд с повидлом	30/15	3,14	0,38	28,91	133,7	0,08	0,08	-	0,76	6,58	14,15	4,25	0,36				
460	Чай с молоком	200	1,44	1,17	10,35	57,6	0,02	0,27	8,55	-	53,1	41,3	9,45	0,78				
82	Фрукт	185	0,74	0,07	18,5	86,95	0,07	59,2	0,11	-	59,2	40,7	33,3	2,22				
ИТОГО			5,32	1,62	57,76	278,25	0,17	59,55	8,66	0,76	118,97	96,16	47	3,36				
ИТОГО ШКОЛА ЗА ДЕНЬ			48,98	35,98	261,67	1725,95	1,53	164,29	55,89	13,17	339,67	502,25	186,18	12,46				
УЖИН																		
295	Рыба отварная	122	21,84	0,84	0,96	98,4	0,08	1,92	9,48	1,32	36,72	234,24	28,32	0,67				
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				
х/к-т	Хлеб пшеничный	80	4,56	0,56	28,83	141,6	0,08	-	-	1,12	6,72	19,2	4,8	0,24				
21	Салат из моркови	100	1,2	6,1	8,5	95	0,05	3,1	-	3,9	24,4	49,5	34	0,64				
465	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	17,1	0,03	0,63	-	97,47	68,88	11,34	0,11				
ИТОГО			33,9	16,95	64,15	545,6	17,45	9,61	45,93	6,52	211,21	464,52	107,98	2,7				
УЖИН 2																		
	Вафли	20	1,6	3,8	13	92	0,07	-	-	-	6,4	20	3,92	0,4				
470	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,9	0,07	1,26	36,09	-	216,72	162,54	25,29	0,18				
ИТОГО			6,82	8,3	20,2	182,9	0,09	1,26	36,09	-	223,12	182,54	29,21	0,58				
ИНТЕРНАТ ИТОГО ЗА ДЕНЬ			89,7	79,68	346,02	2454,45	19,07	112,63	137,91	19,69	774	1149,31	323,37	15,75				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
ЗАВТРАК																			
279/483	Запеканка из творога с киселем	200/50	42,18	12,26	40,63	440,83	0,2	0,82	86	0,4	368,58	464,21	51,6	2,28					
х/к-т	Хлеб пшеничный	70	3,99	0,49	25,13	123,9	0,07	-	-	0,98	5,88	16,8	4,2	0,21					
69	Бутерброд с маслом	20/10	1,27	4,0	20,6	123,6	0,12	-	-	0,24	2	43	14	0,12					
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	19	-	108,3	76,5	12,6	0,12					
	ИТОГО		50,24	19,25	99,96	776,33	0,42	1,51	105	1,62	484,76	651	82,4	2,73					
ОБЕД																			
119	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,38	5	10,3	95,75	0,09	7,5	-	2,48	36,3	71,2	27,5	1					
303	Суфле рыбное	100	14,2	4,8	3	112	0,07	0,5	65,9	0,8	64,3	209,5	26,2	0,81					
377/380	Пюре картофельное	100/80	2,86	4,42	10,53	93,6	0,05	18,46	22,23	0,32	78,05	57,59	29,77	1,14					
х/к-т	Капустя тушеная																		
х/к-т	Хлеб пшеничный, пшенично-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					
484	Кисель из концентрата	180	0,18	-	24,84	99	-	0,04	-	-	5,94	7,02	1,44	0,29					
	ИТОГО		29,18	15,58	104,65	667,35	0,98	44,48	88,61	3,98	208,39	406,19	102,54	5,04					
ПОЛДНИК																			
176	Рагу из овощей	100	2,3	4,95	10	95	0,06	5,05	7,8	1,95	47,6	60,45	23,45	0,85					
459	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82					
	Хлеб витаминный	50	5,13	0,63	31,93	157,33	0,13	-	-	1,27	7,47	21,33	5,33	0,27					
	ИТОГО		7,63	5,68	51,23	290,33	0,19	5,05	7,8	3,22	60,17	89,48	32,98	1,94					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ШКОЛА																			
			87,05	40,51	255,84	1734,01	1,59	51,04	201,41	8,82	753,32	1096,18	217,92	9,71					
УЖИН																			
331	Бифштекс рубленый паровой	100	2,29	1,6	15	284,29	0,11	52,57	-	5	37,71	160,29	33,43	3,26					
213	Каша гречневая вязкая	180	6,75	6,86	11,79	208,69	0,16	28,80	-	0,5	16,94	161,15	106,45	3,61					
75	Сыр порцижки	15	3,48	4,43	-	53,7	0,01	0,11	39,05	0,08	132,14	75,08	3,25	0,15					
х/к-т	Хлеб пшеничный	80	4,56	0,56	28,83	141,6	0,08	-	-	1,12	6,72	19,2	4,8	0,24					
82	Фрукт	185	0,74	0,07	18,5	86,95	0,07	59,2	0,11	-	59,2	40,7	33,3	2,22					
	Сок витаминный	200	-	-	24,0	96,0	0,02	0,07	-	0,68	34,0	36,0	10,0	-					
	ИТОГО		35,84	27,92	98,12	870,8	0,45	140,75	39,16	7,38	286,71	492,42	193,23	9,48					
УЖИН 2																			
х/к-т	Печенье	20	1,6	3,8	13	92	0,07	-	-	-	6,4	20	3,92	0,4					
470	Йогурт питьевой	180	5,22	4,5	7,2	90,9	0,07	126	36,03	-	216,72	162,54	25,29	0,18					
	ИТОГО		6,81	8,3	20,2	182,9	0,14	126	36,03	-	223,12	182,54	29,1	0,58					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ИНТЕРНАТ																			
			129,7	76,73	374,16	2787,71	2,18	317,79	276,6	16,2	1263,15	1771,14	440,36	19,77					

№ 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	Мг	Fe			
ЗАВТРАК																	
140	Суп молочный с макаронами	250	7,15	6,33	23,55	179,75	0,1	1,13	48,4	0,33	203,3	171,55	25,40	0,6			
х/к-т	Хлеб пшеничный	70	3,99	0,49	25,13	123,9	0,07	-	-	0,98	5,88	16,8	4,2	0,21			
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			
63	Бутерброд с маслом	20/10	1,27	4	20,6	123,6	0,12	-	-	0,24	2	43	14	22			
	ИТОГО		15,71	13,72	82,78	521,25	0,32	1,83	67,4	1,56	324,18	322,45	65,9	2,19			
ОБЕД																	
95	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,8	4,42	7,15	75,62	0,2	7,47	-	24	40,87	52,87	25,67	1,21			
372	Виточки из птицы	100	15,43	9,57	8,86	182,86	0,07	0,86	58,43	0,57	39,57	98,29	18,86	1,39			
176	Рагу из овощей	180	4,14	8,91	18	171	0,11	9,09	14,04	3,51	85,68	108,81	42,21	1,53			
157	Зеленый горошек консервированный	100	2,96	0,17	4,6	63,75	0,08	2	15	0,23	18,93	54,38	18,9	0,63			
х/к-т	Хлеб пшеничный, пшенично-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			
	Сок витаминный	200	-	-	24,0	96,0	0,02	0,07	-	0,68	34,0	36,0	10,0	-			
	ИТОГО		33,18	24,33	116,39	815,43	1,22	33,97	87,95	7,67	225,02	380,93	119,07	6,05			
ПОЛДНИК																	
ТТК	Бутерброд с сыром	30/15	3,14	0,38	28,91	133,7	0,08	0,08	-	0,76	6,58	14,15	4,25	0,36			
465	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	17,1	0,03	0,63	-	97,47	68,88	11,34	0,11			
82	Фрукт	185	0,74	0,07	18,5	86,95	0,07	59,2	0,11	-	59,2	40,7	33,3	2,22			
	ИТОГО		9,84	7,13	49,9	314,25	17,26	59,34	102,16	0,84	253,29	197,46	53,09	2,64			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ ШКОЛА		58,51	45,18	249,37	1650,93	18,8	95,14	257,51	10,07	841,77	802,49	238,06	10,88			
УЖИН																	
310	Шнипель рыбный натуральный	100	15,47	1,33	9,87	113,33	0,17	2,93	20,4	0,93	67,6	212,27	35,47	1,27			
377	Пюре картофельное	180	3,78	7,2	10,98	122,4	0,14	4,56	35,82	0,18	45,9	92,7	29,52	1,04			
х/к-т	Хлеб пшеничный	80	4,56	0,56	28,83	141,6	0,08	-	-	1,12	6,72	19,2	4,8	0,24			
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	-	59,1	45,9	10,5	0,87			
34	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	6,1	7,5	90	0,02	5,2	-	4,5	34,5	38	19,2	1,26			
	ИТОГО		26,81	14,49	68,68	531,33	0,27	12,99	65,72	924,18	213,85	308,07	99,49	4,64			
УЖИН 2																	
х/к-т	Вафли	20	1,6	3,8	13	92	0,07	-	-	-	6,4	20	3,92	0,4			
470	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,9	0,07	1,26	36,09	-	216,72	162,54	25,29	0,18			
	ИТОГО		6,82	8,3	20,2	182,9	0,09	1,26	36,09	-	223,12	182,54	29,21	0,58			
	ИНТЕРНАТ		92,68	59,67	338,25	2365,16	19,21	234,13	359,21	934,25	1278,74	1293,1	366,76	16,1			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ																

1 и 3 недели - СРЕДА

рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
ЗАВТРАК																			
268	Омлет натуральный	200	17,23	19,38	4,31	261,54	0,09	0,62	347	0,92	158,15	299,38	24,92	3,23					
157	Зеленый горошек конс. Отварной	50	1,43	1,81	2,53	31,88	0,16	11,67	9,05	0,12	9,09	27,19	9	0,32					
х/к-т	Хлеб пшеничный	70	3,99	0,49	25,13	123,9	0,07	-	-	0,98	5,88	16,8	4,2	0,21					
69	Бутерброд с маслом	70	3,99	0,49	25,13	123,9	0,07	-	-	0,98	5,88	16,8	4,2	0,21					
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			25,52	26,98	64,07	604,92	0,46	12,32	363,93	2,26	234,22	432,98	62,66	4,25					
ОБЕД																			
120	Суп картофельный с рыбой	250	11,08	3,93	16,08	143,75	0,17	12,08	23,55	0,73	44,85	170,63	43,98	1,43					
348	Тефтели из говядины	100	13,1	9,4	9	173	0,06	1,6	-	0,5	16,2	141,5	19,2	2,17					
256	Макароны отварные	180	6,66	0,54	35,48	228,42	0,07	-	41,18	1,01	16,55	54,46	10,65	1,3					
148	Помидор свежий	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0,06	13	-	0,4	10	24	11	0,3					
х/к-т	Хлеб пшеничный, пшенично-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					
496	Напиток из пшопника	180	0,63	0,27	16,47	70,2	0,01	72	-	0,72	10,71	2,88	3,51	0,55					
ИТОГО			40,92	15,6	135,31	891,27	1,11	113,16	66,21	3,64	104,31	424,05	91,76	7,04					
ПОЛДНИК																			
200	Запеканка овощная	100	3,4	5,2	12,9	112	0,1	5,7	12,45	2,51	41,1	64,7	25,25	1,05					
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	-	-	-	-	5,1	7,7	4,2	0,82					
	Хлеб витаминный	50	5,13	0,63	31,93	157,33	0,13	-	-	1,27	7,47	21,33	5,33	0,27					
ИТОГО			8,73	5,93	54,13	325,33	0,23	5,7	12,45	3,78	53,67	93,73	34,78	2,14					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ШКОЛА																			
УЖИН			75,17	48,51	253,51	1821,52	1,8	131,18	442,59	0,68	392,2	950,76	189,2	13,43					
329	Бигус	210	22,58	22,68	5,25	315	0,08	16,17	-	3,78	90,3	255,05	43,68	4,08					
75	Сыр порциками	15	3,48	4,43	-	53,7	0,01	0,11	39,05	0,08	132,14	75,08	5,25	0,15					
82	Фрукт	185	0,74	0,07	18,5	86,95	0,07	59,2	0,11	-	59,2	40,7	33,3	2,22					
х/к-т	Хлеб пшеничный	40	3,42	0,42	21,62	106,2	0,06	-	-	0,84	5,04	14,4	3,6	0,18					
	Сок витаминный	200	-	-	24	96	0,02	0,07	-	0,58	34	36	10	-					
ИТОГО			30,22	24,6	69,37	657,85	0,24	79,55	39,16	5,38	320,68	412,23	95,83	6,63					
УЖИН 2																			
х/к-т	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,14	7,21	35,4	0,02	-	-	0,28	1,68	4,8	1,2	0,06					
469	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	9,63	0,06	1,26	36,09	-	205,11	145,26	23,94	0,17					
ИТОГО			6,36	4,91	15,4	45,09	0,08	1,26	36,09	0,28	206,79	150,06	25,14	0,23					
ИНТЕРНАТ ИТОГО ЗА ДЕНЬ			11,75	78,02	338,28	2524,46	2,12	332,73	517,84	13,34	919,67	1543,09	310,17	20,29					

1 и 3 недели - ЧЕТВЕРГ

№ 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	Мг	Fe											
1 и 3 недели - ПЯТНИЦА																									
ЗАВТРАК																									
234	Каша рисовая молочная	250/3	6,93	8,6	40,78	268,25	0,08	1,93	53,24	0,23	184,35	190,55	39,58	0,21											
х/к-т	Хлеб пшеничный	70	3,99	0,49	25,13	123,9	0,07	-	-	0,98	5,88	16,8	4,2	0,21											
69	Бутерброд с маслом	20/10	1,27	4,0	20,6	123,6	0,12	-	-	0,24	2	43	14	0,12											
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	19	-	108,3	76,5	12,6	0,12											
	ИТОГО		16,13	15,59	99,67	603,75	0,3	2,63	72,25	1,45	300,58	326,85	70,38	0,66											
ОБЕД																									
114	Суп картофельный с бобовыми	250	2,2	3,43	10,98	83,5	0,1	20	8	0,23	26,8	67,28	25,5	0,97											
334	Запеканка картофельная с мясом	200	23,87	17,49	18,8	316,05	0,22	12,18	27,76	0,77	28,71	252,23	50,49	3,87											
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	6,1	8,7	96	0,03	19,7	-	2,85	45,6	31,1	17,3	0,6											
х/к-т	Хлеб пшеничный, пшенично-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											
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	-	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69											
	ИТОГО		37,12	28,38	112,66	835,55	1,1	66,56	36,24	3,53	127,28	400,39	111,12	7,42											
ПОЛДНИК																									
242/483	Запеканка пшеничная с киселем	100/50	3,6	1,65	28,19	141,5	0,1	0,01	10,45	0,1	15,6	70,75	22,3	1,67											
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		3,8	1,75	37,45	179,5	0,1	0,01	10,45	0,1	20,7	78,45	26,3	2,49											
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ ШКОЛА		56,75	45,72	249,78	1618,8	1,5	69,2	118,94	5,08	448,44	805,69	208	10,57											