

СОГЛАСОВАНО:

Главный бухгалтер

Ю.С. Мерзлякова

« 30 » 08 2021 г.

Фельдшер

К.Э. Мартова

« 30 » 08 2021 г.

Директора ГБОУ СО «Абестовская школа-интернат»

И.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 7 до 10 лет

(1-3 неделя)

Суточная калорийность (школа):

Завтрак: 331-718 Ккал  
Обед: 576-823 Ккал  
Полдник: 152-296 Ккал

Суточная калорийность (интернат):

Завтрак: 361-718 Ккал  
Обед: 576-823 Ккал  
Полдник: 152-296 Ккал  
Ужин: 500-671 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						
<b>ЗАВТРАК</b>																				
213	Каша гречневая вязкая с маслом	200/5	3,82	4,62	18,28	120,05	0,13	-	2	2,02	21,12	89,55	29,4	2,4						
63	Бутерброд с маслом с сыром	20/10/10	3,9	10,78	10,42	154,29	0,03	18,47	30,03	0,4	92,13	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						
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,91</b>	<b>15,99</b>	<b>63,12</b>	<b>436,24</b>	<b>0,23</b>	<b>18,47</b>	<b>32,03</b>	<b>3,4</b>	<b>124,23</b>	<b>164,58</b>	<b>43,9</b>	<b>4,43</b>						
<b>ОБЕД</b>																				
117	Суп овощной со сметаной	200/10	1,38	3,62	7,16	66,60	0,06	7,08	-	1,88	23,28	41,96	17,34	0,66						
330	Плов из говядины	200	14,40	14,88	33,76	326,40	0,04	0,16	-	4,08	17,68	169,52	42,32	1,56						
ТТК	Морская капуста	60	0,6	6	4,2	73,2	0,12	-	0,78	-	-	0,11	-	-						
х/к-т	Хлеб пшеничный, пшенично-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						
	Сок витаминный	200	-	-	24	96	0,02	0,07	-	0,58	34	36	10	-						
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,58</b>	<b>25,38</b>	<b>107,01</b>	<b>326,4</b>	<b>0,77</b>	<b>10,57</b>	<b>1,12</b>	<b>6,83</b>	<b>79,76</b>	<b>262,99</b>	<b>72,06</b>	<b>5,22</b>						
<b>ПОЛДНИК</b>																				
ТТК	Бутерброд с повидлом	30/15	3,14	0,38	28,91	133,8	0,08	0,08	-	0,76	-	14,15	4,25	0,36						
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						
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						
	<b>ИТОГО</b>		<b>147,88</b>	<b>1,62</b>	<b>57,76</b>	<b>278,35</b>	<b>0,17</b>	<b>59,55</b>	<b>8,66</b>	<b>0,76</b>	<b>118,97</b>	<b>96,16</b>	<b>47,</b>	<b>3,36</b>						
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ ШКОЛА</b>		<b>175,97</b>	<b>46,71</b>	<b>235,3</b>	<b>1537,59</b>	<b>1,16</b>	<b>88,59</b>	<b>41,81</b>	<b>12</b>	<b>327,38</b>	<b>572,11</b>	<b>173,54</b>	<b>13,46</b>						
<b>УЖИН</b>																				
295	Рыба отварная	90	16,38	0,63	0,72	73,8	0,06	1,44	7,11	0,99	27,54	175,68	21,24	0,5						
377	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	29,85	0,15	38,25	77,25	24,6	0,87						
21	Салат из св. моркови до 28.02	60	0,72	3,66	5,1	57	0,03	1,86	-	2,34	14,64	29,7	20,4	0,38						
х/к-т	Хлеб пшеничный	30/30	6,16	0,76	38,32	188,8	0,16	-	-	1,52	8,96	25,6	6,4	0,32						
465	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	17,1	0,03	0,63	-	97,47	68,85	11,34	0,11						
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,93</b>	<b>13,3</b>	<b>65,53</b>	<b>500,8</b>	<b>17,47</b>	<b>7,08</b>	<b>37,59</b>	<b>5</b>	<b>186,86</b>	<b>377,08</b>	<b>83,98</b>	<b>2,18</b>						
<b>УЖИН 2</b>																				
х/к-т	Вафли	20	1,6	3,8	13	92	0,02	-	-	-	6,4	20	3,92	0,4						
470	Кефир питьевой	180	5,22	4,5	7,2	90,9	0,07	1,26	36,09	-	216,72	162,54	25,29	0,18						
	<b>ИТОГО</b>		<b>6,82</b>	<b>8,3</b>	<b>20,2</b>	<b>182,9</b>	<b>2,09</b>	<b>1,26</b>	<b>36,09</b>	<b>-</b>	<b>223,12</b>	<b>182,54</b>	<b>29,21</b>	<b>0,58</b>						
	<b>ИНТЕРНАТ ИТОГО за день</b>		<b>208,12</b>	<b>64,59</b>	<b>312,62</b>	<b>1724,69</b>	<b>18,71</b>	<b>96,93</b>	<b>115,49</b>	<b>15,99</b>	<b>732,94</b>	<b>1089,35</b>	<b>276,15</b>	<b>15,77</b>						

1 и 3 недели - ПОНЕДЕЛЬНИК



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг									
			Белки	Жиры	Углеводы	Вода		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe									
<b>ЗАВТРАК</b>															<b>1 и 3 недели - СРЕДА</b>									
010	Суп молочный с вермишелью	200	5,7	5	18,8	143,8	0,08	0,9	38,7	0,26	162,3	137,2	20,3	0,48										
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										
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	113	91,1	22,3	0,65										
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,26</b>	<b>12,39</b>	<b>78,33</b>	<b>361,7</b>	<b>0,3</b>	<b>1,6</b>	<b>57,7</b>	<b>1,49</b>	<b>283,18</b>	<b>288,1</b>	<b>60,6</b>	<b>1,46</b>										
<b>ОБЕД</b>																								
95	Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,44	3,54	5,72	60,5	0,03	5,98	-	1,92	32,7	42,3	20,54	0,97										
372	Биточки из курь	90	13,89	8,61	7,97	164,57	0,06	0,77	52,59	0,51	35,61	88,46	16,97	1,25										
176	Рагу овощное	150	3,45	7,43	15	14,25	0,09	7,58	11,7	2,93	71,4	90,68	35,18	1,28										
157	Зеленый горошек консерв. Оварной	60	1,71	2,17	3,03	38,25	0,05	0,16	10,86	0,14	10,91	32,63	10,8	0,38										
/к-т	Хлеб пшеничный, пшенично-ржаной	70	6,2	0,88	37,86	179,2	0,52	10,14	0,34	0,2	4,2	21,4	2,4	3,06										
	Сок витаминный	200	-	-	24	96	0,02	0,07	-	0,68	34	36	10	-										
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,69</b>	<b>22,63</b>	<b>93,58</b>	<b>681,02</b>	<b>0,77</b>	<b>24,7</b>	<b>75,52</b>	<b>6,38</b>	<b>188,82</b>	<b>311,47</b>	<b>95,88</b>	<b>6,94</b>										
<b>ПОЛДНИК</b>																								
ТТК	Бутерброд с сыром	20/10	5,4	3,33	19,16	130,2	0,09	0,07	26,03	0,81	92,57	62,85	6,7	0,26										
465	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,03	0,03	0,63	-	997,47	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										
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,66</b>	<b>5,65</b>	<b>49,9</b>	<b>296,35</b>	<b>0,19</b>	<b>59,3</b>	<b>26,77</b>	<b>0,81</b>	<b>249,24</b>	<b>172,43</b>	<b>51,34</b>	<b>2,59</b>										
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ ШКОЛА</b>		<b>49,61</b>	<b>40,67</b>	<b>221,81</b>	<b>1339,07</b>	<b>2,16</b>	<b>85,6</b>	<b>159,99</b>	<b>8,68</b>	<b>721,24</b>	<b>772</b>	<b>207,82</b>	<b>1099</b>										
<b>УЖИН 1</b>																								
310	Шницель рыбный натуральный	90	13,91	1,2	8,87	102	0,15	2,64	18,36	0,84	60,84	191,64	31,91	1,13										
337	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	29,85	0,15	38,25	77,25	24,6	0,87										
34	Салат из свеклы 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	60	6,16	0,76	38,32	188,8	0,16	-	-	1,52	8,96	25,6	6,4	0,32										
460	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,02	0,27	8,55	-	53,19	41,31	9,45	0,78										
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,5</b>	<b>12,79</b>	<b>32,81</b>	<b>504,4</b>	<b>0,46</b>	<b>9,79</b>	<b>56,77</b>	<b>5,2</b>	<b>192,29</b>	<b>358,6</b>	<b>83,88</b>	<b>3,86</b>										
<b>УЖИН 2</b>																								
х/к-т	Вафли	20	1,6	3,8	13	92	0,02	-	-	-	6,4	20	3,92	0,4										
470	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,9	0,07	126	36,09	-	216,72	162,54	25,29	0,18										
	<b>ИТОГО за ужин</b>		<b>6,82</b>	<b>8,3</b>	<b>20,2</b>	<b>182,09</b>	<b>0,09</b>	<b>126</b>	<b>36,09</b>	<b>-</b>	<b>223,12</b>	<b>182,54</b>	<b>29,21</b>	<b>0,58</b>										
	<b>ИНТЕРНАТ</b>		<b>81,93</b>	<b>61,76</b>	<b>313,2</b>	<b>2025,56</b>	<b>1,81</b>	<b>221,38</b>	<b>252,84</b>	<b>13,88</b>	<b>1136,65</b>	<b>1313,14</b>	<b>320,91</b>	<b>15,43</b>										

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны, мг							Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углевод ы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
<b>ЗАВТРАК</b>																			
268	Омлет натуральный	200	17,23	19,38	4,31	261,54	0,09	0,62	347,39	0,92	158,15	299,38	24,92	3,23					
157	Зеленый горошек консерв. Отварной	20	0,57	0,72	1,01	12,75	0,24	4,67	3,62	0,05	3,64	10,88	3,6	0,13					
х/к-т	Хлеб пшеничный	50	2,85	0,35	17,95	88,5	0,05	-	-	0,7	4,2	12	3	0,15					
69	Бутерброд с маслом	20/10	1,27	4	20,6	123,6	0,12	-	-	0,04	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					
<b>ИТОГО</b>			<b>23,52</b>	<b>25,75</b>	<b>55,37</b>	<b>550,39</b>	<b>0,52</b>	<b>5,59</b>	<b>360,5</b>	<b>1,71</b>	<b>227,09</b>	<b>411,16</b>	<b>56,02</b>	<b>4,5</b>					
<b>ОБЕД</b>																			
120	Суп картофельный с рыбой	200	8,86	3,14	12,86	115	0,14	9,66	18,84	0,58	35,88	136,5	35,18	1,14					
348	Тефтель из говядины	90	11,79	846	8,1	155,7	0,05	1,44	-	0,45	14,58	127,35	17,28	1,95					
256	Рожки отварные с маслом	150	5,55	0,45	29,57	190,35	0,06	0	34,32	0,84	13,79	45,38	8,87	1,08					
148	Помидор	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,48	21	-	0,06	10,68	18,18	8,46	0,31					
х/к-т	Хлеб пшеничный, пшенично-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	180	0,63	0,27	16,47	70,2	0,01	72	-	0,72	10,71	2,88	3,51	0,55					
<b>ИТОГО</b>			<b>33,45</b>	<b>850,8</b>	<b>106</b>	<b>717,05</b>	<b>1,26</b>	<b>114,24</b>	<b>53,5</b>	<b>2,85</b>	<b>89,84</b>	<b>351,69</b>	<b>75,7</b>	<b>8,09</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>																			
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	20	2,05	0,25	12,77	62,93	0,05	-	-	0,51	2,99	8,53	2,13	0,11					
<b>ИТОГО</b>			<b>5,65</b>	<b>5,55</b>	<b>34,97</b>	<b>212,93</b>	<b>0,15</b>	<b>5,7</b>	<b>12,45</b>	<b>3,02</b>	<b>49,19</b>	<b>80,93</b>	<b>31,58</b>	<b>1,98</b>					
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ ШКОЛА</b>			<b>62,62</b>	<b>882,1</b>	<b>196,34</b>	<b>1480,37</b>	<b>1,93</b>	<b>125,53</b>	<b>456,45</b>	<b>7,58</b>	<b>366,12</b>	<b>843,78</b>	<b>163,3</b>	<b>15,38</b>					
<b>УЖИН</b>																			
329	Бигус	200	21,5	21,6	5	300	0,08	15,4	-	3,6	86	242,9	41,6	3,89					
75	Сыр (порцией)	10	2,32	2,95	-	35,8	0,01	0,07	26,03	0,05	88,09	50,05	3,5	0,1					
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	2,28	0,28	14,41	70,8	0,04	-	-	0,56	3,36	9,6	2,4	0,12					
	Сок витаминный	200	-	-	24	96	0,02	0,07	-	0,68	34	36	10	-					
<b>ИТОГО</b>			<b>26,84</b>	<b>24,9</b>	<b>61,91</b>	<b>589,55</b>	<b>0,22</b>	<b>74,74</b>	<b>26,14</b>	<b>4,89</b>	<b>270,65</b>	<b>379,25</b>	<b>90,8</b>	<b>3,25</b>					
<b>УЖИН 2</b>																			
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	1,2	0,06					
<b>ИТОГО</b>			<b>6,36</b>	<b>4,91</b>	<b>15,4</b>	<b>45,03</b>	<b>0,08</b>	<b>1,26</b>	<b>36,09</b>	<b>0,28</b>	<b>206,79</b>	<b>150,06</b>	<b>25,14</b>	<b>0,23</b>					
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ ИНТЕРНАТ</b>			<b>95,82</b>	<b>911,91</b>	<b>273,65</b>	<b>2114,95</b>	<b>2,23</b>	<b>201,53</b>	<b>488,69</b>	<b>12,75</b>	<b>843,56</b>	<b>1373,09</b>	<b>279,24</b>	<b>21,94</b>					

1 и 3 недели - ЧЕТВЕРГ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
<b>ЗАВТРАК</b>																			
234	Каша рисовая молочная	200/3	5,54	6,86	32,62	199,8	0,06	1,18	37	0,14	147,48	150,72	31,66	0,17					
х/к-т	Хлеб пшеничный	70	3,99	0,49	25,13	123,9	0,12	-	-	0,24	2	43	14	0,12					
69	Бутерброд с маслом	20/10	1,27	4	20,6	123,6	0,12	-	-	0,24	2	43	14	0,12					
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,1	2,5	13,6	88	0,03	0,7	19	-	108,3	76,5	12,6	0,12					
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,9</b>	<b>13,85</b>	<b>91,95</b>	<b>535,3</b>	<b>0,33</b>	<b>1,88</b>	<b>56</b>	<b>0,62</b>	<b>259,78</b>	<b>313,22</b>	<b>72,26</b>	<b>0,43</b>					
<b>ОБЕД</b>																			
114	Суп картофельный с бобовыми	200	1,76	2,74	8,78	66,8	0,08	6,04	16	0,18	21,44	53,82	20,4	0,77					
334	Запеканка картофельная с мясом	190	20,62	15,11	17,01	285,95	0,19	11,02	24,8	0,67	29,83	217,84	43,61	3,35					
1	Салат из свежей капусты	60	0,96	3,66	5,22	57,6	0,02	11,82	-	1,68	27,36	18,66	10,36	0,36					
х/к-т	Хлеб витаминный, пшенично-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					
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,01	0,18	-	0,36	18,09	17,28	12,96	0,62					
<b>ИТОГО</b>		<b>30,8</b>	<b>22,48</b>	<b>86,96</b>	<b>665,15</b>	<b>0,82</b>	<b>39,2</b>	<b>41,14</b>	<b>3,09</b>	<b>100,92</b>	<b>329</b>	<b>89,73</b>	<b>8,16</b>						
<b>ПОЛДНИК</b>																			
242/483	Запеканка пшеничная с киселем	100/20	3,55	1,65	21,25	114	0,1	-	10,45	0,1	13,95	68,8	21,09	0,87					
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82					
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,75</b>	<b>1,75</b>	<b>30,55</b>	<b>152</b>	<b>0,1</b>	<b>-</b>	<b>10,45</b>	<b>0,1</b>	<b>19,05</b>	<b>76,5</b>	<b>26,1</b>	<b>1,69</b>					
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ ШКОЛА</b>			<b>46,73</b>	<b>38,08</b>	<b>209,46</b>	<b>1352,45</b>	<b>1,25</b>	<b>41,08</b>	<b>107,59</b>	<b>3,81</b>	<b>379,75</b>	<b>718,72</b>	<b>188,09</b>	<b>10,28</b>					

1 и 3 недели - ПЯТНИЦА