

Столовая

Школа-интернат им. С.И.Здоровцева

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

директор

Никитин А. И.

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

Сезон: **Осень-зима**
Категория: **Дети ОВЗ (7-11)**

1-ая неделя/Понедельник

№ рецеп.	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	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак 1-ый																			
Ц 001	масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	65300				0,2	2	1		2				
Ц 002	сыр порциями Российский	15	3,5	4,4		53	39000	0,01	0,1			13	132	5	75	0,2		0,1	
Ц 004	каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,7	37,5	288	53800	0,18	0,54			215	126	49	185	1,3	51,6	2,2	
Ц 078	Чай с лимоном	200	0,3		6,7	28	380		1,16			30,2	6,9	4,6	8,5	0,8		3,1	
Ц 151	Хлеб в/с	40	2,86	0,32	17,91	83		0,03					7,04	4,872	22,62	0,384			
Ц 126	Фрукты(яблоки)	150	0,57	0,53	13,38	60	4500	0,03	6				21,12	11,745	14,355	2,865			
Всего в Завтрак 1-ый		615	15,63	25,14	75,59	587	162980	0,25	7,8	0,2	260,2	294,06	75,217	307,475	5,549	51,6	5,4	0,3	
Завтрак 2-ой																			
Ш 119	кекс	60	3,97	14,03	39,69	298		0,23				82,3385	20,4	9,6	72,8308	0,48			
Ш 087	Сок фруктовый 0,2л	200	1		20	60	1840	0,08	50			172	32	18	22	4,4		1,1077	
Всего в Завтрак 2-ой		260	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			20,6	39,18	135,28	945	164820	0,56	57,8	0,2	514,5385	346,46	102,82	402,3058	10,429	51,6	5,4	1,4077	

1-ая неделя/Вторник

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак 1-ый																		
Ц 019	свекла отварная с растительным маслом	60	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	90	17,28	3,96	12,12	152	5643	0,06	0,57		206,37	26,37	57,6	129,6	1,197	15,363	16,56	
Ц 156	соус томатный	30	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 043	Макароны отварные	150	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	1		20	60	1840	0,08	50		172	32	18	22	4,4			
Ц 151	Хлеб в/с	40	2,86	0,32	17,91	83		0,03				7,04	4,872	22,62	0,384			
Ц 137	соль	2									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Всего в Завтрак 1-ый			572	28,25	13,29	89,98	565	74298	0,25	53,65		610,49	99,58	102,44	243,25	7,516	60,703	17,155
Завтрак 2-ой																		
Ш 121	булка сдобная	80	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	1		20	60	1840	0,08	50		172	32	18	22	4,4			
Всего в Завтрак 2-ой			280	6,94	6,62	60,4	305	10960	0,14	50		172	53,82	27,05	83,94	5,3		
Всего в день			35,19	19,91	150,38	870	85258	0,39	103,65		782,49	153,4	129,49	327,19	12,816	60,703	17,155	

1-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	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
Завтрак 1-ый																		
Ц 051	сосиски детские отварные	90	8,8	15,92	0,65	181		0,01					19,8	11,745	108,8325	1,4063		
Ц 096	омлет натуральный	150	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 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	
Ц 151	Хлеб в/с	40	2,86	0,32	17,91	83		0,03				7,04	4,872	22,62	0,384			
Ц 126	Фрукты(яблоки)	150	0,57	0,53	13,38	60	4500	0,03	6			21,12	11,745	14,355	2,865			
Всего в Завтрак 1-ый			630	28,67	39,46	46,25	652	228540	0,18	6,84		375,7857	274,6743	77,28	469,2361	8,0053	55,8214	29,7643
Завтрак 2-ой																		
Ш 118	печенье Песочное	80	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	1		20	60	1840	0,08	50		172	32	18	22	4,4			
Всего в Завтрак 2-ой			280	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			32,68	44,18	115,85	960	230380	0,66	57		741,3857	332,8983	114,72	617,4761	14,2613	55,8214	29,7643	

1-ая неделя/Четверг

1	2	3	Пищевые вещества (г)				7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ		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	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак 1-ый																			
Ц 001	масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	65300				0,2	2	1	2				0,1	0,3
Ц 002	сыр порциями Российский	15	3,5	4,4		53	39000	0,01	0,1			13	132	5	75	0,2		2,2	
Ц 005	каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283	53170	0,14	0,55			225	134	39	205	2,2	49,6	33,1	
Ц 076	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	300		0,04			20,8	4,5	3,8	7,2	0,7			
Ц 151	Хлеб в/с	40	2,86	0,32	17,91	83			0,03				7,04	4,872	22,62	0,384			
Ц 130	Фрукты (груша)	150	0,57	0,18	23,19	87	10350	0,02	8,4			178,5	13,5	10,5	16,5	0,255			
Всего в Завтрак 1-ый			615	15,43	23,9	86,2	608	168120	0,2	9,09	0,2	439,3	292,04	63,172	328,32	3,739	49,6	35,4	0,3
Завтрак 2-ой																			
Ш 119	кекс	60	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	1		20	60	1840	0,08	50			172	32	18	22	4,4			
Всего в Завтрак 2-ой			260	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			20,4	37,93	145,89	966	169960	0,51	59,09	0,2	693,6385	344,44	90,772	423,1508	8,619	49,6	35,4	1,4077	

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ		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	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак 1-ый																			
Ц 022	икра овощная	60		4,03	6	62		0,03	2,57										
Ц 068	Шницель рыбный натуральный (филе судака)	90	12,69	2,34	7,74	103	19800	0,06	0,29		223,2	17,4	22,5	21,6	151,2	0,63	113,4	16,83	
Ц 156	соус томатный	30	0,99	0,81	2,67	22	39540	0,01	0,8										
Ц 044*	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	23,76	175	38520	0,14	12,24		42,6	2,7	3,66	7,08	0,15	0,54	0,12		
Ц 089	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,7	67	70000	0,01	0,3		748,8	46,8	34,2	100,8	1,26	34,2	0,99		
Ц 151	Хлеб в/с	40	2,86	0,32	17,91	83			0,03		285	28	18	25	0,6				
Ц 126	Фрукты(яблоки)	150	0,57	0,53	13,38	60	4500	0,03	6			7,04	4,872	22,62	0,384				
Ц 137	соль	2										21,12	11,745	14,355	2,865				
Всего в Завтрак 1-ый			752	21,8	15,41	87,16	571	172360	0,31	22,2		1299,62	146,53	94,137	321,255	6,4733	160,14	17,94	
Завтрак 2-ой																			
Ш 121	булка сдобная	80	5,94	6,62	40,4	245	9120	0,06											
Ш 087	Сок фруктовый 0,2л	200	1		20	60	1840	0,08	50			21,82	9,05	61,94	0,9				
Всего в Завтрак 2-ой			280	6,94	6,62	60,4	305	10960	0,14	50		172	32	18	22	4,4			
Всего в день			28,74	22,03	147,56	876	183320	0,45	72,2		1471,62	200,35	121,19	405,195	11,7733	160,14	17,94		

2-ая неделя/Среда

1	2	3	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	
																			4
Завтрак 1-ый																			
Ц 014	овощи натральные соленые-огурцы	60	0,45	0,05	0,93	8	6000	0,02	6			84,75	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,15	
Ц 055	Котлеты домашние	90	16,44	16,32	14,63	272	27720	0,06	0,11			263,97	34,83	24,03	164,43	2,25	17,64	3,6	
Ц 041	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	236	27500	0,21				219	14	120	180	4	22,3	3,5	
Ц 156	соус томатный	50	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	1		20	60	1840	0,08	50			172	32	18	22	4,4			
Ц 151	Хлеб в/с	40	2,86	0,32	17,91	83		0,03					7,04	4,872	22,62	0,384			
Ц 137	соль	2										0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Всего в Завтрак 1-ый		592	30,6	24,94	93,82	698	128960	0,41	57,44			810,74	107,14	181,46	426,25	11,654	54,64	7,45	
Завтрак 2-ой																			
Ш 119	кекс	60	3,97	14,03	39,69	298		0,23				82,3385	20,4	9,6	72,8308	0,48			
Ш 087	Сок фруктовый 0,2л	200	1		20	60	1840	0,08	50			172	32	18	22	4,4		1,1077	
Всего в Завтрак 2-ой		260	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			35,57	38,97	153,51	1056	130800	0,72	107,44			1065,079	159,54	209,06	521,0808	16,534	54,64	7,45	1,1077

2-ая неделя/Четверг

1	2	3	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	
																			4
Завтрак 1-ый																			
Ц 001	масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	65300				0,2	2	1		2				
Ц 098	Запеканка из творога	200	34,2	21,3	33,3	463	95500	0,07	0,38			212	283	43	387	1,1	38,4	0,1	
Ц 144	молоко стуженное	50	3,4	3,77	25,27	150	14100	0,03	0,2				135,0667	14,8	95,2667	0,1	52,1	0,3	
Ц 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	
Ц 151	Хлеб в/с	40	2,86	0,32	17,91	83		0,03					7,04	4,872	22,62	0,384			
Ц 126	Фрукты(яблоки)	150	0,57	0,53	13,38	60	4500	0,03	6				21,12	11,745	14,355	2,865			
Всего в Завтрак 1-ый		650	45,73	38,52	102,46	939	196650	0,2	7,26	0,2		434	590,2267	108,72	651,2417	5,549	50,1	54,5	0,3
Завтрак 2-ой																			
Ш 121	булка сдобная	80	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	1		20	60	1840	0,08	50			172	32	18	22	4,4			
Всего в Завтрак 2-ой		280	6,94	6,62	60,4	305	10960	0,14	50			172	53,82	27,05	83,94	5,3			
Всего в день			52,67	45,14	162,86	1244	207610	0,34	57,26	0,2		606	644,0467	135,77	735,1817	10,849	50,1	54,5	0,3

