

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Интернат

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: возраст 7-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак 1																
31	Запеканка из творога	180	4	6	37	182			74			20	52	6	1	
10	Какао-напиток, на молоке	200	4	4	25	129		12	20			166	90	14		
3	Бутерброд с сыром	130	13	16	53	349			59			349	2	25	3	
Итого за Завтрак 1																
			21	26	115	660		12	153			535	144	45	4	
Обед																
62	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	10	8	30	234		25	8			62	200	51	3	
94	Гуляш из мяса куры	100	19	20	6	254		7	5			39	25	31	3	
121	Макароны отварные	180	8	9	49	311			59			18	64	11	1	
41	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	60	1	5	9	84		3				15	30	21		
16	Кисель	200			24	85		20				50				
1	Хлеб ржано-пшеничный	70	4	1	31	128						18		26	2	
Итого за Обед																
			42	43	149	1096		55	72			202	319	140	9	
Полдник																
22	Ряженка	180	10	8	15	169										
141	Печенье	50	3	2	10	57		8				2				
151	Фрукт Яблоко	185	1	1	18	76		19				30	20	17	4	
Итого за Полдник																
			14	11	43	302		27				32	20	17	4	
Ужин																
110	Тефтели рыбные с соусом	100	19	10	12	194		4	12			51	272	99	2	
123	Картофель отварной	180	4	7	31	177		37	47			23	111	43	2	
48	Огурцы свежие	40			1	5		4				9	17	6		
12	Чай	200			10	36			1			5	8	4	1	
1	Хлеб ржано-пшеничный	50	3		22	92						13		18	1	
2	Булка с маслом	110	8	11	53	298			59			149	2	16	2	
Итого за Ужин																
			34	28	129	802		45	119			250	410	186	8	
Ужин 2																
21	Молоко ультрапастеризованное в инд. упаковке	200	6	6	9	104		3	40			240	180	28		

Итого за Ужин 2	6	6	9	104		3	40		240	180	28	
Итого за день	117	114	445	2964		142	384		1259	1073	416	25

ГБОУ ЛО "Лесобиржская школа-интернат" Приложение СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Интернат День: вторник Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: возраст 7-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак 1																
39	Каша молочная манная с маслом	200	6	10	32	214		1	67		131	119	20			
13	Чай с сахаром с лимоном	200			15	56		4	1		9	10	6	1		
2	Булка с маслом	110	8	11	53	298			59		149	2	16	2		
5	Яйцо вареное	40	5	5		55			100		22	77	5	1		
Итого за Завтрак 1																
Обед																
67	Суп гороховый на курином бульоне	250	18	12	35	291	1	20			78	156	69	4		
91	Котлеты куриные	100	19	21	1	270		3	25		25	25	20	2		
124	Каша гречневая рассыпчатая	180	8	9	37	260			47		18	196	130	4		
45	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	1	3	5	46		25			31	21	11			
14	Компот из плодов свежих фруктов	200			26	94		6			10	7	5	1		
1	Хлеб ржано-пшеничный	70	4	1	31	128					18		26	2		
Итого за Обед																
Полдник																
23	Йогурт	180	9	6	6	99		1			220		27			
142	Вафли с молочно-жировой начинкой	50	1	5	9	71			1		1	6	1			
153	фрукт Апельсин	185	2		15	69		111			63	43	24	1		
Итого за Полдник																
Ужин																
114	Овощи тушеные с мясом	250	24	16	19	282		54	30		67	275	61	4		
49	Огурцы соленые	40			1	5		2			9	10	6			
12	Чай	200			10	36			1		5	8	4	1		
1	Хлеб ржано-пшеничный	50	3		22	92					13		18	1		
2	Булка с маслом	110	8	11	53	298			59		149	2	16	2		
Итого за Ужин																

Ужин 2														
21	Молоко ультрапастеризованное в инд. упаковке	200	6	6	9	104		3	40		240	180	28	
Итого за Ужин 2			6	6	9	104		3	40		240	180	28	
Итого за день			122	116	379	2768	1	230	430		1258	1137	493	26

Приложение СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Интернат

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-18

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Забтрук 1

38	Каша молочная пшеничная с маслом	200	3	10	10	122		1	67		125	92	14	
12	Чай	200			10	36			1		5	8	4	1
4	Бутерброд с джемом	120	8	3	68	239					151	4	18	2

Итого за Завтрак 1

Обед

78	Щи по уральски куриный бульон	250	10	12	27	227		35	8		77	136	47	2
92	Котлеты особые	100	20	17	1	212		2	25		23	119	22	2
123	Картофель отварной	180	4	7	31	177		37	47		23	111	43	2
49	Огурцы соленные	60			1	7		3			14	14	8	
15	Компот из смеси сухофруктов	200			23	84					16	26	8	1
1	Хлеб ржано-пшеничный	70	4	1	31	128					18		26	2
Итого за Обед			38	37	114	835		77	80		171	406	154	9

Полдник

16	Кисель	200			24	85		20			50			
24	Творожок детский в инд.упаковке	100	21	4	3	115		1			164		23	
154	фрукт Г руша	185	3	1	39	155		19			15	52	78	1

Итого за Полудник

УЖИН

108	Плов с курой	250	24	35	62	593		6	30		33	141	67	2
42	Салат с зеленым горошком, луком и растительным маслом	40	1	3	3	39		4			8	23	7	
12	Чай	200			10	36			1		5	8	4	1
1	Хлеб ржано-пшеничный	50	3		22	92					13		18	1
2	Булка с маслом	110	8	11	53	298			59		149	2	16	2

Итого за Ужин		36	49	150	1058		10	90		208	174	112	6
Ужин 2													
21	Молоко ультрапастеризованное в инд.упаковке	200	6	6	9	104		3	40		240	180	28
Итого за Ужин 2			6	6	9	104		3	40		240	180	28
Итого за День			115	110	427	2749		131	278		1129	916	431
													19

ГБОУ ДО "Лесобиржская школа-интернат"

Приложение СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Интернат

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: возраст 7-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак 1																
34	Каша молочная рисовая с маслом	200	5	10	32	209		1	67			127	137	29		
13	Чай с сахаром с лимоном	200			15	56		4	1			9	10	6	1	
3	Бутерброд с сыром	130	13	16	53	349			59			349	2	25	3	
Итого за Завтрак 1			18	26	100	614		5	127			485	149	60	4	

Обед																
85	Суп овощной на мясном бульоне	250	10	9	18	190		48	8			76	142	47	2	
105	Азу из мяса отварного	100	21	10	4	194		3				23	205	28	3	
123	Картофель отварной	180	4	7	31	177		37	47			23	111	43	2	
43	Салат из свеклы с маслом растительным	60	1	5	5	61		6				27	26	13	1	
16	Кисель	200			24	85		20				50				
1	Хлеб ржано-пшеничный	70	4	1	31	128						18		26	2	
Итого за Обед			40	32	113	835		114	55			217	484	157	10	

Полдник																
11	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	92		7	20			120	90	14		
143	Пряники	50			6	24										
152	Фрукт Мандарин	185	1		14	61		70				65	31	20		
Итого за Полдник			4	3	36	177		77	20			185	121	34		

Ужин																
102	Кура тушеная	100	18	22	3	252		4	10			31	19	26	1	
125	Рис отварной	180	5	9	52	308			59			10	108	35	1	
50	Помидоры свежие	40			2	8		10				6	10	8		
12	Чай	200			10	36			1			5	8	4	1	
1	Хлеб ржано-пшеничный	50	3		22	92						13		18	1	

2	Булка с маслом	110	8	11	53	298		59	149	2	16	2	
Итого за Ужин			34	42	142	994		14	129	214	147	107	6
Ужин 2													
21	Молоко ультрапастеризованное в инд.упаковке	200	6	6	9	104		3	40	240	180	28	
Итого за Ужин 2			6	6	9	104		3	40	240	180	28	
Итого за день			102	109	400	2724		213	371	1341	1081	386	20

ГБОУ ЛО "Лесобиржская школа-интернат" Приложение СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Интернат

День: пятница
Неделя: 1
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: возраст 7-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак 1																
37	Каша молочная пшенная с маслом	200	7	11	31	217		1	67			133	167	41	1	
12	Чай	200			10	36			1			5	8	4	1	
4	Бутерброд с джемом	120	8	3	68	239						151	4	18	2	
Итого за Завтрак 1			15	14	109	492		1	68			289	179	63	4	

Обед																
73	Суп рыбный	250	14	7	27	207		21	8			73	270	88	2	
101	Кура отварная	100	18	15		206		2				17	1	18	1	
122	Картофельное пюре	180	5	11	28	225		31	70			85	140	43	1	
48	Огурцы свежие	60			2	7		6				14	25	8		
15	Компот из смеси сухофруктов	200			23	84						16	26	8	1	
1	Хлеб ржано-пшеничный	70	4	1	31	128						18		26	2	
Итого за Обед			41	34	111	857		60	78			223	462	191	7	
Итого за День			56	48	220	1349		61	146			512	641	254	11	

ГБОУ ЛО "Лесобиржская школа-интернат" Приложение СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Интернат

День: воскресенье
Неделя: 1
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: возраст 7-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Ужин																
108	Плов с курой	250	24	35	62	593		6	30			33	141	67	2	

50	Помидоры свежие	60	1	2	13	15	8	16	12	1
12	Чай	200		10	36	1	5	8	4	1
1	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	22	92		13		18	1
2	Булка с маслом	110	8	11	298	59	149	2	16	2
Итого за Ужин		37	39	115	855	85	100	279	321	116
Ужин 2										
21	Молоко ультрапастеризованное в инд.упаковке	200	6	6	9	3	40	240	180	28
Итого за Ужин 2		6	6	9	104	3	40	240	180	28
Итого за день		127	102	411	2695	218	8534	1338	1574	517

ТБОУ ЛО "Лесобиржская школа-интернат"

Приложение СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Интернат

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: возраст 7-18

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витаминны (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Энерге- тическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
32	Омлет натуральный.	200	13	18	5	207		1	261		169	246	24	2
10	Какао-напиток, на молоке	200	4	4	25	129		12	20		166	90	14	
3	Бутерброд с сыром	130	13	16	53	349			59		349	2	25	3
Итого за Завтрак 1			30	38	83	685		13	340		684	338	63	5
Обед														
80	Щи из свежей капусты куриный бульон	250	9	12	20	196		58	8		86	97	48	2
93	Котлеты рыбные	100	19	8	3	165		3	25		52	276	93	1
125	Рис отварной	180	5	9	52	308			59		10	108	35	1
50	Помидоры свежие	60	1		2	13		15			8	16	12	1
15	Компот из смеси сухофруктов	200			23	84					16	26	8	1
1	Хлеб ржано-пшеничный	70	4	1	31	128					18		26	2
Итого за Обед			38	30	131	894		76	92		190	523	222	8
Полдник														
23	Йогурт	180	9	6	6	99		1			220		27	
141	Печенье	50	3	2	10	57		8			2			
153	Фрукт Апельсин	185	2		15	69		111			63	43	24	1
Итого за Полдник			14	8	31	225		120			285	43	51	1
Ужин														
100	Бефстроганов из курды	100	19	22	9	278		4	15		47	31	30	3

122	Картофельное пюре	180	5	11	28	225	31	70	85	140	43	1
43	Салат из свеклы с маслом растительным	60	1	5	5	61	6		27	26	13	1
12	Чай	200			10	36		1	5	8	4	1
1	Хлеб ржано-пшеничный	50	3		22	92			13		18	1
2	Булка с маслом	110	8	11	53	298		59	149	2	16	2
Итого за Ужин			36	49	127	990	41	145	326	207	124	9

Ужин 2												
21	Молоко ультрапастеризованное в инд.упаковке	200	6	6	9	104	3	40	240	180	28	
Итого за Ужин 2			6	6	9	104	3	40	240	180	28	
Итого за день			124	131	381	2898	253	617	1725	1291	488	23

ТБОУ ЛО "Лесобиржская школа-интернат" Приложение СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Интернат

День: среда
Неделя: 2
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: возраст 7-18

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg		Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14		15
Завтрак 1																
36	Каша молочная гречневая с маслом	200	7	11	28	207		1	67			131	188	78		2
12	Чай	200			10	36			1			5	8	4		1
4	Бутерброд с джемом	120	8	3	68	239						151	4	18		2
Итого за Завтрак 1			15	14	106	482		1	68			287	200	100		5

Обед																
63	Борщ с кашеной капустой и картофелем на курином бульоне	250	10	12	13	197		28	8			78	71	38		2
91	Котлеты куриные	100	19	21	1	270		3	25			25	25	20		2
122	Картофельное пюре	180	5	11	28	225		31	70			85	140	43		1
48	Огурцы свежие	60			2	7		6				14	25	8		
14	Компот из плодов свежих фруктов	200			26	94		6				10	7	5		1
1	Хлеб ржано-пшеничный	70	4	1	31	128						18		26		2
Итого за Обед			38	45	101	921		74	103			230	268	140		8

Полдник																
16	Кисель	200			24	85		20				50				
142	Вафли с молочно-жировой начинкой	50	1	5	9	71			1			1	6	1		
152	Фрукт Мандарин	185	1		14	61		70				65	31	20		
Итого за Полдник			2	5	47	217		90	1			116	37	21		

Ужин														
95	Гуляш из отварного мяса	100	22	11	8	213		4	5		35	213	34	4
125	Рис отварной	180	5	9	52	308			59		10	108	35	1
42	Салат с зеленым горошком, луком и растительным маслом	40	1	3	3	39		4			8	23	7	
12	Чай	200			10	36			1		5	8	4	1
1	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3		22	92					13		18	1
2	Булка с маслом	110	8	11	53	298			59		149	2	16	2
Итого за Ужин			39	34	148	986		8	124		220	354	114	9

[illegible]

ГБОУ ЛО "Лесобиржская школа-интернат"

Приложение СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Интернат

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-18

Неделя: 2

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Завтрак 1														
33	Каша молочная ассорти с рисом и пшеном с маслом	200	6	10	31	185		1	67		130	150	34	1
13	Чай с сахаром с лимоном	200			15	56		4	1		9	10	6	1
3	Бутерброд с сыром	130	13	16	53	349			59		349	2	25	3
			19	26	99	590		5	127		488	162	65	5
Итого за Завтрак 1														

Обед												
87	Суп с макаронами на мясном бульоне	250	10	8	29	225	18		39	137	35	2
99	Бефстроганы из мяса отварного	100	22	16	9	228	2	5	25	215	32	3
126	Овощи тушеные	180	3	11	15	160	42	30	48	77	34	1
48	Огурцы свежие	60			2	7	6		14	25	8	
15	Компот из смеси сухофруктов	200			23	84			16	26	8	1
1	Хлеб ржано-пшеничный	70	4	1	31	128			18		26	2
			39	36	109	832	68	35	160	480	143	9
Итого за Обед												

Полдіник									
22	Ражєнка								
		180	10	8	15	169			

