

Главный бухгалтер

Ю.С. Мерзлякова

« 30 » _____ 2021 г.

Фельдшер

К.Э. Мартова

« 30 » _____ 2021 г.

Директора ГБОУ СО «Абестовская школа-интернат»

И.М. Салимзянова

« 30 » _____ 2021 г.

Приказом от 30.08.2021 года № 219/од

«Об утверждении меню»

УТВЕРЖДАЮ:



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

Сезон: осенне - зимне - весенний

Возрастная категория: с 7 до 10 лет
(2-4 неделя)

Суточная калорийность (школа):

Завтрак: 402-724 Ккал

Обед: 492-849 Ккал

Полдник: 195-301 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	Мg	Fe															
ЗАВТРАК																													
226	Каша «Дружба» с маслом	200/5	2,36	3,87	17,81	118,24	0,05	-	2,51	2,74	6,69	0,56	12,28	0,45															
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															
63	Бутерброд с маслом, с сыром	20/10/10	3,9	10,78	10,41	154,29	0,03	18,47	30,03	0,4	92,13	50,53	6,1	1															
460	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	3,8	-	-	-	-	5,1	7,7	4,2	0,82															
	ИТОГО		10,45	15,24	62,65	434,43	0,15	18,47	32,54	4,12	109,8	75,59	26,78	2,48															
ОБЕД																													
100	Рассольник Ленинградский	200	1,5	4,08	10,58	85	0,07	5,56	0	1,88	11,80	47,60	19,40	0,64															
327	Гуляш из говядины	120	18,7	17	4,2	2,45	0,04	0,6	26	0,7	16,9	155,9	23,5	2,67															
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,63	5,76	9,83	173,55	0,14	-	24	0,42	14,12	143,3	88,65	3,01															
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71	0,6	58,3	-	0,06	26,4	32,5	63,3	3,1															
х/к-т	Хлеб пшеничный, пшенично-ржаной	70	6,2	0,88	37,86	179,2	0,52	10,14	0,34	0,20	4,2	21,4	2,4	3,06															
	Сок фруктовый витаминный	200	-	-	24	96	0,02	0,07	-	0,58	34	36	10	-															
	ИТОГО		33,12	33,06	91,09	849,75	1,39	74,67	50,34	3,84	107,42	435,7	207,25	12,48															
ПОЛДНИК																													
ТТК	Бутерброд с повидлом	30/15	3,14	0,38	28,91	133,8	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	57,6	0,02	0,27	85	-	53,19	41,31	9,45	0,78															
82	Фрукт (ЯБЛОКО, БАНАН, ГРУША)	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	278,35	0,17	59,55	8,66	0,76	118,97	96,16	47	3,36															
ИТОГО ШКОЛА ЗА ДЕНЬ																													
			48,94	49,92	211,5	1562,53	1,71	152,69	91,54	8,72	336,19	607,45	281,03	18,32															
УЖИН																													
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															
385	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,3	0,03	-	27	0,29	7,2	81,68	26,55	0,02															
х/к-т	Хлеб пшеничный	60	6,16	0,76	38,32	188,8	0,16	-	-	1,52	8,96	25,6	6,4	0,32															
21	Салат из свежей моркови	60	0,72	3,66	5,1	57	0,03	1,86	-	2,34	14,64	29,7	20,4	0,38															
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															
	ИТОГО		29,55	12,73	95,23	618,1	17,38	3,6	34,74	5,14	155,81	381,51	85,93	1,33															
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	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																													
			85,31	70,95	326,93	2363,53	19,18	157,55	162,37	13,86	715,12	1171,5	396,17	20,23															

2 и 4 недели - ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 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																			
279-483	Запеканка из творога с киселем	180/20	37,99	11,04	40,02	383	0,18	0,72	17,4	0,36	33,09	416,81	46,44	1,65					
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	Булгурбород с маслом	20/10	1,27	4,0	20,6	123,6	0,12	-	-	0,24	2	43	14	0,12					
460	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					
	ИТОГО		46,53	18,43	99,55	724,5	0,4	1,42	96,4	1,59	153,97	567,71	86,94	2,63					
ОБЕД																			
104	Щи с капустой и картофелем	200	1,26	3,6	4,6	56	0,04	9,5	-	1,8	29,6	36,5	16,2	0,6					
299	Рыба тушеная в соусе с овощами	90	8,55	1,48	4,63	66,21	0,06	1,99	5,46	1,16	24,69	130,82	25,20	0,57					
377-380	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	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	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					
496	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,47	70,2	0,02	72	-	0,72	10,71	2,88	3,51	0,55					
	ИТОГО		20,26	11,99	74,85	492,21	1,21	124,23	34,3	4,19	135,43	283,43	83,62	6,11					
ПОЛДНИК																			
177	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	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82					
х/к-т	Хлеб пшеничный	20	2,05	0,25	12,77	62,93	0,05	-	-	0,51	2,99	8,53	2,13	0,11					
	ИТОГО		4,55	5,3	32,07	195,93	0,11	6,05	7,8	2,48	55,69	76,68	29,78	1,78					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ ШКОЛА		71,36	35,79	206,47	1412,64	1,72	131,7	138,5	8,26	345,09	927,82	199,34	10,52					
УЖИН																			
355	Запеканка из печени с рисом	189/5	22,62	7,53	20,81	244,81	0,15	11,08	97,21	1,36	34	424	35,78	8,36					
х/к-т	Хлеб пшеничный	60	3,42	0,42	21,62	106,2	0,06	-	-	0,84	5,04	1,44	3,6	0,18					
75	Сыр порциями	10	2,32	2,95	-	35,8	0,01	0,07	26,03	0,05	88,09	50,05	3,5	0,1					
	Сок фруктовый 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		29,1	10,97	84,93	569,76	0,31	70,42	123,35	2,93	220,33	552,19	86,18	10,86					
УЖИН 2																			
	Вафли	20	1,6	3,8	13	92	0,02	-	-	-	64	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					
	ИТОГО		6,82	8,3	20,2	182,9	0,09	126	36,09	-	226,29	182,54	29,21	0,58					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ ИНТЕРНАТ		107,28	54,99	311,6	2165,3	2,12	328,12	297,94	11,19	791,71	1662,55	314,73	21,96					

2 и 4 недели - ВТОРНИК

№ 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	Мg	Fe						
ЗАВТРАК																				
227	Каша манная со сливочным маслом	200/3	6,22	6,58	31,24	209,2	0,08	1,38	40,2	0,52	136,9	122,38	20,4	0,46						
69	Бутерброд с маслом	20/10	1,27	4	20,6	123,6	0,12	-	-	0,24	2	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						
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		14,28	13,57	90,54	544,7	0,3	2,08	59,2	1,74	253,08	258,68	51,2	0,91						
ОБЕД																				
135-143	Суп-пюре из разных овощей с гречками	200/20	4,74	4,06	23,05	147,94	0,09	4,5	21,2	0,67	69,54	87,67	4,12	1,12						
367	Птица в соусе с томатом	90	12,6	13,5	2,85	185	0,03	0,97	86,78	0,52	22,2	62,25	16,27	1,14						
256	Макаронны отварные	150	5,55	0,45	29,57	190,35	0,06	-	34,32	0,84	13,79	45,38	8,87	1,08						
148	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	2,1	-	0,06	10,68	18,18	8,52	0,31						
х/к-т	Хлеб пшеничный, пшенично-ржаной	70	6,2	0,88	37,86	179,2	0,52	10,14	0,34	0,20	4,2	21,4	2,4	3,06						
	Сок витаминный	200	-	-	24	96	0,02	0,07	-	0,68	34	36	10	-						
	ИТОГО		29,51	18,95	118,47	805,09	0,74	17,78	142,64	2,97	154,71	270,88	50,18	6,71						
ПОЛДНИК																				
ТТК	Бутерброд с сыром	30/10	5,4	3,33	19,16	130,2	0,09	0,07	26,03	0,81	92,57	62,85	6,7	0,26						
462	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,03	0,63	17,1	-	101,7	81,99	20,07	0,19						
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		9,11	6,01	50,08	301,75	0,19	59,9	43,24	0,81	253,47	185,58	80,07	2,67						
	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	90	14,2	11,3	4,3	175,5	0,04	3,96	3,42	0,27	26,19	93,15	17,55	1,33						
176	Рагу овощное	150	3,45	7,43	15,0	142,50	0,08	7,58	11,7	2,93	71,40	90,68	35,18	1,27						
149	Зеленый горошек консервированный	60	1,71	2,17	303	38,25	0,05	0,16	10,86	0,14	10,91	32,63	10,8	0,38						
х/к-т	Хлеб пшеничный	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	85	-	53,19	41,31	9,45	0,78						
	ИТОГО		26,96	138,66	71	602,65	0,36	11,97	34,53	4,86	170,65	283,17	79,38	4,09						
УЖИН 2																				
	Печенье	20	1,6	3,8	13	92	0,02	-	-	-	6,4	20	3,92	0,4						
470	Йогурт	180	5,22	45	7,2	9,09	0,07	126	36,09	-	216,72	162,54	25,29	0,18						
	ИТОГО		6,82	8,3	20,2	182,9	0,09	126	36,09	-	223,12	182,54	29,21	0,58						
	ИНТЕРНАТ		86,68	185,49	350,23	2437,09	1,68	217,73	315,7	10,38	1055,03	1181,01	290,04	14,96						
	ИТОГО за день																			

2 и 4 недели - СРЕДА

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	Мg	Fe											
2 и 4 недели - ЧЕТВЕРГ																									
ЗАВТРАК																									
268	Омлет натуральный	200	17,23	19,38	4,31	261,54	0,09	0,62	347,38	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	3,65	10,88	3,60	0,13											
х/к-т	Хлеб пшеничный	50	2,85	0,35	17,95	88,50	0,05	-	-	0,7	4,2	12	3	0,15											
69	Бутерброд с маслом	20/10	1,27	4,0	20,6	123,6	0,12	-	-	0,24	2,0	43	14	0,12											
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		23,52	25,75	55,37	550,39	0,52	5,59	360,5	1,71	227,09	411,16	56,02	4,5											
ОБЕД																									
130	Суп с макаронами и картофелем	200	2,08	2,02	13,1	79,2	0,07	4,3	1,7	1,1	17,2	45,2	16,1	0,77											
356	Печень говяжья по-строгановски	97	15,71	13,68	5,72	208,55	0,24	9,51	70,47	4,27	25,61	280,82	17,17	5,85											
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											
34	Салат из свежки с чесноком	60	0,84	3,66	4,5	54	0,01	3,12	-	2,7	31,05	22,8	11,52	0,76											
х/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											
484	Кисель из концентрата	180	0,18	-	24,84	99	-	0,04	-	-	5,94	7,02	1,44	0,29											
	ИТОГО		28,16	26,24	95,17	721,95	0,96	69,56	102,36	8,42	122,25	640,69	73,23	11,6											
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	20	2,05	0,25	12,77	62,93	0,05	-	-	0,51	2,99	8,53	2,13	0,11											
	ИТОГО		5,65	5,55	34,97	212,93	0,15	5,7	12,45	3,02	49,19	80,93	31,58	1,98											
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ ШКОЛА		57,33	57,54	185,51	1485,27	1,63	80,85	475,31	13,18	398,53	1132,78	160,83	18,08											
УЖИН																									
366	Птица отварная	90	20,44	15,3	0,26	221,14	0,04	1,16	88,2	0,64	24,17	141,3	16,84	1,47											
380	Капустя тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	0,06	21,3	12,68	0,45	90,15	66,45	34,35	0,4											
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											
75	Сыр (поршей)	10	2,32	2,95	-	35,8	0,01	0,07	26,03	0,05	88,09	50,05	3,5	0,1											
	Сок нектар витаминный	200	-	-	24	96	0,02	0,07	-	0,58	34	36	10	-											
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		29,08	23,67	69,32	618,69	0,24	81,8	128,02	2,38	298,97	344,1	100,39	5,53											
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											
468	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	45,03	0,08	1,26	36,09	0,28	206,79	150,06	25,14	0,23											
	ИНТЕРНАТ ИТОГО ЗА ДЕНЬ		92,77	86,12	270,23	2148,99	1,95	163,91	639,42	15,84	904,29	1626,94	286,36	23,84											

№ рецептур	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																			
233	Каша пшеничная молочная	200/3	5,54	6,86	32,62	214,6	0,06	1,54	42,6	0,18	147,48	152,44	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					
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					
ИТОГО			12,4	12,67	89,85	402,2	0,27	1,84	52,1	1,4	214,46	258,14	60,36	1,37					
ОБЕД																			
95	Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,44	3,54	5,71	60,5	0,03	5,98	-	1,92	32,7	42,3	20,54	0,97					
325	Азу	220	17,8	20,51	19,02	331,69	0,16	4,74	-	4,2	32,22	228,26	49,75	3,46					
21	Салат из моркови	60	0,72	3,66	6,72	62,4	0,03	1,86	-	2,34	14,64	29,7	20,4	0,38					
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					
ИТОГО			26,7	28,68	87,41	709,39	0,75	22,9	0,34	9,02	101,85	338,94	106,05	8,49					
ПОЛДНИК																			
282/483	Запеканка рисовая с творогом и киселем	100/20	6,75	3,07	29,03	170,33	0,05	0,07	26,27	0,2	45,33	92,51	19,83	0,71					
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			6,95	3,17	38,33	208,33	0,5	0,07	26,27	0,2	50,43	100,21	24,03	1,53					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ШКОЛА			46,05	44,52	215,59	1319,92	1,52	24,81	78,71	10,62	366,74	697,29	190,44	11,39					

2 и 4 недели - ПИТНИЕЦА