

УТВЕРЖДАЮ

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

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

директор

Никитин А. И.

Сезон: Осень-зима
Категория: ГПД РАС(7-11)

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
Ш 081 Ш 116	Полдник Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	108	17250	0,04	0,68		220	143	34,3	130	1,1	11,7	2,3	
	вафли	40	1,47	10,77	22,75	194	1680	0,01				2,82	2,09	14,62	0,21			
Всего в Полдник		240	6,07	15,17	35,25	302	18930	0,05	0,68		220	145,82	36,39	144,62	1,31	11,7	2,3	
Всего в день			6,07	15,17	35,25	302	18930	0,05	0,68		220	145,82	36,39	144,62	1,31	11,7	2,3	

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
Ш 077 Ш 118	Полдник Чай с молоком	200	1,6	1,4	8,6	54	6900	0,01	0,3		81,3	57,3	9,9	46,3	0,8	4,5	0,9	
	печенье Песочное	50	1,88	2,95	31	155		0,25	0,1		121	16,39	12,15	78,9	1,16			
Всего в Полдник		250	3,48	4,35	39,6	209	6900	0,26	0,4		202,3	73,69	22,05	125,2	1,96	4,5	0,9	
Всего в день			3,48	4,35	39,6	209	6900	0,26	0,4		202,3	73,69	22,05	125,2	1,96	4,5	0,9	

1-ая неделя/Среда

№ 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
Ш 076 Ш 120	Полдник Чай с сахаром пряник	200	0,2		6,5	27	300		0,04		20,8	4,5	3,8	7,2	0,7			
		70	5,2	5,79	35,35	214	7980	0,06				19,1	7,92	54,2	0,79			
Всего в Полдник		270	5,4	5,79	41,85	241	8280	0,06	0,04		20,8	23,6	11,72	61,4	1,49			
Всего в день			5,4	5,79	41,85	241	8280	0,06	0,04		20,8	23,6	11,72	61,4	1,49			
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			(г)				А	R1	С	D	К	Ca	Mn	P	Fe	I	Se	F

1	2	3	Б	Ж	У	(рет.экв)	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Полдник																	
Ш 081	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	108	17250	0,04	0,68		220	143	34,3	130	1,1	11,7	2,3	
Ш 116	вафли	40	1,47	10,77	22,75	194	1680	0,01				2,82	2,09	14,62	0,21			
	Всего в Полдник	240	6,07	15,17	35,25	302	18930	0,05	0,68		220	145,82	36,39	144,62	1,31	11,7	2,3	
	Всего в день		6,07	15,17	35,25	302	18930	0,05	0,68		220	145,82	36,39	144,62	1,31	11,7	2,3	

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Полдник																	
Ш 076	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	300		0,04		20,8	4,5	3,8	7,2	0,7			
Ш 120	пряник	70	5,2	5,79	35,35	214	7980	0,06				19,1	7,92	54,2	0,79			
	Всего в Полдник	270	5,4	5,79	41,85	241	8280	0,06	0,04		20,8	23,6	11,72	61,4	1,49			
	Всего в день		5,4	5,79	41,85	241	8280	0,06	0,04		20,8	23,6	11,72	61,4	1,49			

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Полдник																	
Ш 081	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	108	17250	0,04	0,68		220	143	34,3	130	1,1	11,7	2,3	
Ш 118	печенье Песочное	50	1,88	2,95	31	155		0,25	0,1		121	16,39	12,15	78,9	1,16			
	Всего в Полдник	250	6,48	7,35	43,5	263	17250	0,29	0,78		341	159,39	46,45	208,9	2,26	11,7	2,3	
	Всего в день		6,48	7,35	43,5	263	17250	0,29	0,78		341	159,39	46,45	208,9	2,26	11,7	2,3	

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Полдник																	
Ш 077	Чай с молоком	200	1,6	1,4	8,6	54	6900	0,01	0,3		81,3	57,3	9,9	46,3	0,8	4,5	0,9	
Ш 120	пряник	70	5,2	5,79	35,35	214	7980	0,06				19,1	7,92	54,2	0,79			
	Всего в Полдник	270	6,8	7,19	43,95	268	14880	0,07	0,3		81,3	76,4	17,82	100,5	1,59	4,5	0,9	
	Всего в день		6,8	7,19	43,95	268	14880	0,07	0,3		81,3	76,4	17,82	100,5	1,59	4,5	0,9	

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20

Ш 080	кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91	13290	0,03	0,52	184	111	30,7	107	1,1	9	1,8
Ш 116	вафли	40	1,47	10,77	22,75	2194	1680	0,01			2,82	2,09	14,62	0,21		
Всего в Полдник		240	5,27	14,27	33,95	13285	14970	0,04	0,52	184	113,82	32,79	121,62	1,31	9	1,8
Всего в день			5,27	14,27	33,95	13285	14970	0,04	0,52	184	113,82	32,79	121,62	1,31	9	1,8

2-ая неделя/Четверг

№ 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
	Полдник																	
Ш 076	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	300		0,04		20,8	4,5	3,8	7,2	0,7			
Ш 120	пряник	70	5,2	5,79	35,35	214	7980	0,06				19,1	7,92	54,2	0,79			
Всего в Полдник		270	5,4	5,79	41,85	241	8280	0,06	0,04		20,8	23,6	11,72	61,4	1,49			
Всего в день			5,4	5,79	41,85	241	8280	0,06	0,04		20,8	23,6	11,72	61,4	1,49			

2-ая неделя/Пятница

№ 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
	Полдник																	
Ш 076	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	300		0,04		20,8	4,5	3,8	7,2	0,7			
Ш 118	печенье Песочное	50	1,88	2,95	31	155		0,25	0,1		121	16,39	12,15	78,9	1,16			
Всего в Полдник		250	2,08	2,95	37,5	182	300	0,25	0,14		141,8	20,89	15,95	86,1	1,86			
Всего в день			2,08	2,95	37,5	182	300	0,25	0,14		141,8	20,89	15,95	86,1	1,86			
Итого			52,45	83,82	394,5 5	2534	117000	1,19	3,62		1452,8	806,63	243	1115,7 6	16,07	53,1	10,5	
Среднее за период			5,25	8,38	39,46	253	11700	0,12	0,36		145,28	80,663	24,3	111,576	1,607	5,31	1,05	

Дата: 22.08.2025

Стр: 3