



Утверждаю:
И.о. директора ГБОУ СО
«Буткинская школа-интернат»
О.Ф.Казакова
_____ 2024г.

**Примерное 10-ти дневное меню для организации
питания детей 12-18 лет
в ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат»**

Разработал:
Зав.производством
О.Н.Коноплина
«27 » февраля 2024 г.

Бутка
2024 год

День: День 1 (понедельник)

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: Ст. школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	ОБЕД																
21	Салат из соленых огурцов с луком	150	1,61	1,71	5,76	47,73	0,05	10,58	0,00	0,00	41,90	26,10	6,30	1,10			
96	Рассольник ленинградский	250	7,35	9,98	22,73	210,90	0,13	17,35	0,03	0,00	42,90	95,95	26,83	1,15			
312	Пюре картофельное	200	6,06	12,48	37,30	286,62	0,28	42,92	0,00	0,00	92,94	122,38	48,52	2,00			
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	22,56	13,06	2,28	216,67	0,23	3,01	0,04	0,00	31,43	221,57	33,97	0,88			
359	Кисель из сока	200	0,10	0,10	21,26	88,64	0,00	0,00	0,00	0,00	7,62	5,78	1,00	0,02			
Н	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	2,10	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	1,10			
Н	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48			
	ПОЛДНИК																
389	Соки фруктовые	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00			
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40			
421	Сдоба обыкновенная	50	2,69	1,19	15,31	82,47	0,07	0,00	0,01	0,00	7,20	33,20	10,26	0,53			
	УЖИН																
162	Запеканка капустная с говядиной	250	31,25	24,80	31,08	474,93	0,18	102,03	0,10	0,00	334,10	203,78	51,70	4,63			
133	Кукуруза отварная	100	1,83	0,33	9,33	48,33	0,02	4,00	0,00	0,00	35,00	34,17	10,83	0,00			
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
Н	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48			
	УЖИН 2																
386	Кефир	225	6,53	5,62	9,00	112,50	0,09	1,58	0,05	0,00	270,00	202,50	31,50	0,23			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		123,44	79,83	247,19	2701,43	1,99	404,06	0,25	11,14	1334,88	2044,02	579,90	31,18			

День: День 2 (вторник)

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: Ст. школьники

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	ЗАВТРАК															
181	Каша молочная из манной крупы	250	8,53	13,27	44,12	329,32	0,13	2,13	0,00	0,00		208,95	29,95	6,70	0,60	
364	Желе из сока	100	2,64	0,04	14,85	68,63	0,00	0,00	0,00	0,00		24,33	9,00	3,06	0,10	
379	Кофейный напиток с молоком	200	6,56	7,20	20,20	171,54	0,08	2,60	0,00	0,00		240,30	0,00	0,00	0,24	
Н	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	2,10	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30		23,00	87,00	33,00	1,10	
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40		32,00	22,00	18,00	4,40	
	ОБЕД															
50	Салат из свеклы с сыром	150	1,83	4,62	10,70	91,49	0,03	12,15	0,00	0,00		44,96	52,25	26,73	1,70	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,13	11,07	20,72	208,27	0,15	44,40	0,03	0,00		53,93	87,35	33,63	1,63	
302	Каша рассыпчатая	180	6,84	6,21	30,69	205,81	0,23	0,00	0,00	0,00		12,80	159,50	107,05	3,60	
246	Гуляш из отварной говядины	100	14,93	6,62	3,61	134,03	0,08	6,31	0,02	0,00		15,35	143,04	19,30	2,35	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,16	0,00	13,24	50,54	0,00	0,00	0,00	0,00		9,18	0,00	2,00	0,02	
Н	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	2,10	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30		23,00	87,00	33,00	1,10	
Н	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92	0,08	0,00	0,00	0,72		18,40	84,80	20,00	2,48	
	ПОЛДНИК															
389	Соки фруктовые	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00		140,00	640,00	240,00	10,00	
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40		32,00	22,00	18,00	4,40	
223	Запеканка из творога	220	30,69	23,67	57,38	562,69	0,11	1,39	0,15	0,00		443,26	475,79	57,07	1,01	
	УЖИН															
259	Жаркое по-домашнему	250	25,85	11,40	24,45	304,17	0,25	30,00	0,00	0,00		28,88	303,30	59,68	4,45	
70	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	3,50	0,00	0,10		23,00	24,00	14,00	0,60	
377	Чай с лимоном	200	0,38	0,00	8,24	35,56	0,00	2,68	0,00	0,00		21,24	1,40	3,08	1,40	
Н	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92	0,08	0,00	0,00	0,72		18,40	84,80	20,00	2,48	
	УЖИН 2															
Н	Йогурт	225	9,22	3,38	13,28	120,38	0,07	1,35	22,50	0,00		0,02	213,75	33,75	0,23	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		160,92	94,94	368,42	3645,87	2,19	346,50	22,70	12,94		1412,98	2526,93	748,03	43,88	

Даты: День 3 (среда)

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: Ст. школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	ЗАВТРАК															
211	Омлет с сыром	220	24,88	27,35	4,33	363,22	0,13	1,21	0,46	0,00		325,47	376,66	26,40		3,89
282	Оладьи из печени	100	18,24	11,34	12,76	224,04	0,31	31,00	7,62	0,00		18,43	300,86	18,36		6,77
378	Чай с молоком	200	3,24	3,20	12,74	93,52	0,04	1,46	0,00	0,00		137,24	0,00	1,94		1,50
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40		32,00	22,00	18,00		4,40
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	2,10	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30		23,00	87,00	33,00		1,10
	ОБЕД															
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	150	2,29	7,86	13,65	135,38	0,09	14,18	0,00	0,00		36,53	49,73	17,70		0,78
39	Суп с бобовыми	250	13,10	10,05	43,72	318,35	0,20	32,35	0,00	0,00		25,48	96,13	36,70		1,78
119	Капуста тушеная	180	4,16	4,12	17,51	125,32	0,07	93,74	0,00	0,00		104,20	68,13	34,02		1,39
321	Котлеты, биточки, шницели	100	16,90	12,07	15,38	232,88	0,11	0,28	0,00	0,00		60,85	22,73	4,55		2,48
268	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	0,00	19,58	78,86	0,02	160,00	0,00	0,00		18,90	0,00	2,00		4,04
388	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	2,10	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30		23,00	87,00	33,00		1,10
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92	0,08	0,00	0,00	0,72		18,40	84,80	20,00		2,48
	ПОЛДНИК															
	Соки фруктовые	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00		140,00	640,00	240,00		10,00
389	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40		32,00	22,00	18,00		4,40
412	Пирожки	100	11,84	9,40	31,57	257,47	0,13	15,69	0,20	0,00		175,44	158,60	23,87		1,60
	УЖИН															
	Рис отварной	180	4,68	7,29	48,13	276,91	0,05	0,00	0,00	0,00		25,81	97,22	36,29		0,68
304	Печень тушеная	100	18,43	5,48	7,84	155,77	0,32	33,06	8,37	0,00		16,76	314,00	18,23		6,95
261	Свекла, тушеная в соусе	100	1,54	4,12	9,03	79,44	0,03	10,40	0,00	0,00		37,28	47,72	21,28		1,34
140	Какао с молоком	200	6,48	6,82	13,68	143,26	0,08	2,60	0,00	0,00		243,70	18,34	11,90		0,82
382	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92	0,08	0,00	0,00	0,72		18,40	84,80	20,00		2,48
	УЖИН 2															
	Кефир	225	6,53	5,62	9,00	112,50	0,09	1,58	0,05	0,00		270,00	202,50	31,50		0,23
386	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		179,31	122,08	364,16	3950,36	2,72	637,54	16,70	12,84		1782,88	2780,21	666,74		60,20

Даны: День 4 (четверг)
Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: Ст. школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	ЗАВТРАК															
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,15	22,00	31,62	362,28	0,13	2,45	0,00	0,00		242,30	0,00	0,63	0,90	
Н	Печенье затяжное	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0,00	19,50	0,39		12,30	26,10	4,50	0,30	
383	Какао с молоком стуженным	200	0,94	0,42	0,72	10,94	0,00	0,04	0,00	0,00		22,24	27,30	14,74	0,62	
Н	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	2,10	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30		23,00	87,00	33,00	1,10	
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40		32,00	22,00	18,00	4,40	
	ОБЕД															
	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1,35	1,77	7,29	49,92	0,14	41,25	0,15	0,00		37,64	61,65	26,79	2,27	
24	Борщ с капустой и картофелем	250	7,10	9,67	25,23	216,73	0,15	34,55	0,03	0,00		51,28	94,83	37,53	1,75	
82	Картофель в молоке	220	6,56	17,67	30,65	309,10	0,22	32,23	0,00	0,00		153,78	89,32	35,42	1,56	
127	Птица, тушенная в соусе	120	16,86	19,60	1,75	250,69	0,07	7,06	0,04	0,00		29,42	3,42	3,24	1,54	
290	Кисель из повидла	200	0,00	0,00	9,86	38,64	0,00	0,00	0,00	0,00		11,72	5,78	1,90	0,02	
360	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	2,10	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30		23,00	87,00	33,00	1,10	
Н	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92	0,08	0,00	0,00	0,72		18,40	84,80	20,00	2,48	
	ПОЛДНИК															
389	Соки фруктовые	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00		140,00	640,00	240,00	10,00	
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40		32,00	22,00	18,00	4,40	
225	Олады из творога	220	25,89	23,21	25,74	416,61	0,18	1,19	0,13	0,00		245,70	293,77	29,70	1,19	
	УЖИН															
309	Макаронные изделия отварные	180	6,28	7,78	37,94	246,73	0,09	0,00	0,00	0,00		27,56	0,00	2,54	1,17	
235	Шницель рыбный натуральный	120	18,41	19,13	11,57	289,67	0,13	6,29	0,05	0,00		83,65	251,59	39,82	1,08	
376	Чай с сахаром	200	0,34	0,00	8,04	33,52	0,00	0,16	0,00	0,00		19,32	0,00	2,40	1,40	
Н	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92	0,08	0,00	0,00	0,72		18,40	84,80	20,00	2,48	
	УЖИН 2															
Н	Йогурт	225	9,22	3,38	13,28	120,38	0,07	1,35	22,50	0,00		0,02	213,75	33,75	0,23	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		151,01	135,38	329,84	3823,00	2,24	366,56	42,39	13,23		1223,72	2095,10	614,94	39,98	

День: День 5 (пятница)

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: Ст. школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	ЗАВТРАК															
182	Каша молочная с крупой рисовой	250	6,20	11,50	37,75	279,27	0,08	1,55	0,00	0,00		153,43	55,35	19,35	0,55	
367	Мусс лимонный	150	3,65	0,03	35,90	161,40	0,00	1,92	0,00	0,00		37,46	11,99	5,31	0,24	
379	Кофейный напиток с молоком	200	6,56	7,20	20,20	171,54	0,08	2,60	0,00	0,00		240,30	0,00	0,00	0,24	
Н	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	2,10	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30		23,00	87,00	33,00	1,10	
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40		32,00	22,00	18,00	4,40	
	ОБЕД															
69	Винегрет с сельдью	150	11,89	7,07	9,06	147,92	0,06	10,10	0,00	0,00		23,01	34,10	13,17	0,86	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	8,37	6,85	26,88	203,17	0,18	21,83	0,00	0,00		36,55	82,35	33,38	1,40	
205	Макароны отварные с овощами	180	6,12	8,30	37,42	248,87	0,11	2,16	0,00	0,00		34,72	6,70	4,64	1,30	
244	Плов из отварной говядины	220	22,44	21,01	35,75	435,60	0,07	0,37	0,00	4,25		31,81	228,34	46,93	3,15	
346	Компот из апельсина	200	0,44	0,10	14,02	59,40	0,02	30,00	0,00	0,00		22,92	11,50	7,76	0,18	
Н	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	2,10	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30		23,00	87,00	33,00	1,10	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		82,27	64,86	240,78	2268,77	0,84	90,52	0,00	7,25		658,19	626,31	214,54	14,51	

День: День 6 (понедельник)

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: Ст. школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
131	Горох овощной отварной с яйцом	150	40,57	13,01	76,68	567,04	1,19	0,00	0,17	0,00	199,37	585,21	160,07	14,96
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	12,25	6,78	15,77	173,55	0,20	19,43	0,00	0,00	45,80	144,95	31,63	1,40
304	Рис отварной	180	4,68	7,29	48,13	276,91	0,05	0,00	0,00	0,00	25,81	97,22	36,29	0,68
261	Печень тушеная в соусе	100	18,43	5,48	7,84	155,77	0,32	33,06	8,37	0,00	16,76	314,00	18,23	6,95
359	Кисель из сока	200	0,10	0,10	21,26	88,64	0,00	0,00	0,00	0,00	7,62	5,78	1,00	0,02
Н	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	2,10	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	1,10
Н	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48
	ПОЛДНИК													
389	Соки фруктовые	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
338	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
456	Коржики молочные	100	6,52	11,24	63,57	381,33	0,11	0,07	0,01	3,99	25,60	64,67	23,73	1,13
	УЖИН													
289	Рагу из птицы	250	14,23	15,58	35,03	337,75	0,30	47,83	0,05	0,00	48,78	122,10	49,15	2,93
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	17,50	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Н	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48
	УЖИН 2													
386	Кефир	225	6,53	5,62	9,00	112,50	0,09	1,58	0,05	0,00	270,00	202,50	31,50	0,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		147,87	75,86	374,22	3248,13	3,28	342,06	8,68	15,83	1125,53	2661,03	730,59	49,85

День: День 7 (вторник)

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: Ст. школьники

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	ЗАВТРАК															
173	Каша молочная из овсяной крупы	250	11,50	16,35	47,65	383,65	0,30	2,20	0,00	0,00		243,90	171,80	69,78	2,13	
364	Желе из сока	100	2,64	0,04	14,85	68,63	0,00	0,00	0,00	0,00		24,33	9,00	3,06	0,10	
377	Чай с лимоном	200	0,38	0,00	8,24	35,56	0,00	2,68	0,00	0,00		21,24	1,40	3,08	1,40	
Н	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	2,10	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30		23,00	87,00	33,00	1,10	
336	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40		32,00	22,00	18,00	4,40	
	ОБЕД															
20	Салат из свежих огурцов	150	1,14	7,64	3,57	87,38	0,05	14,25	0,02	0,00		32,78	59,85	19,95	0,86	
67	Щи из свежей капусты	250	6,15	9,78	5,55	136,05	0,05	33,35	0,03	0,00		62,85	36,05	16,45	0,63	
312	Пюре картофельное	200	6,06	12,48	37,30	286,62	0,28	42,92	0,00	0,00		92,94	122,38	48,52	2,00	
240	Фрикадельки рыбные	120	47,99	19,25	11,24	407,71	0,50	3,53	0,08	0,00		99,91	452,62	67,67	1,85	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,16	0,00	13,24	50,54	0,00	0,00	0,00	0,00		9,18	0,00	2,00	0,02	
Н	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	2,10	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30		23,00	87,00	33,00	1,10	
Н	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92	0,08	0,00	0,00	0,72		18,40	84,80	20,00	2,48	
	ПОЛДНИК															
389	Соки фруктовые	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00		140,00	640,00	240,00	10,00	
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40		32,00	22,00	18,00	4,40	
219	Сырники из творога	220	25,65	21,45	16,06	360,65	0,13	0,81	0,13	0,00		228,54	313,06	32,30	0,92	
	УЖИН															
199	Пюре из бобовых с маслом	180	17,59	6,14	42,34	294,91	0,00	0,00	0,00	0,00		11,74	0,00	2,14	0,02	
299	Суфле из кур	120	26,10	36,41	5,06	452,34	0,12	11,52	0,16	0,00		195,34	108,91	13,55	2,51	
136	Овощи припущенные (морковь с маслом)	100	1,40	5,63	7,19	72,38	0,05	3,64	0,03	0,50		29,36	51,09	32,51	0,58	
382	Какао с молоком	200	6,48	6,82	13,68	143,26	0,08	2,60	0,00	0,00		243,70	18,34	11,90	0,82	
Н	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92	0,08	0,00	0,00	0,72		18,40	84,80	20,00	2,48	
	УЖИН 2															
Н	Йогурт	225	9,22	3,38	13,28	120,38	0,07	1,35	22,50	0,00		0,02	213,75	33,75	0,23	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		208,82	152,73	344,49	4253,50	2,67	358,85	22,94	13,34		1582,62	2585,85	738,65	40,01	

День: День 8 (среда)
Сезон: Зимне-весенний
Возрастная категория: Ст. школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	ЗАВТРАК															
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,15	22,00	31,62	362,28	0,13	2,45	0,00	0,00		242,30	0,00	0,63	0,90	
379	Кофейный напиток с молоком	200	6,56	7,20	20,20	171,54	0,08	2,60	0,00	0,00		240,30	0,00	0,00	0,24	
Н	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	2,10	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30		23,00	87,00	33,00	1,10	
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40		32,00	22,00	18,00	4,40	
	ОБЕД															
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	150	2,62	9,27	13,86	149,25	0,12	19,56	0,00	4,08		23,87	70,98	28,08	1,13	
96	Рассольник ленинградский	250	7,35	9,98	22,73	210,90	0,13	17,35	0,03	0,00		42,90	95,95	26,83	1,15	
317	Овощи в молочном соусе	180	3,71	3,40	15,89	109,08	0,09	14,67	0,02	0,36		75,78	92,81	37,73	1,06	
295	Котлеты рубленые куриные	100	10,85	12,02	12,47	200,06	0,05	5,87	0,04	0,00		53,85	19,19	6,59	0,45	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	0,00	19,58	78,86	0,02	160,00	0,00	0,00		18,90	0,00	2,00	4,04	
Н	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	2,10	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30		23,00	87,00	33,00	1,10	
Н	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92	0,08	0,00	0,00	0,72		18,40	84,80	20,00	2,48	
	ПОЛДНИК															
389	Соки фруктовые	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00		140,00	640,00	240,00	10,00	
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40		32,00	22,00	18,00	4,40	
447	Кекс "Творожный"	100	9,42	14,84	51,16	376,00	0,06	0,06	0,10	0,82		53,40	98,40	18,20	1,02	
	УЖИН															
284	Запеканка картофельная с мясом	250	37,15	30,90	36,32	571,32	0,35	41,25	0,08	0,00		247,68	238,63	58,88	6,08	
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	4,90	0,00	0,10		17,00	30,00	14,00	0,50	
376	Чай с сахаром	200	0,34	0,00	8,04	33,52	0,00	0,16	0,00	0,00		19,32	0,00	2,40	1,40	
Н	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92	0,08	0,00	0,00	0,72		18,40	84,80	20,00	2,48	
	УЖИН 2															
386	Кефир	225	6,53	5,62	9,00	112,50	0,09	1,58	0,05	0,00		270,00	202,50	31,50	0,23	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		141,38	122,69	348,01	3740,75	2,19	510,45	0,30	18,20		1592,09	1876,05	608,82	44,15	

День: День 9 (четверг)

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная

категория: Ст. школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	ЗАВТРАК															
182	Каша молочная пшеничная	250	10,13	13,72	49,45	361,10	0,25	2,13	0,00	0,00		213,60	0,00	0,30	1,45	
367	Мусс лимонный	150	3,65	0,03	35,90	161,40	0,00	1,92	0,00	0,00		37,46	11,99	5,31	0,24	
378	Чай с молоком	200	3,24	3,20	12,74	93,52	0,04	1,46	0,00	0,00		137,24	0,00	1,94	1,50	
Н	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	2,10	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30		23,00	87,00	33,00	1,10	
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40		32,00	22,00	18,00	4,40	
	ОБЕД															
54	Салат из свеклы с яблоками	150	1,64	9,12	16,80	155,85	0,03	9,66	0,00	15,90		43,91	47,72	25,25	2,22	
119	Суп с бобовыми	250	13,10	10,05	43,72	318,35	0,20	32,35	0,00	0,00		25,48	96,13	36,70	1,78	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,28	7,78	37,94	246,73	0,09	0,00	0,00	0,00		27,56	0,00	2,54	1,17	
245	Бефстроганов из отварной говядины	100	17,21	6,24	3,97	141,55	0,07	0,87	0,00	0,00		21,84	153,44	18,48	2,34	
360	Кисель из повидла	200	0,00	0,00	9,86	38,64	0,00	0,00	0,00	0,00		11,72	5,78	1,90	0,02	
Н	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	2,10	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30		23,00	87,00	33,00	1,10	
Н	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92	0,08	0,00	0,00	0,72		18,40	84,80	20,00	2,48	
	ПОЛДНИК															
389	Соки фруктовые	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00		140,00	640,00	240,00	10,00	
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40		32,00	22,00	18,00	4,40	
222	Пудинг из творога	220	27,26	17,97	28,07	378,20	0,11	0,77	0,13	0,00		270,93	385,13	49,87	1,54	
	УЖИН															
233	Рыба, запеченная под молочным соусом	250	46,60	30,13	26,22	562,35	0,60	28,88	0,08	0,00		153,00	508,20	93,68	2,63	
70	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	3,50	0,00	0,10		23,00	24,00	14,00	0,60	
383	Какао с молоком сгущенным	200	0,94	0,42	0,72	10,94	0,00	0,04	0,00	0,00		22,24	27,30	14,74	0,62	
Н	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92	0,08	0,00	0,00	0,72		18,40	84,80	20,00	2,48	
	УЖИН 2															
Н	Йогурт	225	9,22	3,38	13,28	120,38	0,07	1,35	22,50	0,00		0,02	213,75	33,75	0,23	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		186,43	109,50	385,61	3932,45	2,52	322,92	22,71	28,84		1274,79	2501,03	680,45	42,29	

День: День 10 (пятница)

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: Ст. школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
211	Омлет с сыром	220	24,88	27,35	4,33	363,22	0,13	1,21	0,46	0,00	325,47	376,66	26,40	3,89
282	Оладьи из печени	100	18,24	11,34	12,76	224,04	0,31	31,00	7,62	0,00	18,43	300,86	18,36	6,77
380	Кофейный напиток с молоком													
Н	сгущенным	200	1,20	1,30	4,16	33,32	0,00	0,06	0,00	0,00	27,42	13,14	4,04	0,02
338	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	2,10	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	1,10
	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	ОБЕД													
47	Салат из морской капусты с яйцом	150	5,12	11,22	1,44	126,75	0,08	3,93	0,08	0,00	79,88	66,30	7,95	20,31
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,10	9,67	25,23	216,73	0,15	34,55	0,03	0,00	51,28	94,83	37,53	1,75
291	Плов из птицы	250	26,58	25,25	45,82	516,75	0,15	16,50	0,10	0,00	58,95	105,88	39,55	2,90
346	Компот из апельсинов	200	0,44	0,10	14,02	59,40	0,02	30,00	0,00	0,00	22,92	11,50	7,76	0,18
Н	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		96,74	88,91	131,38	2051,93	1,08	137,25	8,28	2,42	657,74	1162,96	212,59	43,80

Химический состав за плановый период		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		1478,19	1046,78	3134,10	33636,19	21,70	3516,71	144,95	136,03	12645,42	20859,50	5795,25	409,84

ждаю:
У СО
рнат»
акова
2024г.

ии

ботал:
ством
плина
2024 г.

Прошито, пронумеровано и
скреплено по швам

12 (Двенадцать) листов
И.о. директора ГБОУ СО

«Буткинская школа-интернат»
О.Ф.Казакова



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176582781996954633309689447090513787464982389996
Владелец Казакова Оксана Федоровна
Действителен с 11.03.2024 по 11.03.2025