

СОГЛАСОВАНО:

Главный бухгалтер

Ю.С. Мерзлякова

« 30 »

08

2021 г.

Фельдшер

К.Э. Мартова

« 30 »

08

2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директора ГБОУ СО «Асбестовская школа-интернат»

Д.М. Салимзянова

« 30 »

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

(2-4 недели)

Суточная калорийность (школа):

Завтрак: 475-782 Ккал
Обед: 509-995 Ккал
Полдник: 277-319 Ккал

Суточная калорийность (интернат):

Завтрак: 475-782 Ккал
Обед: 509-995 Ккал
Полдник: 278-319 Ккал
Ужин: 433-7670 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
ЗАВТРАК																		
226	Каша «Дружба»	250/6	2,86	4,97	21,23	141,22	0,05	-	2,51	2,74	6,69	0,56	12,28	0,45				
63	Бутерброд с маслом, сыром	20/10/15	5,06	12,26	10,41	72,19	0,03	18,51	43,05	0,43	92,12	50,53	6,1	1				
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				
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	-	-	-	-	5,1	7,7	4,2	0,82				
ИТОГО			12,11	17,82	66	475,31	0,15	18,51	45,56	4,15	109,8	67,89	26,78	2,48				
ОБЕД																		
100	Рассолник «Ленинградский»	250/10	1,88	5,1	13,23	106,25	0,09	6,95	-	2,35	14,75	59,5	24,25	0,8				
327	Гуляш из говядины	120	18,7	17	4,2	245	0,04	0,6	26	0,7	16,9	155,9	23,5	2,67				
150	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	118,33	1	97,17	-	0,1	44	54,17	105,5	5,17				
202	Каша гречневая распычатая	180	5,63	5,76	9,83	173,55	0,14	-	24	0,42	14,12	143,3	88,65	3,01				
х/к-т	Хлеб пшеничный, пшенично-ржаной	50/50	8,85	1,26	54,08	256	0,74	14,48	0,48	0,28	6,0	30,58	3,43	1,29				
	Сок витаминный	200	-	-	24	96	0,02	0,07	-	0,58	34	36	10	-				
ИТОГО			54,06	38,02	113,04	995,13	2,03	119,27	50,48	46,11	129,77	479,45	255,33	12,94				
ПОЛДНИК																		
ТТК	Бутерброд 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	180	1,44	1,17	10,35	52,6	0,02	0,27	8,55	-	53,19	41,31	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 ЗА ДЕНЬ ШКОЛА			71,49	57,49	236,87	1748,69	2,35	197,33	104,7	51,02	358,54	643,5	329,11	18,78				
УЖИН																		
295	Рыба отварная	120	21,84	0,84	0,96	98,4	0,08	1,92	9,48	1,32	36,72	234,24	28,32	0,67				
385	Рис отварной	180	3,77	5,43	38,85	219,3	0,03	-	27	0,29	8,64	97,96	31,86	0,03				
21	Салат из св. моркови до 28.02	100	1,2	6,1	8,5	95	0,05	2,4	-	3,8	23,5	50,58	30,8	0,63				
25	Салат из моркови с зел. гор.	100	1,2	6,1	8,5	95	0,05	2,4	-	3,8	23,5	50,58	30,8	0,63				
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				
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			33,89	15,18	89,38	633,5	17,34	5,05	37,11	6,63	172,51	393,5	105,01	1,68				
УЖИН 2																		
	Печенье	20	1,6	3,8	13	92	0,02	-	-	-	6,4	20	3,92	0,4				
470	Йогурт питьевой	180	5,22	4,5	7,2	90,9	0,07	126	36,09	-	216,72	162,54	25,29	0,18				
ИТОГО			6,82	8,3	90,2	182,9	0,09	126	36,09	-	216,72	162,54	25,29	0,18				
ИНТЕРНАТ ИТОГО за день			112,95	82,03	354,22	2581,95	19,79	328,38	183,3	57,7	7555,61	1235,82	468,73	21,07				

2 и 4 недели - ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
ЗАВТРАК															2 и 4 недели - ВТОРНИК				
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	51,2	2,28					
69	Бутерброд с маслом	20/10	1,27	4,0	20,6	123,6	0,12	-	-	0,24	2,0	43	14	0,12					
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					
	ИТОГО		50,74	19,65	100,16	782,33	0,42	1,52	105	1,63	489,46	615,11	91,7	3,26					
ОБЕД																			
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,58	4,5	5,7	70	0,5	11,9	-	2,3	37,5	4,56	20,3	0,78					
299	Рыба тушеная в томате с овощами	110	8,55	1,48	4,63	66,21	0,06	1,99	5,46	1,16	24,69	130,82	25,2	0,57					
148	Помидор свежий	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0,05	13	1	0,4	10	24	11	0,3					
377/380	Пюре картофельное, Капуста тушеная	100/80	2,86	4,42	10,53	93,6	0,05	18,46	2,23	0,32	78,05	57,59	29,77	1,14					
х/к-т	Хлеб пшеничный, пшенично-ржаной	50/50	8,85	1,26	54,08	256	0,74	14,48	0,48	0,28	6,0	30,58	3,43	1,29					
496	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,47	70,2	0,01	72	-	0,72	10,71	2,88	3,51	0,55					
	ИТОГО		13,62	10,65	90,98	509,7	1,36	129,84	23,71	3,72	142,8	166,95	71,21	4,06					
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 лимоном	200/7	0,2	0,1	9,3	38	-	-	-	-	5,1	7,7	4,2	0,82					
х/к-т	Хлеб витаминный	50	5,13	0,63	31,93	157,3	0,13	-	-	1,27	7,47	21,33	5,33	0,27					
	ИТОГО		7,63	5,68	51,38	290,33	0,19	5,05	7,8	3,22	60,17	89,48	32,98	1,94					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ ШКОЛА		72,89	35,98	242,37	1582,36	1,97	130,14	136,51	8,57	691,89	871,54	198,89	9,26					
УЖИН																			
355	Запеканка из печени с рисом	208/5	25,4	8,29	23,37	269,42	0,16	12,2	10698	1,5	37,42	466,64	39,38	9,2					
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					
75	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	-	53,7	0,01	0,11	39,05	0,08	132,14	75,08	5,25	0,15					
	Сок витаминный	200	-	-	24,0	96,0	0,02	0,07	-	0,68	34,0	36,0	10,0	-					
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		34,18	13,35	94,7	647,67	0,34	71,58	10737,1	3,38	269,48	637,62	92,73	11,81					
УЖИН 2																			
470	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,9	0,07	12,6	36,03	-	216,72	162,54	25,29	0,8					
	Вафли	20	1,6	3,8	13	92	0,07	-	--	-	6,4	20	3,92	0,4					
	ИТОГО		6,82	8,5	20,2	182,9	0,14	126	36,03	-	223,12	182,54	29,21	1,2					
	ИНТЕРНАТ		113,89	57,83	357,27	2412,93	2,45	333,99	10909,7	11,95	1192,29	1683,9	320,83	22,27					

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг							Минеральные вещества, мг														
			Белки	Жиры	Углеводы	Ческая	ценность	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe														
ЗАВТРАК															2 и 4 недели - СРЕДА														
227	Каша манная молочная	250/3	7,78	8,23	39,05	261,5	0,1	1,73	50,25	0,65	171,13	152,98	25,5	0,58															
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	2,0	43,0	14,0	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		15,84	15,22	98,38	597	0,32	2,43	69,25	1,87	287,31	289,28	56,3	1,03															
ОБЕД																													
135/143	Суп-пюре из разных овощей с трюфлями	250/20	2,95	4,7	9,2	91,5	0,06	5,63	26,5	0,33	77,8	81,2	27,8	0,8															
367	Птица в соусе с томатом	100	14	15	3,17	205,8	0,03	1,08	96,42	0,58	24,67	69,17	18,08	1,27															
256	Макароны отварные	180	6,66	0,54	35,48	228,42	0,07	-	41,18	1,01	16,55	54,46	10,64	1,3															
148	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	-	0,1	17,8	30,3	14,2	0,51															
х/к-т	Хлеб пшеничный, пшенично-ржаной	50/50	8,85	1,26	54,08	256	0,74	14,48	0,48	0,28	6,0	30,58	3,43	1,29															
	Сок витаминный	200	-	-	24	96	0,02	0,07	-	0,58	34	36	10	-															
	ИТОГО		33,16	21,6	127,83	888,72	0,95	24,76	164,58	2,98	176,82	301,71	84,15	5,17															
ПОЛДНИК																													
ТТК	Бутерброд с сыром	30/15	3,14	0,38	28,91	133,70	0,08	0,08	-	0,76	6,58	14,15	4,25	0,36															
465	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,03	0,63	17,1	0,01	101,7	81,99	20,07	0,59															
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		10,29	7,49	50,08	319,65	0,19	59,94	56,26	0,85	298,12	213,52	58,82	3,12															
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ ШКОЛА		59,29	44,31	276,29	1805,37	1,46	87,13	290,09	5,7	762,25	804,56	199,27	9,32															
УЖИН																													
333	Голубец ленивый	100	15,3	12,2	46	189	0,04	4,4	3,8	0,3	29,1	103,5	19,5	1,48															
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															
151	Зел. горошек конс. отварной	100	2,85	3,62	5,05	63,75	0,08	23,33	18,1	0,23	18,18	54,38	18	0,63															
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	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,02	0,27	85	-	53,19	41,31	9,45	0,78															
	ИТОГО		12,99	130,09	62,23	433,95	0,29	32,69	40,69	4,86	163,73	223,7	74,46	3,18															
УЖИН 2																													
х/к-т	Печенье	20	1,6	3,8	13	92	0,02	-	-	-	6,4	20	3,92	0,4															
470	Йогурт питьевой	180	5,22	4,5	7,2	90,9	0,07	126	36,09	-	216,72	162,54	25,29	0,18															
	ИТОГО		6,82	8,3	90,2	182,9	0,09	126	36,09	-	216,72	162,54	25,29	0,18															
	ИНТЕРНАТ		94,33	194,9	404,72	2611,22	1,93	125,48	370,67	10,86	1178,2	1314,3	322,44	14,56															

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В ₁	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			

2 и 4 недели - ЧЕТВЕРТ

ЗАВТРАК

268	Омлет натуральный	200	17,23	19,38	4,31	261,54	0,09	0,62	347,38	0,92	158,15	291,38	24,92	3,23
157	Зел. горошек конс. отварной	50	1,43	1,81	2,53	31,88	0,16	1,67	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	20/10	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		25,52	26,98	64,07	604,92	0,46	12,59	365,93	2,26	234,22	432,27	62,62	4,75

ОБЕД

116	Суп с макаронами и картофелем	250	2,6	2,5	16,4	99	0,08	5,4	2,3	1,1	21,5	56,5	20,1	1,4
356	Печень по-строгановски	120	19,44	16,92	7,08	258	0,3	11,76	8718,36	5,28	31,68	347,4	21,24	7,24
256	Рожки отварные с маслом	180	6,66	0,54	35,48	228,42	0,07	41,18	-	1,01	16,54	54,45	10,64	1,29
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
34	Салат из свежлы 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, пшенично-ржаной	50/50	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		26,25	33,98	120,88	924,4	1,28	41,44	8756,96	51,84	145,52	572,2	94,93	12,52

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
х/к-т	Хлеб витаминный	50	5,13	0,63	31,93	157,33	0,13	-	-	1,27	7,47	21,33	5,33	0,27
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	-	-	-	-	5,1	7,7	4,2	0,82
	ИТОГО		8,73	5,93	54,13	307,33	0,23	5,7	12,45	3,78	53,67	93,73	34,78	2,14

ИТОГО ЗА ДЕНЬ ШКОЛА

			70,5	66,89	239,08	1836,65	1,97	59,73	9135,34	57,88	433,41	1092,2	192,33	19,41
--	--	--	-------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	----------------	--------------	---------------	---------------	---------------	--------------

УЖИН

366	Кура отварная	120	27,26	20,4	0,34	294,86	0,05	1,54	117,6	0,86	33,23	188,4	22,46	1,95
380	Каруста тушеная	180	3,96	6,12	14,58	129,6	0,07	25,56	30,78	0,54	108,18	79,74	41,22	1,58
75	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	-	53,7	0,01	0,11	39,05	0,08	132,14	75,08	5,25	0,15
х/к-т	Хлеб пшеничный	60	3,42	0,42	21,62	106,2	0,06	-	-	0,84	5,04	14,4	3,6	0,18
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	96	0,02	0,07	-	0,58	34	36	10	-
	ИТОГО		38,86	31,44	79,04	767,31	0,28	86,48	187,54	3	370,79	434,32	112,83	6,08

УЖИН 2

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
х/к-т	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,14	7,21	35,4	0,02	-	-	0,28	1,68	4,8	Е1,2	0,06
	ИТОГО		6,36	4,91	15,4	45	0,08	1,26	36,09	0,28	206,79	150,05	25,14	0,23

ИТОГО ЗА ДЕНЬ ИНТЕРНАТ

			115,72	103,24	333,54	2649	2,33	147,47	9353,97	61,16	1010,99	1882,58	330,3	25,72
--	--	--	---------------	---------------	---------------	-------------	-------------	---------------	----------------	--------------	----------------	----------------	--------------	--------------

№ 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	Мg	Fe			
ЗАВТРАК													2 и 4 недели - ПЯТНИЦА				
233	Каша пшениная молочная	230/3	6,93	8,6	40,78	268,25	0,08	1,93	53,25	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	2,0	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		13,79	14,39	98,01	576,75	0,29	2,23	62,95	1,45	251,33	296,25	68,28	1,41			
ОБЕД																	
95	Ворш с капустой и 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			
325	Азу	250	20,23	23,31	21,62	376,92	0,18	5,38	-	4,77	36,62	259,53	56,53	3,93			
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			
х/к-т	Хлеб пшеничный, пшенично-ржаной	50/50	8,85	1,26	54,08	256	0,74	14,48	0,48	0,28	6,0	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		32,68	35,19	111,45	887,54	1,18	30,63	0,48	11,75	127,99	411,68	134,03	2,62			
ПОЛДНИК																	
282/457	Запеканка рисовая с творогом, с киселем	100/50	10,1	4,6	39,4	239	0,07	0,1	39,4	0,3	64,3	137,6	29,5	0,58			
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	-	-	-	-	5,1	7,7	4,2	0,82			
	ИТОГО		10,33	4,7	48,7	277	0,07	0,1	39,4	0,3	69,4	145,3	33,7	1,4			
	ИТОГО за день ШКОЛА		56,77	54,28	288,16	1691,29	1,54	32,96	102,83	13,5	448,72	853,23	236,01	5,43			