

«СОГЛАСОВАНО»
Генеральный директор
ООО «Приятного аппетита»
Н.В. Марунина
« 20 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Государственного бюджетного учреждения
Калининградской области общеобразовательной
организации для обучающихся, воспитанников
с ограниченными возможностями здоровья,
«Школа-интернат № 1»
Н.Ю. Андреева
« 20 г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГБУ КО «ШКОЛА – ИНТЕРНАТ № 1»

г. Калининград

Весенне-летний период

МЕНЮ на 1 день 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда, рецептурный номер блюда (РН)	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром (РН№ 173)	1/200	6.0	8.4	36.4	102	0.11	0.30	0.04					
1	Бутерброд с сыром,маслом (РН№ 3)	20/10/10	5.7	11.1	10.2	164	0.01	0.10	0.02		132.00	70.47	6.53	0.15
382	Какао с молоком (РН№ 397)	1/200	1.4	0.9	22.6	104	0.01	39.00	0.01		43.20	116.20	8.60	0.11
4	Хлеб пшеничный	1/40	4.5	0.8	8.9	107							1.00	2.31
	Итого завтрак:		17.60	21.21	78.09	477.00	0.13	39.40	0.07	0.00	175.20	186.67	16.13	2.57
Второй завтрак														
410	Ватрушка с повидлом (РН№ 406)	80.00	5.40	7.60	23.30	269.80	0.01	0.50			2.40	7.20	0.96	0.16
389	Сок, яблоко	200 /185	0.8		18.8	78					25.00			1.70
	Итого второй завтрак:		6.2	7.6	42.1	348	0.01	0.50	0.00	0.00	27.40	7.20	0.96	1.86
Обед														
46	Салат (овощ порц.) (РН № 21)	1/60	1.0	3.0	5.1	46	0.20	11.88	0.13	0.11	31.32	20.74	9.60	0.40
82	Борщ с капустой, картофелем со сметаной (РН № 82)	1/200	1.4	3.9	8.8	83								
251	Поджарка мясная или куриная с овощами	1/90	4.7	1.4	20.9	212		1.01			6.89		8.90	1.33
	Пюре картофельное (РН № 312)	1/150	2.0	2.6	13.4	114		17.24			39.00		19.00	0.70
312	Хлеб пшеничный	1/50	4.5	0.8	8.9	107	0.10				18.50	119.00	34.00	2.30
4	Хлеб ржаной	1/40	5.0	0.8	18.8	141	0.10				16.50	84.00	28.50	1.57
343	Компот	1/200	0.6	0.1	205.9	126	0.01	2.05	0.01	0.12	3.60	2.20	1.80	0.45
	Итого обед:		19.3	12.7	281.7	829	0.41	32.18	0.14	0.23	115.81	225.94	101.80	6.75
Ужин														
16	Салат (овощ порц.) (РН№ 47)	1/60	0.4	0.1	1.0	53	0.04	8.00	0.04	0.08	18.40	33.60	11.20	0.72
228	Суфле из рыбы (РН№ 284)	1/90	12.2	6.3	4.0	82	0.70	1.82	0.02	0.18	45.55	124.92	26.73	0.84
309	Макаронны отварные с маслом (РН№ 309)	1/150	4.7	23.5	31.9	206			0.10		531.03	1.27	0.26	0.04
4	Хлеб ржаной	1/40	5.0	0.8	18.8	141	0.13				18.00	84.00	28.50	1.57
4	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	1/50/10	4.5	0.8	9.7	107	0.15				24.75	163.50	46.50	3.15
376	Чай с сахаром (РН№376)	1/200	0.8	18.8	78.0	81								0.83
	Итого ужин:		27.6	50.4	143.4	670	1.02	9.82	0.16	0.26	637.73	407.29	113.19	7.15
Второй ужин														
338	Кефир или питьевой йогурт	150	1.00	1.00	24.50	118.00	0.07	25.00	0.07	1.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	Кондитерское изделие	1/10	4.20	3.80	6.80	98.00								
	Итого второй ужин:		1.0	1.0	24.5	118	0.07	25.00	0.07	1.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	Итого за день:		71.62	92.85	569.76	2,441.70	1.64	106.90	0.44	1.99	996.14	855	254.58	23.83

МЕНЮ на 2 день 7-11 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	сая	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

			Белки, г	Жиры,	Углевод	ценность,	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
218	Вареники ленивые с маслом (РН№ 218)	1/200/10/	11.9	2.3	13.9	155								
243	Бутерброд с сыром,маслом (РН№ 3)	40	5.3	9.1	9.2	164	0.01	0.10	0.02		132.00	70.47	6.53	0.15
379	Кофейный напиток с молоком (РН№ 379)	200	1.4	0.9	22.6	104	0.01	0.39	0.01		43.20	27.00	8.60	0.11
4	Хлеб пшеничный	1/30	4.5	0.8	8.9	107							1.00	2.31
Итого завтрак:			23.1	13.1	54.6	530	0.02	0.49	0.02	0.00	175.20	97.47	16.13	2.57
Второй завтрак														
	Кондитерское изделие	1/10	5.00	2.20	9.10	106.00								
376	Чай с молоком	1/200	0.2	0.1	20.0	81		0.10			5.35	8.24	4.40	0.83
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	185	2.8	0.8	23.8	110	0.05				42.50	37.50		5.25
Итого второй завтрак:			5.2	2.3	29.1	187	0.00	0.10	0.00	0.00	5.35	8.24	4.40	0.83
Обед														
54	Салат (овощ порц.) (РН№ 70)	1/60	0.4	0.1	1.0	46	0.02	7.60	0.01	0.08	42.87	32.68	17.60	1.18
102	Суп картофельный с горохом на бульоне (РН№ 102)	1/200	6.2	38.4	12.8	442	0.21	6.60	0.56	0.14	40.41	92.42	37.89	2.21
247	Голубцы ленивые в томатном соусом(РН№ 315)	1/150	7.2	18.5	22.2	285	0.17	25.42	0.56	0.20	70.62	126.80	41.36	2.09
348	Сок (РН№389)	1/200	0.8		18.8	78	0.01	1.55		0.09	6.40	7.45	1.35	0.48
4	Хлеб пшеничный	1/30	4.1	0.7	8.9	95	0.10				16.50	109.00	31.00	2.10
4	Хлеб ржаной	1/40	5.0	0.8	18.8	141	0.13				18.00	84.00	28.50	1.57
Итого обед:			23.7	58.5	82.5	1087	0.64	41.17	1.13	0.51	194.80	452.35	157.70	9.63
Ужин														
24	Салат (овощ порц.) (РН№ 52)	1/60	0.4	0.1	1.0	46	0.03	15.28	0.67	0.28	24.36	24.24	13.50	0.72
259	Жаркое по-домашнему (РН№ 259)	1/150	2.7	13.2	10.3	170	0.18	18.77	0.07	3.02	397.00	67.50	24.39	0.90
4	Хлеб ржаной	1/40	4.6	0.5	18.8	139	0.15				18.00	84.00		1.57
376	Чай с сахаром (РН№376)	1/200	0.2	0.1	20.0	81								
4	Хлеб пшеничный с маслом (РН№1)	60	4.7	5.6	9.7	102	0.17		0.05		26.55	166.10	46.54	3.16
Итого ужин:			12.6	19.5	59.8	538	0.53	34.05	0.79	3.30	465.91	341.84		6.35
Второй ужин														
338	Кефир или питьевой йогурт	150	1.00	1.00	24.50	110.00	0.07	25.00	0.07	1.50	40.00	27.50	22.50	5.50
Итого второй ужин:			1.0	1.0	24.5	110	0.07	25.00	0.07	1.50	40.00	27.50	22.50	5.50
Итого за день:			65.55	94.36	250.45	2,452.00	1.26	100.81	2.01	5.31	881.26	927.4	200.73	24.88

МЕНЮ на 3 день 7-11 лет и старше

№ пец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г	Энергетическая	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
--------	--------------------	-----------------	-------------------------	----------------	--------------	--------------------------

			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ценность, кКал	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша молочно манная с маслом (РН№ 181)	1/200	5.5	11.5	45.1	326	0.10	1.48	0.08		145.82	135.17	22.30	0.43
379	Кофейный напиток с молоком (РН№ 379)	1/200	3.2	2.3	23.9	104	0.03	0.52	0.01		113.43	78.30	16.97	0.14
1	Бутерброд с маслом,сыром (РН№ 3)	40	5.4	0.1	9.7	156	0.01	0.10	0.02		132.00	70.47	6.53	0.15
4	Хлеб пшеничный	1/45	4.5	0.8	8.9	107							1.00	2.31
Итого завтрак:			18.6	14.7	87.6	693	0.14	2.10	0.11	0.00	391.25	283.94	46.80	3.03
Второй завтрак														
410	Булочка сдобная	80.00	5.80	7.30	19.0	168.00	0.09	18.25	0.17	9.00	35.33	64.36	16.20	0.99
338	Кефир или питьевой йогурт	150	1.00	1.00	24.50	104.50	0.07	25.00	0.07	1.50	40.00	27.50	22.50	5.50
Итого второй завтрак:			6.8	8.3	24.5	273	0.16	43.25	0.24	10.50	75.33	91.86	38.70	6.49
Обед														
15	Салат(овощ порц) (РН№ 47)	1/60	0.4	0.0	1.0	46	0.01	9.60			15.36	9.92	5.12	0.19
97	Суп картофельный с крупой (РН№86)	1/200	1.5	2.1	9.7	69	0.09	10.40	0.57	0.19	25.97	73.74	29.48	1.15
228	Котлета рыбная (РН№234)	1/90	13.9	4.8	6.2	124	0.09	1.78	0.02	0.02	67.48	184.63	28.94	0.72
128	Картофельное пюре с маслом (РН№ 312)	1/150	2.1	2.7	13.2	120								
4	Хлеб пшеничный	1/50	3.8	0.7	8.9	91	0.11				16.50	109.00	31.00	2.10
4	Хлеб ржаной	1/40	4.7	0.8	18.8	132	0.15				18.00	84.00	1.57	1.24
350	Сок	1/200			17.3	69					0.35			0.01
Итого обед:			26.4	11.2	75.0	651	0.45	21.78	0.59	0.21	143.66	461.29	96.11	5.41
Ужин														
5	Салат(овощ порц) (РН№ 52)	60	0.4	0.1	2.0	12	0.03	8.00	0.05	0.08	18.40	33.60	11.20	0.72
282	Печень, тушёная с овощами (РН№439)	90.00	15.03	12.00	6.00	193.60	0.33	31.35	7.82	0.08	34.68	335.51	26.42	7.33
309	Макаронные изделия отварные с маслом (РН№309)	1/150	5.0	6.0	31.0	206			0.10		531.03	1.27	0.26	0.04
4	Хлеб пшеничный с маслом	60	3.9	0.7	9.7	91	0.11				16.50	109.00	31.00	2.10
4	Хлеб ржаной	1/40	4.7	0.8	18.8	132	0.15				18.00	84.00	1.57	1.24
377	Чай с сахаром (РН№ 376)	1/200			12.0									
Итого ужин:			29.0	31.6	67.5	635	0.62	39.35	7.97	0.16	618.61	563.38	70.45	11.43
Второй ужин														
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	185	2.8	0.8	23.8	109	0.05				42.50	37.50		5.25
Итого второй ужин:			2.8	0.8	23.8	109	0.05	0.00	0.00	0.00	42.50	37.50	0.00	5.25
Итого за день:			83.7	66.5	278.4	2361	1.42	106.48	8.91	10.87	1271.35	1437.97	252.06	31.61

МЕНЮ на 4 день 7-11 лет и старше														
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетиче ская ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
188	Запеканка творожная с маслом (РН№ 188)	1/200/10	4.7	5.2	24.6	184	0.01	0.02	0.02		15.14	10.44	1.39	0.03
379	Кофейный напиток с молоком(РН№ 379)	1/200	3.20	2.30	23.80	104.00	0.03	0.52	0.01		133.43	78.30	16.97	0.14

1	Бутерброд с сыром маслом (РН№ 3)	40	4.90	10.50	9.70	155.80	0.01	0.10	0.02		132.00	70.47	6.53	0.15
4	Хлеб пшеничный	1/45	4.5	0.8	8.9	107							1.00	2.31
	Итого завтрак:		17.30	18.80	67.00	550.80	0.05	0.64	0.05	0.00	280.57	159.21	25.89	2.48
Второй завтрак														
3	Печенье	10.00	5.60	4.40	9.60	100.70								
377	Молоко кипячёное	1/200	5.50	12.0										
	Итого второй завтрак:		11.10	4.40	9.60	100.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Обед														
24	Салат (овощ порц) (РН№ 47)	1/60	0.4	4.0	2.8	50	0.03	5.34	0.29	0.2	15.61	23.76	11.41	0.61
101	Суп рыбный со сметаной (РН№ 101)	1/200	5.3	6.5	21.5	166	0.11	8.80	0.56	0.18	44.97	124.93	34.23	1.31
260	Гуляш мясной или куриный с овощами (РН№ 260)	1/90	7.9	15.8	3.1	187	0.20	0.91		0.03	24.37	82.98	13.64	1.53
304	Рис отварной с маслом (РН№ 304)	1/150	2.2	3.6	22.2	130								
4	Хлеб пшеничный	1/40	3.9	0.7	8.9	91	0.11				16.50	109.00	31.00	2.10
4	Хлеб ржаной	1/40	4.7	0.8	18.8	132	0.15				18.00	84.00	28.50	1.57
389	Сок (РН№ 389)	1/200	0.8		18.8	74								
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	185	2.7	0.8	22.6	109	0.05				42.50	37.50		5.25
	Итого обед:		25.2	31.4	96.1	831	0.57	15.05	0.85	0.21	119.45	424.67	118.78	7.12
Ужин														
136	Рагу овощное (РН№ 289)	1/150	13.0	49.6	11.9	550	0.31	40.22	0.22	0.21	100.97	178.1	48.69	4.31
209	Биточки куриные (РН№ 294)	1/90	4.8	4.4	0.3	59	0.03		0.10	0.80	22.00	76.80	4.80	1.00
4	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	60	5.7	8.4	9.7	203	0.15				26.53	166.10	46.09	3.16
4	Хлеб ржаной	1/40	4.7	0.8	18.8	132	0.15				18.00	84.00	28.50	1.57
377	Чай с сахаром (РН№ 376), фрукты свежие	1/200/15	0.1	0.0	15.2	59		2.83		0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
	Итого ужин:		28.3	63.2	55.9	1003	0.64	43.05	0.32	0.81	181.70	331.30	81.79	10.40
Второй ужин														
338	Кефир или питьевой йогурт	150	1.00	1.00	24.50	104.5	0.07	25.00	0.07	1.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	Итого второй ужин:		1.0	1.0	24.5	0	0.07	25.00	0.07	1.50	40.00	27.50	22.50	4.40
	Итого за день:		82.9	118.9	253.1	2486	1.33	83.74	1.29	2.52	621.72	942.68	248.96	24.40

МЕНЮ на 5 день 7-11 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша молочная пшеничная с маслом (РН№ 173)	1/200	6.0	8.4	36.4	245	0.11	0.30	0.04		111.27	187.94	28.47	0.90
382	Какао с молоком (РН№ 397)	1/200	3.8	3.2	26.2	149	0.04	1.30	0.02		122.60	116.20	21.64	0.90
1	Бутерброд с маслом, сыром (РН№ 3)	1/40	5.7	11.1	10.2	164	0.01	0.10	0.02		132.00	70.47	6.53	0.15
4	Хлеб пшеничный	1/45	4.5	0.8	8.9	107							1.00	2.31
	Итого завтрак:		20.0	23.5	81.7	665	0.16	1.70	0.06	0.00	365.87	374.61	57.64	4.26
Второй завтрак														
434	Печенье, Сок	1/10 1/200	7.50	13.20	21.00	177.00	0.21	0.00	0.00	2.50	18.60	66.30	25.20	2.20

389	Фрукты свежие (РН№ 338)	185	0.8		18.8	78								
	Итого второй завтрак:		8.3	13.2	39.8	255	0.21	0.00	0.00	2.50	18.60	66.30	25.20	2.20
Обед														
67	Салат из свеклы с сельдью (РН№ 69)	1/60	3.6	6.0	2.9	75	0.02	4.00	0.04	0.16	20.92	20.32	10.09	0.46
96	Рассольник петербургский со сметаной (РН№ 96)	1/200	1.6	4.1	9.5	86		0.01	0.01		3.79	2.61	0.35	0.01
268	Котлета мясная или куриная с соусом. (РН№ 268)	1/90	5.8	6.5	4.6	122								
259	Картофель с овощами (РН№ 126)	1/150	2.0	4.8	12.1	123	0.08	17.11	0.82	0.22	55.78	61.58	27.61	1.63
	Компот	1/200			18.2	73					0.35			0.01
4	Хлеб пшеничный	1/50	4.1	0.7	8.9	95	0.10				16.50	109.00	31.00	2.10
4	Хлеб ржаной	1/40	4.6	0.5	18.8	139	0.15				18.00	84.00	28.50	2.10
	Итого обед:		21.7	22.6	75.0	713	0.35	21.12	0.83	0.38	115.34	277.51	97.55	6.31
Ужин														
29	Салат овощной (РН№ 70)	1/60	0.4	2.5	4.3	63								
229	Рыба в овощах (РН№ 229)	1/90	11.2	5.4	1.1	123	0.09	1.56	0.55	0.08	41.57	168.68	28.74	0.76
304	Гречка отварная с маслом (РН№ 302)	1/150	2.9	3.2	16.4	130	0.11		0.01		23.32	94.46	63.61	2.24
4	Хлеб ржаной	1/40	3.0	0.4	18.8	131	0.06			0.54	13.80	63.60	15.00	
4	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	60	5.8	8.4	9.7	202	0.15				26.53	166.10	46.09	3.16
377	Чай с сахаром(РН№376)	1/200/15	0.1	0.0	15.2	58.9		2.83		0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
	Итого ужин:		23.4	19.9	65.5	648	0.41	4.39	0.56	0.63	119.42	497.24	155.84	6.52
Второй ужин														
ПР	Кефир или йогурт питьевой	150	1.8	0.4	16.2	86	0.14	120.00	0.00	0.40	68.00	46.00	26.00	0.60
	Итого второй ужин:		1.8	0.4	16.2	86.00	0.14	120.00	0.00	0.40	68.00	46.00	26.00	0.60
	Итого за день:		75.2	79.6	278.2	2367	1.27	147.21	1.45	3.91	687.23	1261.66	362.23	19.89
Меню на 6 день 7-11 лет и старше														
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром (РН№ 173)	1/200	6.6	10.0	50.1	351	0.31	0.96	0.05	0.77	146.70	220.75	44.22	2.37
379	Кофейный напиток с молоком	1/200	3.2	2.7	15.9	101	0.20	1.30	0.02		125.78	90.00	14.00	0.13
1	Бутерброд с маслом,сыром (РН№ 379)	1/40	5.7	11.1	10.2	164	0.01	0.10	0.02		132.00	70.47	6.53	0.15
4	Хлеб пшеничный	1/45	4.5	0.8	8.9	107							1.00	2.31
	Итого завтрак:		20.1	24.6	85.1	723	0.52	2.36	0.09	0.77	404.48	381.22	65.75	4.96
Второй завтрак														
750	Булочка сдобная (РН№ 406)	80.00	5.10	9.50	19.00	168.00	0.21	0.00	0.00	2.50	18.60	66.30	25.20	2.20
389	Кефир или йогурт питьевой	150	0.8		18.8	74								
	Итого второй завтрак:		5.9	9.5	37.8	242	0.21	0.00	0.00	2.50	18.60	66.30	25.20	2.20
Обед														

46	Салат овощной (РН№ 52)	1/60	1.7	5.0	8.4	77	0.14	5.75		2.92	19.31	39.10	25.23	1.19
88	Щи из свежей капусты со сметаной (РН№ 88)	1/200	1.0	3.4	5.9	90	0.10	15.78		2.35	49.25	49.00	22.13	0.83
251	Поджарка мясная или куриная с овощами (РН№ 251)	1/90	12.6	10.3	2.7	153	0.12	0.35	0.03	0.48	29.52	76.93	14.06	0.61
312	Пюре картофельное (РН№ 312)	1/150	2.0	2.5	12.7	82	0.07	6.92	0.02	0.09	41.09	56.35	20.03	0.81
4	Хлеб пшеничный	1/50	3.9	0.7	8.9	90	0.10				16.50	109.00	31.00	2.10
4	Хлеб ржаной	1/40	2.0	0.4	18.8	87.4	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Сок(РН№379)	1/200			17.3	69		0.02			0.35			0.01
	Итого обед:		23.2	22.3	74.7	561	0.57	28.82	0.05	6.20	165.22	372.78	122.45	6.79
Ужин														
16	Салат овощной (РН№ 21)	1/60	0.4	0.1	1.0	12	0.06	4.89	0.00	0.10	16.95	29.92	13.96	0.50
228	Суфле из рыбы (РН№ 284)	1/90	14.4	7.5	5.0	102	0.07	1.82	0.02	0.18	45.55	174.92	26.73	0.84
309	Макаронные изделия отварные с маслом (РН№ 309)	1/150	5.0	17.3	32.8	188			0.10		531.03	1.27	0.26	0.04
4	Хлеб ржаной	1/40	3.1	0.4	18.8	131	0.06			0.54	13.80	63.60	15.00	
4	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	60	5.9	8.4	9.7	143	0.15				26.53	166.10	46.09	3.16
376	Чай с сахаром(РН№376)	1/200	0.5	0.1	34.0	134	0.04	12.00		0.10	23.00	11.50	7.60	0.24
	Итого ужин:		29.3	33.8	101.3	710	0.38	18.71	0.12	0.92	656.86	447.31	109.64	4.78
Второй ужин														
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	185	1.0	1.0	23.2	104	0.07	25.00	0.07	1.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	Итого второй ужин:		1.0	1.0	23.2	104	0.07	25.00	0.07	1.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	Итого за день:		79.4	91.2	322.1	2340	1.75	74.89	0.33	11.89	1285.16	1295.11	345.54	24.23

МЕНЮ на 7 день 7-11 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
222	Пудинг творожный с маслом (РН№ 222)	1/200	27.6	7.6	75.6	194								
379	Кофейный напиток с молоком (РН№ 379)	1/200	1.4	0.9	22.6	104	0.01	0.39	0.01		43.20	27.00	8.60	0.11
1	Бутерброд с маслом,сыром (РН№ 3)	40	5.7	11.1	10.2	164	0.01	0.02		132.00	70.47	6.53	0.15	0.02
4	Хлеб пшеничный	45	4.5	0.8	8.9	107							1.00	2.31
	Итого завтрак:		39.2	20.4	117.3	569	0.02	0.41	0.01	132.00	113.67	33.53	9.75	2.33
Второй завтрак														
3	Кондитерское изделие	0.10	7.50	13.20	21.00	100.70								
376	Чай с сахаром (РН№ 376)	1/200	3.2	2.7	15.9	96	0.20	1.30	0.02		125.78	90.00	14.00	0.13
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	185	1.0	1.0	24.5	105	0.07	25.00	0.07	1.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	Итого второй завтрак:		10.7	15.9	36.9	197	0.20	1.30	0.02	0.00	125.78	90.00	14.00	0.13
Обед														
16	Салат из овощей (РН№ 47)	1/60	1.2	5.0	4.3	85	0.06	5.95	0.00	2.72	30.72	39.50	18.62	1.07
101	Суп рыбный (РН№ 101)	1/200	1.0	4.0	7.1	95	0.12	10.38		2.30	34.85	49.28	20.75	0.78
250	Мясо по-строгоновски (РН№ 250)	1/90	10.8	15.2	3.4	194	0.05	1.12	0.04	0.04	37.00	124.44	15.90	1.88

304	Гречка отварной с маслом сливочным (РН№302)	150.00	3.00	4.50	14.20	168.10	0.00	7.10	0.30	0.00	94.00	112.00	39.00	1.60
4	Хлеб пшеничный	50	1.3	0.2	8.9	47	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
4	Хлеб ржаной	40	1.9	0.4	18.8	92	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
389	Сок (РН№ 389)	1/200	0.8		18.8	78								
	Итого обед:		20.0	29.3	75.4	759	0.29	24.55	0.34	5.68	210.37	385.02	110.87	6.79
Ужин														
259	Рагу овощное (РН№ 289)	1/150	19.7	20.8	2.0	114	0.19	2.35		0.75	42.00	125.25	15.21	1.43
234	Биточки рыбные (РН№ 234)	1/90	11.5	7.9	5.0	102								
4	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	60	5.7	8.5	9.7	203.3	0.15				26.53	166.10	46.09	3.16
4	Хлеб ржаной	40	1.9	0.4	18.8	87	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
377	Чай с сахаром (РН№ 376)	1/200	0.1	0.0	15.2	62		2.83		0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
	Итого ужин:		38.9	37.6	50.7	365	0.38	5.18	0.00	1.12	91.93	338.15	73.70	6.19
Второй ужин														
389	Кефир или йогурт питьевой	150	0.8		18.8	78								
	Итого второй ужин:		0.8	0.0	18.8	78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого за день:		109.5	103.2	299.1	1968	0.89	31.44	0.37	138.80	541.75	846.70	208.32	15.44

МЕНЮ на 8 день 7-11 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом и сахаром (РН№ 173)	1/200/10	5.7	10.5	34.3	329	0.26	1.30	0.07		150.28	246.16	65.08	179.00
4	Бутерброд с маслом,сыром (РН№ 3)	1/40	5.7	11.1	10.2	164	0.01	0.10	0.02		132.00	70.47	6.53	0.15
4	Хлеб пшеничный	1/45	4.5	0.8	8.9	107							1.00	2.31
379	Кофейный напиток с молоком (РН№ 379)	1/200	1.4	0.9	20.7	104	0.01	0.39	0.01		43.20	27.00	8.60	0.11
	Итого завтрак:		17.3	23.3	74.1	704	0.28	1.79	0.10	0.00	325.48	343.63	81.21	181.46
Второй завтрак														
1	Кондитерское изделие	0.10	7.50	13.20	21.00	177.00	0.21	0.00	0.00	2.50	18.60	66.30	25.20	2.20
389	Кефир или йогурт питьевой	150	0.8		18.8	78								
	Итого второй завтрак:		8.3	13.2	39.8	255	0.21	0.00	0.00	2.50	18.60	66.30	25.20	2.20
Обед														
67	Винегрет овощной с сельдью (РН№ 67)	1/60	3.9	8.4	3.4	104.5	0.02	4.00	0.44	0.16	20.92	20.32	10.09	0.46
103	Суп вермишелевый с картофелем (РН№ 103)	1/200	2.3	4.6	16.7	117	0.08	6.60	0.55	0.16	31.13	53.36	21.53	1.90
28	Котлета из печени (РН№ 282)	1/90	7.6	14.3	3.0	149								
125	Картофель отварной с овощами и маслом (РН№ 126)	1/150	1.5	3.3	12.2	98								
4	Хлеб пшеничный	50	1.5	0.2	8.9	44.6	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
4	Хлеб ржаной	40	1.9	0.4	18.8	87	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24

349	Сок(РН№389)	1/200	0.7	0.1	18.8	126	0.02	0.80		0.20	5.84	46.00	33.00	0.96
	Итого обед:		19.4	31.3	81.8	577	0.18	11.40	0.99	1.14	71.69	179.48	81.22	4.78
Ужин														
6	Салат (овощ порц) (РН№ 47)	Jan-60	0.40	0.10	3.00	16.00	0.05	20.00	0.96	0.32	11.20	20.80	16.00	0.72
266	Плов (РН№ 265)	1/200	14.16	13.20	20.32	170.10	0.12	2.63	1.38	0.11	23.60	203.24	45.58	2.21
377	Чай с сахаром (РН№376)	1/200	0.10	0.00	15.20	62.00		2.83		0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
4	Хлеб ржаной	1/40	1.90	0.40	18.80	138.00	0.06			0.54	13.80	63.60	15.00	
4	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	60	5.20	7.85	20.70	214.00	0.15				26.53	166.10	46.09	3.16
	Итого ужин:		21.8	21.6	78.0	600.1	0.4	25.5	2.3	1.0	89.3	458.1	125.1	6.5
Второй ужин														
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	185	1.0	1.0	24.5	110	0.07	25.00	0.07	1.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	Итого второй ужин:		1.0	1.0	24.5	110	0.07	25.00	0.07	1.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	Итого за день:		67.7	90.3	298.2	2246.5	1.1	63.7	3.5	6.1	545.1	1075.1	335.2	200.4

МЕНЮ на 9 день 7-11 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, к	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
218	Вареники ленивые с маслом. (РН№ 218)	1/200	13.71	3.31	16.59	155.00								0.51
379	Кофейный напиток с молоком (РН№ 379)	1/200	1.4	0.9	22.6	104	0.01	0.39	0.01		43.20	27.00	8.60	0.11
4	Хлеб пшеничный	1/45	2.0	0.8	8.9	107	0.14				15.50	110.50	25.90	1.31
4	Бутерброд с маслом,сыром (РН№ 3)	1/40	5.7	11.1	10.2	164	0.01	0.10	0.02		132.00	70.47	6.53	0.15
	Итого завтрак:		22.8	16.1	58.3	530	0.16	0.49	0.03	0.00	190.70	207.97	41.03	1.97
Второй завтрак														
750	Булочка сдобная (РН№ 406)	100.00	7.50	12.20	21.00	177.00	0.21	0.00	0.00	2.50	18.60	66.30	25.20	2.20
389	Молоко кипячёное	1/200	0.8		18.8	78								
	Итого второй завтрак:		8.3	12.2	39.8	255	0.21	0.00	0.00	2.50	18.60	66.30	25.20	2.20
Обед														
5	Салат (овощ порц) (РН№ 70)	1/60	0.4	0.1	1.0	13	0.05	8.00	0.10	0.08	18.40	33.60	11.20	0.72
101	Суп рыбный со сметаной (РН№ 101)	1/200	4.6	7.9	20.6	175	0.11	8.80	0.56	0.18	44.97	124.93	34.23	1.31
259	Рагу овощное с филе куриным (РН№ 289)	1/150	10.2	10.6	14.1	232	0.11	12.91	1.10	0.24	53.94	129.35	34.65	2.12
349	Компот из смеси сухофруктов (РН№ 349)	1/200	0.7	0.1	32.0	133	0.02	0.80		0.20	5.84	46.00	33.00	0.96
4	Хлеб пшеничный	50	1.4	0.2	8.9	47	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
4	Хлеб ржаной	40	1.9	0.4	18.8	92	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
338	Фрукты	185	1.0	1.0	24.5	110	0.07	25.00	0.07	1.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	Итого обед:		19.2	19.3	95.3	692	0.35	30.51	1.76	1.32	136.95	393.68	129.68	6.57
Ужин														
24	Салат (овощ порц) (РН№ 47)	1/60	0.4	0.1	1.0	53	0.03	5.34	0.29	0.20	15.61	23.76	11.41	0.61

312	Макароньы отварные с маслом (РН№ 309)	1/150	1.5	2.0	10.4	86	0.07	6.92	0.02	0.09	41.90	56.35	20.03	0.81
234	Суфле из рыбы	1/90	11.1	8.1	5.2	168								
4	Хлеб ржаной	1/40	1.9	0.4	18.8	138	0.06			0.54	13.80	63.60	15.00	
4	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	60	5.0	6.9	19.7	214	0.15				26.53	166.10	46.09	3.16
377	Чай с сахаром (РН№ 376), фрукты	1/200	0.1	0.0	15.2	62		2.83		0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
	Итого ужин:		20.0	17.5	70.3	721	0.31	15.09	0.31	0.84	112.04	314.21	94.93	4.94
Второй ужин														
1														
389	Кефир или йогурт питьевой	150	0.8		18.8	78								
	Итого второй ужин:		0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого за день:		70.2	65.1	263.6	2198	1.03	46.09	2.10	4.66	458.29	982.16	290.84	15.68

МЕНЮ на 10 день 7-11 лет и старше														
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
177	Каша "Дружба" с маслом (РН№ 175)	1/200/10	5.9	10.6	37.7	268								
379	Кофейный напиток с молоком (РН№ 379)	1/200	3.2	2.7	15.9	101	0.20	1.30	0.02		125.78	90.00	14.00	0.13
4	Бутерброд с маслом,сыром (РН№ 3)	1/40	5.7	11.1	10.2	164	0.01	0.10	0.02		132.00	70.47	6.53	0.15
4	Хлеб пшеничный	45	2.5	0.4	16.9	107	0.14				15.50	110.50	25.90	1.31
	Итого завтрак:		17.3	24.8	80.7	640	0.35	1.40	0.04	0.00	273.28	270.97	46.43	1.59
Второй завтрак														
1	Кондитерское изделие	0.10	7.50	13.20	21.00	177.00	0.21	0.00	0.00	2.50	18.60	66.30	25.20	2.20
389	Кефир или йогурт питьевой	150	0.8		18.8	78								
	Итого второй завтрак:		8.3	13.2	39.8	255	0.21	0.00	0.00	2.50	18.60	66.30	25.20	2.20
Обед														
67	Салат из овощей (РН№ 21)	1/60	0.4	0.1	1.0	110	0.02	4.00	0.44	0.16	20.92	20.32	10.09	0.46
99	Свекольник со сметаной (РН№ 83)	1/200	2.4	6.1	14.5	157	0.09	17.17	0.94	0.18	54.14	83.05	31.00	2.12
234	Биточки куриные или мясные (РН№ 294)	1/90	10.1	8.2	5.2	168								
312	Пюре картофельное с маслом (РН№ 312)	1/150	1.1	1.7	12.4	86	0.07	6.92	0.02	0.09	41.90	56.35	20.03	0.81
349	Сок(РН№389)	1/200	0.7	0.1	18.8	133	0.02	0.80		0.20	5.84	46.00	33.00	0.96
4	Хлеб пшеничный	50	1.4	0.2	8.9	47	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
4	Хлеб ржаной	40	1.9	0.4	18.8	92	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого обед:		17.9	16.8	79.6	793	0.26	28.89	1.40	1.25	136.60	265.52	110.72	5.81
Ужин														
209	Яйцо вареное (РН№ 209)	1/40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.03		0.10	0.80	22.00	76.80	4.80	0.19
136	Капуста тушеная с мясом (РН№ 139)	1/200	14.63	60.60	11.12	695.00	0.38	48.27	0.27	0.26	121.17	213.72	58.43	5.18
4	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	60	1.6	0.2	9.7	47	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22

4	Хлеб ржаной	40	1.9	0.4	18.8	92	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
376	Чай с сахаром (РН№ 376)	1/200	5.8	5.0	9.6	107		0.00		0.01	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого ужин:		7.7	5.4	28.4	199	0.04	0.00	0.00	0.37	249.20	222.40	38.00	1.44
Второй ужин														
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	185	1.00	1	24.50	110	0.07	25.00	0.07	1.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	Итого второй ужин:		1.00	1	24.50	110	0.07	25.00	0.07	1.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	Итого за день:		52.2	61.3	253.0	1997	0.93	55.29	1.51	5.62	717.68	852.69	242.85	16.54

Сборник рецензий на продукцию
в образовательных учреждениях
2011 и 2016 г. под редакцией
М. А. Мещерякова, З. Н. Тугришвили

Прочито, пронумеровано кол-во листов

И. Мещеряков
Должностная

Директор ИВУ (И. Мещеряков)

Н.Ю. Андреева

Дата « 12 » 04 20 21 г.

