

ГБОУ АО "Школа-интернат имени С.И.Здоровцева"

УТВЕРЖДАЮ



директор

Никитин А. И.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: **Осень-весна**
Категория: **Дети 12-18 школа**

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			(г)				А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Обед																	
Ш 026	суп картофельный с макаронами на бульоне	250	6,45	3,47	23,1	149	122000	0,11	8,6		513	17,25	26	68,25	1,08	20,95	0,29	
Ш 057	Тефтели из мяса говядины	100	12,9	15,64	7,87	223	86156,52	0,06	1,01			27,6783	28,1304	158,1391	1,9217			
Ш 045	Пюре гороховое с маслом	180	15,2	7,37	30,76	250	27840	0,44				56,94	53,59	140,24	4,4			
Ш 089	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,7	67	70000	0,01	0,3		285	28	18	25	0,6			
Ш 152	Хлеб р/п	40	2,55	0,45	14,49	73	240	0,05				16,544	17,052	54,636	1,356			
Ш 137	соль	2									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Всего в Обед		772	38,11	27,03	91,91	762	306236,52	0,68	9,91		798,02	147,3823	142,8324	446,4652	9,3678	32,95	0,29	
Всего в день			38,11	27,03	91,91	762	306236,52	0,68	9,91		798,02	147,3823	142,8324	446,4652	9,3678	32,95	0,29	
1-ая неделя/Вторник																		

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			(г)				А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Обед																	
Ш 034	Суп картофельный с рисом на бульоне	250	6,17	7,77	14,05	150	133000	0,05	8,02		243,5	31,75	19	50,5	0,62	19,2	1,57	
Ш 065	Котлеты из птицы	100	19,2	4,4	13,47	169	6270	0,07	0,63		229,3	29,3	64	144	1,33	17,07	18,4	
Ш 043	Макароны отварные	180	6,36	6,6	39,24	242	31920	0,07			63,6	13,2	8,4	48	0,84	24,96	0,12	
Ш 087*	Сок фруктовый	200	1		20	60	1840	0,08	50		172	32	18	22	4,4			
Ш 152	Хлеб р/п	40	2,55	0,45	14,49	73	240	0,05				16,544	17,052	54,636	1,356			
Ш 137	соль	2									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Всего в Обед		772	35,28	19,22	101,25	694	173270	0,33	58,65		708,42	123,764	126,512	319,336	8,556	73,23	20,09	
			35,28	19,22	101,25	694	173270	0,33	58,65		708,42	123,764	126,512	319,336	8,556	73,23	20,09	
Всего в день																		

прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								1-ая неделя/Среда	
Б	Ж		У	А (рет.экв)	В1		С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
Обед																				
Ш 028	суп из овощей с зеленым горошком на бульоне	250	5,8	7,5	7,2	135	135250	0,03	13,45		230	46,5	16,3	38,8	0,6	19	0,43			
Ш 044	Картофельное пюре	180	3,7	7,3	23,76	175	38520	0,14	12,24		748,8	46,8	34,2	100,8	1,26	34,2	0,99			
Ш 070	Сельдь с луком	100	10,2	13,2	4,6	178														
Ш 089	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,7	67	70000	0,01	0,3		285	28	18	25	0,6					
Ш 152	Хлеб р/п	40	2,55	0,45	14,49	73	240	0,05				16,544	17,052	54,636	1,356					
Ш 137	соль	2									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12				
Всего в Обед		772	23,25	28,55	65,75	628	244010	0,23	25,99		1263,82	138,814	85,612	219,436	3,826	65,2	1,42			
Всего в день			23,25	28,55	65,75	628	244010	0,23	25,99		1263,82	138,814	85,612	219,436	3,826	65,2	1,42			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								1-ая неделя/Четверг
			(г)				А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Ш 030	Обед Борщ из св.кап. и картофеля на бульоне	250/10	5,87	7,62	12,6	142	172300	0,04	8,45		330	42	24	53,25	1,09	21,45	0,495		
Ш 058	Плов из мяса говядины	50/250	19,29	24,77	42,5	470	253500	0,22	1,2			42,16	94,81	349,93	3,4				
Ш 089	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,7	67	70000	0,01	0,3		285	28	18	25	0,6				
Ш 152	Хлеб р/п	40	2,55	0,45	14,49	73	240	0,05				16,544	17,052	54,636	1,356				
Ш 137	соль	2									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12			
Всего в Обед		742	28,71	32,94	85,29	752	496040	0,32	9,95		615,02	129,674	153,922	483,016	6,456	33,45	0,495		
Всего в день			28,71	32,94	85,29	752	496040	0,32	9,95		615,02	129,674	153,922	483,016	6,456	33,45	0,495		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								1-ая неделя/Пятница			
			(г)				А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
			Б	Ж	У																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20				
	Обед																					
Ш 035	Рассольник"ленинградский" на бульоне	250/10	5,9	7,8	17	161	134000	0,08	6,92		418	26,25	24,5	64,25	0,89	20,75	0,94					
Ш 068	Шницель рыбный натуральный (филе судака)	100	14,1	2,6	8,6	114	22000	0,07	0,32		248	25	24	168	0,7	126	18,7					
Ш 044	Картофельное пюре	180	3,7	7,3	23,76	175	38520	0,14	12,24		748,8	46,8	34,2	100,8	1,26	34,2	0,99					
Ш 088	Компот из свежих плодов	200	0,5		32	130																
Ш 152	Хлеб р/п	40	2,55	0,45	14,49	73	240	0,05				16,544	17,052	54,636	1,356							
Ш 137	соль	2									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12						
Всего в Обед		772	26,75	18,15	95,85	653	194760	0,34	19,48		1414,82	115,564	99,812	387,886	4,216	192,95	20,63					
Всего в день			26,75	18,15	95,85	653	194760	0,34	19,48		1414,82	115,564	99,812	387,886	4,216	192,95	20,63					

наименование блюда		порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
1	2		Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Ш 031	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Щи из св.капусты с картофелем на бульоне	250/10	5,87	7,6	12,6	142	172250	0,04	8,45		330	42	24	53,25	1,08	21,45	0,5	
Ш 054	Гуляш из мяса говядины	75	20,25	20,25	4,65	201	24000	0,03	1,05		240,9	10,305	17,805	135,75	1,875	12,84	1,785	
Ш 043	Макароны отварные	180	6,36	6,6	39,24	242	31920	0,07			63,6	13,2	8,4	48	0,84	24,96	0,12	
Ш 152	Хлеб р/п	40	2,55	0,45	14,49	73	240	0,05				16,544	17,052	54,636	1,356			
Ш 089	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,7	67	70000	0,01	0,3		285	28	18	25	0,6			
Ш 137	соль	2									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Всего в Обед		747	36,03	35	86,68	725	298410	0,21	9,8		919,52	111,019	85,317	316,836	5,761	71,25	2,405	
Всего в день			36,03	35	86,68	725	298410	0,21	9,8		919,52	111,019	85,317	316,836	5,761	71,25	2,405	

наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Ш 033	Обед Суп картофельный с пшеном на бульоне	250	6,4	7,8	13,4	150	133000	0,05	8,02		249,5	34,25	18,25	65,5	0,7	19	3,55	
Ш 065	Котлеты из птицы	100	19,2	4,4	13,47	169	6270	0,07	0,63		229,3	29,3	64	144	1,33	17,07	18,4	
Ш 047	Капуста тушеная	150	3,29	3,5	9,62	83	120075	0,05	31,37			77,445	28,425	56,8275	1,0275			
Ш 089	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,7	67	70000	0,01	0,3		285	28	18	25	0,6			
Ш 152	Хлеб р/п	40	2,55	0,45	14,49	73	240	0,05				16,544	17,052	54,636	1,356			
Ш 137	соль	2									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Всего в Обед		742	32,45	16,25	66,67	542	329585	0,23	40,32		763,82	186,509	145,787	346,1635	5,0235	48,07	21,95	
Всего в день			32,45	16,25	66,67	542	329585	0,23	40,32		763,82	186,509	145,787	346,1635	5,0235	48,07	21,95	

наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Ш 029	Обед суп картоф.с консерв. из фасоли на бульоне	250	8,5	5,7	18	157	151000	0,12	4,65		453,75	38	33,5	120,2	1,6	20,85	4,55	
Ш 041	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	286	33000	0,25			262,8	16,8	144	216	4,8	26,76	4,2	
Ш 055	Котлеты домашние	100	18,27	18,13	16,26	302	30800	0,07	0,12		293,3	38,7	26,7	182,7	2,5	19,6	4	
Ш 152	Хлеб р/п	40	2,55	0,45	14,49	73	240	0,05				16,544	17,052	54,636	1,356			

Составил: Дивина										Дата: 26.08.2025						Стр: 3	
Ш 087*	Сок фруктовый	200	1		20	60	1840	0,08	50		172	32	18	22	4,4		
Ш 137	соль	2									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12	
Всего в Обед		772	40,16	32,56	111,83	877	216880	0,58	54,77		1181,87	143,014	239,312	595,736	14,666	79,21	12,75
Всего в день			40,16	32,56	111,83	877	216880	0,58	54,77		1181,87	143,014	239,312	595,736	14,666	79,21	12,75

Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
1	2		Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
	Обед																	
Ш 030	Борщ из св.кап. и картофеля на бульоне	250/10	5,87	7,62	12,6	142	172300	0,04	8,45		330	42	24	53,25	1,09	21,45	0,495	
Ш 064	Плов из птицы	250	16,56	22,33	37,98	419	228541,67	0,2	0,77			40,6	81,1454	294,7637	2,2909			
Ш 088	Компот из свежих плодов	200	0,5		32	130												
Ш 152	Хлеб р/п	40	2,55	0,45	14,49	73	240	0,05				16,544	17,052	54,636	1,356			
Ш 137	соль	2									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
	Всего в Обед	742	25,48	30,41	97,07	764	401081,67	0,29	9,22		330,02	100,114	122,2574	402,8497	4,7469	33,45	0,495	
	Всего в день		25,48	30,41	97,07	764	401081,67	0,29	9,22		330,02	100,114	122,2574	402,8497	4,7469	33,45	0,495	

Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
1	2		Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
	Обед																	
Ш 051	сосиски детские отварные	100	9,78	17,69	0,73	201		0,01				22	13,05	120,925	1,5625			
Ш 027*	суп с бобовыми(горох)	250	5,59	8,09	17,91	167	134680	0,19	4,76			26,4	30,24	76,7	1,8			
Ш 044	Картофельное пюре	180	3,7	7,3	23,76	175	38520	0,14	12,24		748,8	46,8	34,2	100,8	1,26	34,2	0,99	
Ш 088	Компот из свежих плодов	200	0,5		32	130												
Ш 152	Хлеб р/п	40	2,55	0,45	14,49	73	240	0,05				16,544	17,052	54,636	1,356			
Ш 137*	соль йодированная	2									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
	Всего в Обед	772	22,12	33,53	88,89	746	173440	0,39	17		748,82	112,714	94,602	353,261	5,9885	46,2	0,99	
	Всего в день		22,12	33,53	88,89	746	173440	0,39	17		748,82	112,714	94,602	353,261	5,9885	46,2	0,99	
	Итого		308,3	273,6	891,1	7142	283371	3,6	255,08		8744,1	1308,5	1295,9	3870,9	68,607	675,96	81,515	
	Среднее за период		30,84	27,37	89,12	714	283371,32	0,36	25,51		874,415	130,8568	129,5966	387,0985	6,8608	67,596	8,1515	