Утверждаю:
И.о.директора ГБОУ СО
«Буткинская школа-интернат»
_____ О.Ф.Казакова
«27» 02 _____ 2024г.

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей 7-11 лет в ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат»

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

Бутка
2024 год

День: День 1(понедельник)
Сезон: Зимне-весений
Возрастная категория: Мл.школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		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	100	1,07	1,14	3,84	31,82	0,03	7,05	0,00	0,00	27,93	17,40	4,20	0,73
96	Рассольник ленинградский	200	5,88	7,98	18,18	168,72	0,10	13,88	0,02	0,00	34,32	76,76	21,46	0,92
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	100	18,80	10,88	1,90	180,56	0,19	2,51	0,03	0,00	26,19	184,64	28,31	0,73
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	80	6,32	0,80	1,68	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
Н	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	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	200	25,00	19,84	24,86	379,94	0,14	81,62	0,08	0,00	267,28	163,02	41,36	3,70
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	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	УЖИН 2													
386	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**105,75**	**68,64**	**231,26**	**2315,04**	**1,79**	**375,98**	**0,22**	**10,34**	**1191,88**	**1834,95**	**531,34**	**27,41**

День: День 2 (вторник)
Сезон: Зимне-весений
Возрастная категория: Мл.школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		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	200	6,82	10,62	35,30	263,46	0,10	1,70	0,00	0,00	167,16	23,96	5,36	0,48
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	180	5,90	6,48	18,18	154,39	0,07	2,34	0,00	0,00	216,27	0,00	0,00	0,22
Н	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
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	100	1,22	3,08	7,13	60,99	0,02	8,10	0,00	0,00	29,97	34,83	17,82	1,13
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,90	8,86	16,58	166,62	0,12	35,52	0,02	0,00	43,14	69,88	26,90	1,30
302	Каша рассыпчатая	150	5,70	5,18	25,57	171,51	0,20	0,00	0,00	0,00	10,67	132,92	89,21	3,00
246	Гуляш из отварной говядины	90	13,44	5,96	3,25	120,63	0,07	5,68	0,02	0,00	13,82	128,74	17,37	2,12
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	80	6,32	0,80	1,68	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
Н	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	ПОЛДНИК													
389	Соки овощные	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	180	25,11	19,37	46,94	460,39	0,09	1,13	0,13	0,00	362,66	389,29	46,69	0,83
	УЖИН													
259	Жаркое по-домашнему	200	20,68	9,12	19,56	243,34	0,20	24,00	0,00	0,00	23,10	242,64	47,74	3,56
70	Овощи натуральные соленые (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	180	0,34	0,00	7,42	32,00	0,00	2,41	0,00	0,00	19,12	1,26	2,77	1,26
Н	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	УЖИН 2													
Н	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	107,00	0,06	1,20	20,00	0,00	0,02	190,00	30,00	0,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**135,75**	**78,11**	**324,48**	**3031,48**	**1,89**	**325,59**	**20,16**	**11,88**	**1206,23**	**2175,71**	**656,72**	**38,47**

День: День 3 (среда)
Сезон: Зимне-весений
Возрастная категория: Мл.школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность; ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		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	200	22,62	24,86	3,94	330,20	0,12	1,10	0,42	0,00	295,88	342,42	24,00	3,54
282	Оладьи из печени	90	16,42	10,21	11,48	201,64	0,28	27,90	6,86	0,00	16,59	270,77	16,52	6,09
378	Чай с молоком	180	2,92	2,88	11,47	84,17	0,04	1,31	0,00	0,00	123,52	0,00	1,75	1,35
Н	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
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													
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,53	5,24	9,10	90,25	0,06	9,45	0,00	0,00	24,35	33,15	11,80	0,52
119	Суп с бобовыми	200	10,48	8,04	34,98	254,68	0,16	25,88	0,00	0,00	20,38	76,90	29,36	1,42
321	Капуста тушеная	150	3,46	3,43	14,59	104,43	0,06	78,12	0,00	0,00	86,84	56,78	28,35	1,16
268	Котлеты, биточки, шницели	90	15,21	10,86	13,84	209,59	0,10	0,25	0,00	0,00	54,77	20,46	4,10	2,23
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	80	6,32	0,80	1,68	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
Н	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	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
412	Пицца школьная	50	5,92	4,70	15,78	128,74	0,07	7,85	0,10	0,00	87,72	79,30	11,94	0,80
	УЖИН													
304	Рис отварной	150	3,90	6,08	40,11	230,76	0,05	0,00	0,00	0,00	21,51	81,02	30,24	0,57
261	Печень тушеная	90	16,59	4,93	7,06	140,19	0,29	29,75	7,53	0,00	15,08	282,60	16,41	6,26
140	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
382	Какао с молоком	180	5,83	6,14	12,31	128,93	0,07	2,34	0,00	0,00	219,33	16,51	10,71	0,74
Н	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	УЖИН 2													
386	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**152,70**	**102,79**	**314,23**	**3283,86**	**2,35**	**595,76**	**14,95**	**11,78**	**1525,94**	**2416,82**	**590,25**	**53,91**

День: День 4 (четверг)
Сезон: Зимне-весений
Возрастная категория: Мл.школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		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
383	Какао с молоком сгущенным	180	0,85	0,38	0,65	9,85	0,00	0,04	0,00	0,00	20,02	24,57	13,27	0,56
Н	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
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													
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	1,18	4,86	33,28	0,09	27,50	0,10	0,00	25,09	41,10	17,86	1,51
82	Борщ с капустой и картофелем	200	5,68	7,74	20,18	173,38	0,12	27,64	0,02	0,00	41,02	75,86	30,02	1,40
127	Картофель в молоке	200	5,96	16,06	27,86	281,00	0,20	29,30	0,00	0,00	139,80	81,20	32,20	1,42
290	Птица, тушенные в соусе	90	12,65	14,70	1,31	188,02	0,05	5,29	0,03	0,00	22,07	2,57	2,43	1,15
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	80	6,32	0,80	1,68	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
Н	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	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	Оладьи из творога	180	21,19	18,99	21,06	340,87	0,14	0,97	0,11	0,00	201,02	240,35	24,30	0,97
	УЖИН													
309	Макаронные изделия отварные	150	5,24	6,48	31,62	205,61	0,08	0,00	0,00	0,00	22,97	0,00	2,12	0,98
235	Шницель рыбный	100	15,34	15,94	9,64	241,39	0,11	5,24	0,04	0,00	69,71	209,66	33,18	0,90
376	Чай с сахаром	180	0,31	0,00	7,24	30,17	0,00	0,14	0,00	0,00	17,39	0,00	2,16	1,26
Н	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	УЖИН 2													
Н	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	107,00	0,06	1,20	20,00	0,00	0,02	190,00	30,00	0,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**125,31**	**112,77**	**280,66**	**3133,47**	**1,92**	**339,77**	**20,30**	**11,78**	**1076,92**	**1800,29**	**543,86**	**34,93**

День: День 5 (пятница)
Сезон: Зимне-весений
Возрастная категория: Мл.школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		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	200	4,96	9,20	30,20	223,42	0,06	1,24	0,00	0,00	122,74	44,28	15,48	0,44
367	Мусс лимонный	100	2,43	0,02	23,93	107,60	0,00	1,28	0,00	0,00	24,97	7,99	3,54	0,16
379	Кофейный напиток с молоком	180	5,90	6,48	18,18	154,39	0,07	2,34	0,00	0,00	216,27	0,00	0,00	0,22
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
Н	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
	ОБЕД													
69	Винегрет с сельдью	100	7,93	4,71	6,04	98,61	0,04	6,73	0,00	0,00	15,34	22,73	8,78	0,57
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	6,70	5,48	21,50	162,54	0,14	17,46	0,00	0,00	29,24	65,88	26,70	1,12
244	Плов из отварной говядины	200	20,40	19,10	32,50	396,00	0,06	0,34	0,00	3,86	28,92	207,58	42,66	2,86
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 пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**62,20**	**47,49**	**169,33**	**1670,04**	**0,61**	**79,39**	**0,00**	**6,34**	**529,20**	**521,16**	**175,72**	**11,71**

День: День 6 (понедельник)
Сезон: Зимне-весений
Возрастная категория: Мл.школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		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	100	27,05	8,67	51,12	378,03	0,79	0,00	0,11	0,00	132,91	390,14	106,71	9,97
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	9,80	5,42	12,62	138,84	0,16	15,54	0,00	0,00	36,64	115,96	25,30	1,12
304	Рис отварной	150	3,90	6,08	40,11	230,76	0,05	0,00	0,00	0,00	21,51	81,02	30,24	0,57
261	Печень тушеная в соусе	90	16,59	4,93	7,06	140,19	0,29	29,75	7,53	0,00	15,08	282,60	16,41	6,26
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	80	6,32	0,80	1,68	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
Н	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	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
456	Коржики молочные	75	4,89	8,43	47,68	286,00	0,08	0,05	0,01	2,99	19,20	48,50	17,80	0,85
	УЖИН													
289	Рагу из птицы	200	11,38	12,46	28,02	270,20	0,24	38,26	0,04	0,00	39,02	97,68	39,32	2,34
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	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	УЖИН 2													
386	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**119,13**	**60,99**	**310,95**	**2602,60**	**2,63**	**325,11**	**7,77**	**14,03**	**979,38**	**2245,28**	**622,17**	**40,80**

День: День 7 (вторник)
Сезон: Зимне-весений
Возрастная категория: Мл.школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		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	200	9,20	13,08	38,12	306,92	0,24	1,76	0,00	0,00	195,12	137,44	55,82	1,70
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	180	0,34	0,00	7,42	32,00	0,00	2,41	0,00	0,00	19,12	1,26	2,77	1,26
Н	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
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													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,76	5,09	2,38	58,25	0,03	9,50	0,01	0,00	21,85	39,90	13,30	0,57
87	Щи из свежей капусты	200	4,92	7,82	4,44	108,84	0,04	26,68	0,02	0,00	50,28	28,84	13,16	0,50
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	100	39,99	16,04	9,37	339,76	0,42	2,94	0,07	0,00	83,26	377,18	56,39	1,54
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	80	6,32	0,80	1,68	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
Н	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	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	180	20,99	17,55	13,14	295,07	0,11	0,67	0,11	0,00	186,98	256,14	26,42	0,76
	УЖИН													
199	Пюре из бобовых с маслом	150	14,66	5,12	35,28	245,76	0,00	0,00	0,00	0,00	9,78	0,00	1,79	0,02
299	Суфле из кур	90	19,58	27,31	3,80	339,26	0,09	8,64	0,12	0,00	146,50	81,68	10,16	1,88
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	180	5,83	6,14	12,31	128,93	0,07	2,34	0,00	0,00	219,33	16,51	10,71	0,74
Н	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	УЖИН 2													
Н	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	107,00	0,06	1,20	20,00	0,00	0,02	190,00	30,00	0,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**174,57**	**125,60**	**313,60**	**3561,94**	**2,33**	**342,70**	**20,36**	**12,28**	**1351,85**	**2240,62**	**660,41**	**35,52**

День: День 8 (среда)
Сезон: Зимне-весений
Возрастная категория: Мл.школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		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	180	5,90	6,48	18,18	154,39	0,07	2,34	0,00	0,00	216,27	0,00	0,00	0,22
Н	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
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	100	1,75	6,18	9,24	99,50	0,08	13,04	0,00	2,72	15,91	47,32	18,72	0,75
96	Рассольник ленинградский	200	5,88	7,98	18,18	168,72	0,10	13,88	0,02	0,00	34,32	76,76	21,46	0,92
317	Овощи в молочном соусе	150	3,09	2,83	13,24	90,90	0,08	12,23	0,02	0,30	63,15	77,34	31,44	0,89
295	Котлеты рубленые куриные	90	9,77	10,82	11,22	180,05	0,05	5,28	0,04	0,00	48,47	17,27	5,93	0,41
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	80	6,32	0,80	1,68	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
Н	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	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	200	29,72	24,72	29,06	457,06	0,28	33,00	0,06	0,00	198,14	190,90	47,10	4,86
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	180	0,31	0,00	7,24	30,17	0,00	0,14	0,00	0,00	17,39	0,00	2,16	1,26
Н	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	УЖИН 2													
386	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**121,97**	**107,25**	**321,58**	**3231,91**	**1,92**	**488,72**	**0,27**	**15,72**	**1429,04**	**1647,19**	**543,44**	**39,62**

День: День 9 (четверг)
Сезон: Зимне-весений
Возрастная категория: Мл.школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		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 пшенная	200	8,10	10,98	39,56	288,88	0,20	1,70	0,00	0,00	170,88	0,00	0,24	1,16
367	Мусс лимонный	100	2,43	0,02	23,93	107,60	0,00	1,28	0,00	0,00	24,97	7,99	3,54	0,16
378	Чай с молоком	180	2,92	2,88	11,47	84,17	0,04	1,31	0,00	0,00	123,52	0,00	1,75	1,35
Н	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
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	100	1,09	6,08	11,20	103,90	0,02	6,44	0,00	10,60	29,27	31,81	16,83	1,48
119	Суп с бобовыми	200	10,48	8,04	34,98	254,68	0,16	25,88	0,00	0,00	20,38	76,90	29,36	1,42
309	Макаронные изделия отварные	150	5,24	6,48	31,62	205,61	0,08	0,00	0,00	0,00	22,97	0,00	2,12	0,98
245	Бефстроганов из отварной говядины	90	15,49	5,62	3,57	127,40	0,06	0,78	0,00	0,00	19,66	138,10	16,63	2,11
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	80	6,32	0,80	1,68	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
Н	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	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	180	22,30	14,71	22,97	309,44	0,09	0,63	0,11	0,00	221,67	315,11	40,81	1,26
	УЖИН													
233	Рыба, запеченная под молочным соусом	200	37,28	24,10	20,98	449,88	0,48	23,10	0,06	0,00	122,40	406,56	74,94	2,10
70	Овощи натуральные соленые (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	180	0,85	0,38	0,65	9,85	0,00	0,04	0,00	0,00	20,02	24,57	13,27	0,56
Н	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	УЖИН 2													
Н	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	107,00	0,06	1,20	20,00	0,00	0,02	190,00	30,00	0,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**155,02**	**88,69**	**327,25**	**3219,03**	**2,14**	**305,86**	**20,17**	**22,48**	**1074,26**	**2150,01**	**599,18**	**37,05**

День: День 10 (пятница)
Сезон: Зимне-весений
Возрастная категория: Мл.школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		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	200	22,62	24,86	3,94	330,20	0,12	1,10	0,42	0,00	295,88	342,42	24,00	3,54
282	Оладьи из печени	90	16,42	10,21	11,48	201,64	0,28	27,90	6,86	0,00	16,59	270,77	16,52	6,09
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	1,08	1,17	3,74	29,99	0,00	0,05	0,00	0,00	24,68	11,83	3,64	0,02
Н	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
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													
47	Салат из морской капусты с яйцом	100	3,41	7,48	0,96	84,50	0,05	2,62	0,05	0,00	53,25	44,20	5,30	13,54
82	Борщ с капустой и картофелем	200	5,68	7,74	20,18	173,38	0,12	27,64	0,02	0,00	41,02	75,86	30,02	1,40
291	Плов из птицы	200	21,26	20,20	36,66	413,40	0,12	13,20	0,08	0,00	47,16	84,70	31,64	2,32
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	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**80,83**	**73,91**	**113,46**	**1688,50**	**0,90**	**122,51**	**7,43**	**1,89**	**563,40**	**985,88**	**175,78**	**33,92**

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1233,23	866,24	2706,80	27737,87	18,47	3301,39	111,62	118,52	10928,11	18017,91	5098,85	353,33

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью
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