

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

директор

УТВЕРЖДАЮ

Никитин А. И.

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

Сезон: **Осень-весна**
Категория: **Дети 7-11 школа**

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	Д	К	Са	Mg	Р	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 002	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	23,2043	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	3,6280	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	64,12	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
Всего в день			64,12	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

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	Д	К	Са	Mg	Р	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 растительным маслом	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	Котлеты из птицы	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	Макароны отварные	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	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	0,0300									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	
Всего в день			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	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	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	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 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 080	кофейный напиток с	200	19,4590	3,8	3,5	11,2	91	13290	0,03	0,52		184	111	30,7	107	1,1	9	1,8	
	молоком																		
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	82,78	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
Всего в день			82,78	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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	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	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	22,8143	8,2	10,8	38,5	283	53170	0,14	0,55		225	134	39	205	2,2	49,6	33,1	
	пшеничная																		
Ц 076	Чай с сахаром	200	1,8680	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	61,97	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
Всего в день			61,97	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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	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	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ц 022	Завтрак 1-ый икра овощная	50	13,9423		3,36	5	51		0,03	2,14			14,5			0,4786			
Ц 068	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	2,4450	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	0,0300									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Всего в Завтрак 1-ый		622	111,35	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	
Всего в день			111,35	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	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	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	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак 1-ый																		
Ц 001	масло сливочное порциями	10	8,9483	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2	2	1		2			0,1	0,3
Ц 002	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 риса	200	24,5243	5,2	6,5	28,4	193	31300	0,05	0,61		169	130	28	134	0,4	51,1	6,2	
Ц 077	Чай с молоком	200	7,9911	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	69,80	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
Всего в день			69,80	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

2-ая неделя/Вторник

2-ая неделя/Вторник																			
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	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	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 096	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	1,8680	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	0,0300									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Всего в Завтрак 1-ый		542	62,73	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
Всего в день			62,73	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

2-ая неделя/Среда

2-ая неделя/Среда																			
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	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	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак 1-ый																		
Ц 055	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 рассыпчатая	150	10,1566	8,2	6,9	35,9	238	27500	0,21			219	14	120	180	4	22,3	3,5	
Ц 156	соус томатный	50	2,2760	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	0,0300									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	
Всего в день			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	

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	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	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	55,6419	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	14,4737	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	13,5760	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	108,81	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
Всего в день			108,81	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

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	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	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ц 051	Завтрак 1-ый сосиски детские	80	55,2500	7,82	14,15	0,58	161		0,01				17,6	10,44	96,74	1,25			
Ц 044*	отварные																		
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	1,3656	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	1,8680	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	0,0300									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Всего в Завтрак 1-ый		602	92,22	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	
Всего в день			92,22	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	
Итого			818,50	206,12	231,43	688,96	5587	154881,6	2,1	170,61	1,2	4828,5657	2242,661	786,7343	3203,3353	57,6106	600,4974	186,7643	1,8
Среднее за период				20,61	23,14	68,9	559	154881,6	0,21	17,06	0,12	482,8566	224,2661	78,6734	320,3335	5,7611	60,0497	18,6764	0,18
Минимальные нормативные значения				19	20	84	587	175000	0,9	15	2,5	275	275	62,5	275	3	0,08	0,02	0,75