

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 ОБЗ (7-11)

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				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	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ц 001	Завтрак 1-ый масло сливочное	10	8,9483	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2	2	1		2			0,1	0,3
Ц 002	порциями сыр порциями	15	12,1645	3,5	4,4		53	39000	0,01	0,1		13	132	5	75	0,2		2,2	
Ц 004	Российский каша вязкая молочная	200	23,1443	8,3	11,7	37,5	288	53800	0,18	0,54		215	126	49	185	1,3	51,6	3,1	
Ц 078	пшеничная Чай с лимоном	200	3,5280	0,3		6,7	28	380		1,16		30,2	6,9	4,6	8,5	0,8			
Ц 151	Хлеб в/с	40	1,9200	2,86	0,32	17,91	83		0,03				7,04	4,872	22,62	0,384			
Ц 126	Фрукты(яблоки)	100	14,2500	0,38	0,35	8,92	40	3000	0,02	4			14,08	7,83	9,57	1,91			
Всего в Завтрак 1-ый		565	63,96	15,44	24,97	71,13	567	161480	0,24	5,8	0,2	260,2	287,02	71,302	302,69	4,594	51,6	5,4	0,3
Ш 119	Завтрак 2-ой кекс	60	28,0000	3,97	14,03	39,69	290		0,23			82,3385	20,4	9,6	72,8308	0,48			1,1077
Ш 087	Сок фруктовый 0,2л	200	17,2000	1		20	60	1840	0,08	50		172	32	18	22	4,4			
Всего в Завтрак 2-ой		260	45,20	4,97	14,03	59,69	358	1840	0,31	50		254,3385	52,4	27,6	94,8308	4,88			1,1077
Всего в день			109,16	20,41	39	130,82	925	163320	0,55	55,8	0,2	514,5385	339,42	98,902	397,5208	9,474	51,6	5,4	1,4077

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				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	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ц 019	Завтрак 1-ый свекла отварная с	60	3,0443	0,83	2,7	4,58	46	675	0,01	2,28		136,5	19,5	11,25	21,75	0,675	12	0,375	
Ц 065	растительным маслом	80	40,4609	15,36	3,52	10,78	135	5016	0,06	0,5		183,44	23,44	51,2	115,2	1,064	13,656	14,72	
Ц 043	Котлеты из птицы	150	11,7032	5,3	5,5	32,7	202	26600	0,06			53	11	7	40	0,7	20,8	0,1	
Ц 087	Макаронные отварные	200	14,7520	1		20	60	1840	0,08	50		172	32	18	22	4,4			
Ц 151	Сок фруктовый 0,2л	40	1,9200	2,86	0,32	17,91	83		0,03				7,04	4,872	22,62	0,384			
Ц 137	Хлеб в/с	2	0,0320									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Всего в Завтрак 1-ый		532	71,91	25,35	12,04	85,96	526	34131	0,23	52,78		544,96	93,95	92,382	221,77	7,233	58,456	15,195	
Ш 121	Завтрак 2-ой булка сдобная	80	30,0000	5,94	6,62	40,4	245	9120	0,06				21,82	9,05	61,94	0,9			
Ш 087	Сок фруктовый 0,2л	200	17,2000	1		20	60	1840	0,08	50		172	32	18	22	4,4			
Всего в Завтрак 2-ой		280	47,20	6,94	6,62	60,4	305	10960	0,14	50		172	53,82	27,05	83,94	5,3			
Всего в день			119,11	32,28	18,66	146,36	831	45091	0,37	102,78		716,96	147,77	119,432	305,71	12,533	58,456	15,195	

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ц 001	Завтрак 1-ый масло сливочное	10	8,9483	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2	2	1		2			0,1	0,3
Ц 096	порциями омлет натуральный	140	27,0017	11,8	17,92	2,9	221	196700	0,07	0,3		179	108	17	202	2,1	43,7	26,1	
Ц 114 М	кукуруза	40	11,2000	0,9	0,65	4,5	28		0,01	3,84			17,04	5,2	16,8	0,008			
Ц 151	консервированная																		
Ц 080	Хлеб в/с	40	1,9200	2,86	0,32	17,91	83		0,03				7,04	4,872	22,62	0,384			
	кофейный напиток с молоком	200	19,3690	3,8	3,5	11,2	91	13290	0,03	0,52		184	111	30,7	107	1,1	9	1,8	
Ц 126	Фрукты(яблоки)	100	14,2500	0,38	0,35	8,92	40	3000	0,02	4			14,08	7,83	9,57	1,91			
	Всего в Завтрак 1-ый	530	82,69	19,84	30,94	45,53	538	278290	0,16	8,66	0,2	365	258,16	65,602	359,99	5,502	52,7	28	0,3
Ш 118	Завтрак 2-ой печенье Песочное	80	23,2000	3,01	4,72	49,6	248		0,4	0,16		193,6	26,224	19,44	126,24	1,856			
Ш 087	Сок фруктовый 0,2л	200	17,2000	1		20	60	1840	0,08	50		172	32	18	22	4,4			
	Всего в Завтрак 2-ой	280	40,40	4,01	4,72	69,6	308	1840	0,48	50,16		365,6	58,224	37,44	148,24	6,256			
	Всего в день		123,09	23,84	35,66	115,13	846	280130	0,64	58,82	0,2	730,6	316,384	103,042	508,23	11,758	52,7	28	0,3

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ц 001	Завтрак 1-ый масло сливочное	10	8,9483	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2	2	1		2			0,1	0,3
Ц 002	порциями сыр порциями	15	12,1645	3,5	4,4		53	39000	0,01	0,1		13	132	5	75	0,2		2,2	
Ц 005	Российский каша вязкая молочная	200	22,7543	8,2	10,8	38,5	283	53170	0,14	0,55		225	134	39	205	2,2	49,6	33,1	
Ц 076	пшеничная Чай с сахаром	200	1,7680	0,2		6,5	27	300		0,04		20,8	4,5	3,8	7,2	0,7			
Ц 151	Хлеб в/с	40	1,9200	2,86	0,32	17,91	83		0,03				7,04	4,872	22,62	0,384			
Ц 126	Фрукты(яблоки)	100	14,2500	0,38	0,35	8,92	40	3000	0,02	4			14,08	7,83	9,57	1,91			
Всего в Завтрак 1-ый		565	61,81	15,24	24,07	71,93	561	160770	0,2	4,69	0,2	260,8	292,62	60,502	321,39	5,394	49,6	35,4	0,3
	Завтрак 2-ой																		
Ш 119	кекс	60	28,0000	3,97	14,03	39,69	298		0,23			82,3385	20,4	9,6	72,8308	0,48			1,1077
Ш 087	Сок фруктовый 0,2л	200	17,2000	1		20	60	1840	0,08	50		172	32	18	22	4,4			
Всего в Завтрак 2-ой		260	45,20	4,97	14,03	59,69	358	1840	0,31	50		254,3385	52,4	27,6	94,8308	4,88			1,1077
Всего в день			107,01	20,21	38,1	131,62	919	162610	0,51	54,69	0,2	515,1385	345,02	88,102	416,2208	10,274	49,6	35,4	1,4077

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ц 022 Ц 068	Завтрак 1-ый икра овощная	50	13,9423		3,36	5	51		0,03	2,14			14,5			0,4786			
	Шницель рыбный натуральный (филе судака)	80	61,2325	11,28	2,08	6,88	91	17600	0,06	0,26		198,4	20	19,2	134,4	0,56	100,8	14,96	
Ц 044*	Картофельное пюре	150	17,5315	3,08	6,08	19,8	146	32100	0,12	10,2		624	39	28,5	84	1,05	28,5	0,825	
Ц 089	Компот из сухофруктов	200	2,3550	1	0,1	15,7	67	70000	0,01	0,3		285	28	18	25	0,6			
Ц 151	Хлеб в/с	40	1,9200	2,86	0,32	17,91	83		0,03				7,04	4,872	22,62	0,384			
Ц 126	Фрукты(яблоки)	100	14,2500	0,38	0,35	8,92	40	3000	0,02	4			14,08	7,83	9,57	1,91			
Ц 137	соль	2	0,0320									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Всего в Завтрак 1-ый		622	111,26	18,6	12,28	74,21	478	122700	0,26	16,9		1107,42	123,59	78,462	275,79	4,9926	141,3	15,785	
Ш 121 Ш 087	Завтрак 2-ой булка сдобная	80	30,0000	5,94	6,62	40,4	245	9120	0,06				21,82	9,05	61,94	0,9			
	Сок фруктовый 0,2л	200	17,2000	1		20	60	1840	0,08	50		172	32	18	22	4,4			
Всего в Завтрак 2-ой		280	47,20	6,94	6,62	60,4	305	10960	0,14	50		172	53,82	27,05	83,94	5,3			
Всего в день			158,46	25,54	18,9	134,61	783	133660	0,4	66,9		1279,42	177,41	105,512	359,73	10,2926	141,3	15,785	

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ц 001	Завтрак 1-ый масло сливочное	10	8,9483	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2	2	1		2			0,1	0,3
Ц 002	порциями сыр порциями	15	12,1645	3,5	4,4		53	39000	0,01	0,1		13	132	5	75	0,2		2,2	
Ц 003	Российский каша вязкая молочная из	200	24,4643	5,2	6,5	28,4	193	31300	0,05	0,61		169	130	28	134	0,4	51,1	6,2	
Ц 077	риса Чай с молоком	200	7,8911	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	
Ц 151	Хлеб в/с	40	1,9200	2,86	0,32	17,91	83		0,03				7,04	4,872	22,62	0,384			
Ц 126	Фрукты(яблоки)	100	14,2500	0,38	0,35	8,92	40	3000	0,02	4			14,08	7,83	9,57	1,91			
Всего в Завтрак 1-ый		565	69,64	13,64	21,17	63,93	498	145500	0,12	5,01	0,2	265,3	341,42	55,602	289,49	3,694	55,6	9,4	0,3
Ш 121	Завтрак 2-ой булка сдобная	80	30,0000	5,94	6,62	40,4	245	9120	0,06				21,82	9,05	61,94	0,9			
Ш 087	Сок фруктовый 0,2л	200	17,2000	1		20	60	1840	0,08	50		172	32	18	22	4,4			
Всего в Завтрак 2-ой		280	47,20	6,94	6,62	60,4	305	10960	0,14	50		172	53,82	27,05	83,94	5,3			
Всего в день			116,84	20,58	27,79	124,33	803	156460	0,26	55,01	0,2	437,3	395,24	82,652	373,43	8,994	55,6	9,4	0,3

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ц 001	Завтрак 1-ый масло сливочное	10	8,9483	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2	2	1		2			0,1	0,3
Ц 096	порциями омлет натуральный	150	28,9304	12,64	19,2	3,11	237	210750	0,08	0,32		191,7857	115,7143	18,2143	216,4286	2,25	46,8214	27,9643	
Ц 018	зеленый горошек консервированный	40	6,7857	1,2	0,1	2,4	15	500	0,01	0,77		45,2	14,8	4,5	14,3	0,13		0,2	
Ц 076	Чай с сахаром	200	1,7680	0,2		6,5	27	300		0,04		20,8	4,5	3,8	7,2	0,7			
Ц 151	Хлеб в/с	40	1,9200	2,86	0,32	17,91	83		0,03				7,04	4,872	22,62	0,384			
Ц 126	Фрукты(яблоки)	100	14,2500	0,38	0,35	8,92	40	3000	0,02	4			14,08	7,83	9,57	1,91			
Ц 137	соль	2	0,0320									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Всего в Завтрак 1-ый		542	62,63	17,38	28,17	38,94	477	279850	0,14	5,13	0,2	259,8057	158,1043	39,2763	272,3186	5,384	58,8214	28,2643	0,3
Ш 118	Завтрак 2-ой печенье Песочное	80	23,2000	3,01	4,72	49,6	248		0,4	0,16		193,6	26,224	19,44	126,24	1,856			
Ш 087	Сок фруктовый 0,2л	200	17,2000	1		20	60	1840	0,08	50		172	32	18	22	4,4			
Всего в Завтрак 2-ой		280	40,40	4,01	4,72	69,6	308	1840	0,48	50,16		365,6	58,224	37,44	148,24	6,256			
Всего в день			103,03	21,39	32,89	108,54	785	281690	0,62	55,29	0,2	625,4057	216,3283	76,7163	420,5586	11,64	58,8214	28,2643	0,3

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ц 055	Завтрак 1-ый Котлеты домашние	80	63,6840	14,62	14,5	13,01	242	24640	0,06	0,1		234,64	30,96	21,36	146,16	2	15,68	3,2	
Ц 041	Каша гречневая	150	10,1566	8,2	6,9	35,9	238	27500	0,21			219	14	120	180	4	22,3	3,5	
Ц 156	рассыпчатая соус томатный	50	2,2767	1,65	1,35	4,45	37	65900	0,02	1,33		71	4,5	6,1	11,8	0,25	0,9	0,2	
Ц 087	Сок фруктовый 0,2л	200	14,7520	1		20	60	1840	0,08	50		172	32	18	22	4,4			
Ц 151	Хлеб в/с	40	1,9200	2,86	0,32	17,91	83		0,03				7,04	4,872	22,62	0,384			
Ц 137	соль	2	0,0320									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Всего в Завтрак 1-ый		522	92,82	28,33	23,07	91,27	659	119880	0,39	51,43		696,66	89,47	170,392	382,78	11,044	50,88	6,9	
Ш 119	Завтрак 2-ой кекс	60	28,0000	3,97	14,03	39,69	298		0,23			82,3385	20,4	9,6	72,8308	0,48			1,1077
Ш 087	Сок фруктовый 0,2л	200	17,2000	1		20	60	1840	0,08	50		172	32	18	22	4,4			
Всего в Завтрак 2-ой		260	45,20	4,97	14,03	59,69	358	1840	0,31	50		254,3385	52,4	27,6	94,8308	4,88			1,1077
Всего в день			138,02	33,3	37,1	150,96	1017	121720	0,7	101,43		950,9985	141,87	197,992	477,6108	15,924	50,88	6,9	1,1077

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ц 001	Завтрак 1-ый масло сливочное порциями	10	8,9483	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2	2	1		2			0,1	0,3
Ц 098	Запеканка из творога	150	55,5519	25,65	15,98	24,97	347	71625	0,05	0,29		159	212,25	32,25	290,25	0,825	28,8	39,075	
Ц 144	молоко сгущенное	50	15,5263	3,4	3,77	25,27	150	14100	0,03	0,2			135,0667	14,8	95,2667	0,1			
Ц 081	Какао с молоком	200	13,4860	4,6	4,4	12,5	108	17250	0,04	0,68		220	143	34,3	130	1,1	11,7	2,3	
Ц 151	Хлеб в/с	40	1,9200	2,86	0,32	17,91	83		0,03				7,04	4,872	22,62	0,384			
Ц 126	Фрукты(яблоки)	100	14,2500	0,38	0,35	8,92	40	3000	0,02	4			14,08	7,83	9,57	1,91			
Всего в Завтрак 1-ый		550	109,68	36,99	33,02	89,68	803	171275	0,17	5,17	0,2	381	512,4367	94,052	549,7067	4,319	40,5	41,475	0,3
Ш 121	Завтрак 2-ой булка сдобная	80	30,0000	5,94	6,62	40,4	245	9120	0,06				21,82	9,05	61,94	0,9			
Ш 087	Сок фруктовый 0,2л	200	17,2000	1		20	60	1840	0,08	50		172	32	18	22	4,4			
Всего в Завтрак 2-ой		280	47,20	6,94	6,62	60,4	305	10960	0,14	50		172	53,82	27,05	83,94	5,3			
Всего в день			156,88	43,93	39,64	150,08	1108	182235	0,31	55,17	0,2	553	566,2567	121,102	633,6467	9,619	40,5	41,475	0,3

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ц 051	Завтрак 1-ый сосиски детские отварные	80	47,5150	7,82	14,15	0,58	161		0,01				17,6	10,44	96,74	1,25			
Ц 044*	Картофельное пюре	150	17,5315	3,08	6,08	19,8	146	32100	0,12	10,2		624	39	28,5	84	1,05	28,5	0,825	
Ц 156	соус томатный	30	1,3660	0,99	0,81	2,67	22	39540	0,01	0,8		42,6	2,7	3,66	7,08	0,15	0,54	0,12	
Ц 151	Хлеб в/с	40	1,9200	2,86	0,32	17,91	83		0,03				7,04	4,872	22,62	0,384			
Ц 076	Чай с сахаром	200	1,7680	0,2		6,5	27	300		0,04		20,8	4,5	3,8	7,2	0,7			
Ц 126	Фрукты(яблоки)	100	14,2500	0,38	0,35	8,92	40	3000	0,02	4			14,08	7,83	9,57	1,91			
Ц 137	соль	2	0,0320									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Всего в Завтрак 1-ый		602	84,38	15,33	21,71	56,38	479	74940	0,19	15,04		687,42	85,89	59,162	227,41	5,454	41,04	0,945	
Ш 118	Завтрак 2-ой печенье Песочное	80	23,2000	3,01	4,72	49,6	248		0,4	0,16		193,6	26,224	19,44	126,24	1,856			
Ш 087	Сок фруктовый 0,2л	200	17,2000	1		20	60	1840	0,08	50		172	32	18	22	4,4			
Всего в Завтрак 2-ой		280	40,40	4,01	4,72	69,6	308	1840	0,48	50,16		365,6	58,224	37,44	148,24	6,256			
Всего в день			124,78	19,33	26,43	125,98	787	76780	0,67	65,2		1053,02	144,114	96,602	375,65	11,71	41,04	0,945	
Итого			1256,38	260,8	314,1	1318,43	8805	160369	5,03	671,09	1,2	7376,3	2789,8	1090,0	4268,3	112,21	600,49	186,76	5,1231
				1	6	43		6				812	13	543	077	86	74	43	
Среднее за период				26,08	31,42	131,84	880	160369,6	0,5	67,11	0,12	737,6381	278,9813	109,0054	426,8308	11,2219	60,0497	18,6764	0,5123
Минимальные нормативные значения				19	20	84	587	175000	0,3	15	2,5	275	275	62,5	275	3	0,03	0,01	0,75