Утверждаю

Директор ГБОУ ЛО « Сясьстройская школа-интернат»

_____Малахова Т. А.

Приказ №180-од от 1 август 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ 14- ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

ГБОУ ЛО « Сясьстройская школа- интернат»

В ВОЗРАСТЕ ОТ 12 ДО 18 ЛЕТ

Г. СЯСЬСТРОЙ

При составлении 10-дневневго примерного меню для детей была использована следующая нормативная литература:

1. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией профессора В.А. Тутельяна. Москва, 2013 год.
2. Химический состав и калорийность продуктов питания. Справочник профессора В.А. Тутельяна.
3. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Под редакцией профессора А.Я. Перевилова. Пермь, 2018 год.

БОУ ЛО "Сясьстройская школа-интернат"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Рацион 2.1 (12-18 лет) **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** Рацион 2.1 (12-18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
3,01	Каша геркулесовя молочная жидкая	200	6	8	26	202	0,14	1,5	42,6		157,9	188,3	48,5	1,1
60,01	Сыр	22	5	7		80		0,2	57,8		195,8	111,2	7,8	0,2
44,01	Булка с маслом	100/10	8	10	37	270								
31,05	Какао с молоком*	200/10	3	3	14	94	0,03	0,7			111,3			0,7
Итого за завтрак			22	28	77	646	0,17	2,4	100,4		465	299,5	56,3	2
полдник														
30,04	Сок	200	1		20	92	0,02	4			14			2,8
37,08	Ватрушка с повидлом	100	6	2	58	276	0,06		14,3		17,6		11	1,12
Итого за полдник			7	2	78	368	0,08	4	14,3		31,6		11	3,92
обед														
32,02	Огурец свежий	50			1	6	0,02	1,8			8,9	15,2	7,1	0,3
156	Суп картофельный с рыбой (с 01.09 по 31.10)	50/300	13	5	19	173	0,2	14,5	28,3		53,8	204,8	52,8	1,7
45,09	Котлеты из кур паровые*	90	14	9	8	166	0,07	0,8	53,2		36	89,4	17,2	1,3
176	Рагу из овощей (с 01.09 до 31.10)	200	5	10	20	190	0,11	10,1	15,56		95,2	120,9	46,9	1,7
36,15	Компот из сухофруктов 1	200	1		33	128		0,2			20,1	19,2	14,4	0,7
12,07	Хлеб ржаной (обед) 1	70	7	1	34	174	0,18		1		35	158	47	3,9
103,02	Фрукты (яблоко)	150	1	1	15	71								
102,01	Соль	8												
69,01	Чеснок	5			2	7	0,01	1,56	0,45		9,05	7,65	1,25	0,85
Итого за обед			41	26	132	915	0,59	28,96	98,51		258,05	615,15	186,65	10,45
ужин														
8,1	Салат из свежей капусты	145	3	5	9	95	0,04	28,6			66,1	45,1	25,1	0,9
54,1	Жаркое по домашнему с мясом* (с 01.09 до 31.10)1	200	13	14	25	279	0,14	8			34,8			3
12,06	Хлеб ржаной (ужин)	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
44,01	Булка с маслом	100/10	8	10	37	270								
31,06	Чай с лимоном 1	200/10			15	63		1			7,9	9,1	5	0,9
Итого за ужин			27	30	103	794	0,27	37,6	0,5		126,3	133,2	53,6	6,8
ужин допол														
17,01	йогурт питьевой *	200												
Итого за ужин допол														
Итого за день			97	86	390	2723	1,11	72,96	213,71		880,95	047,85	307,55	23,17

БОУ ЛО "Сясьстройская школа-интернат"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Рацион 2.1 (12-18 лет)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Рацион 2.1 (12-18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
18,16	Запеканка из творога со сгущ. молоком	200/20	41	12	33	401	0,16	0,8	83,47		356,1	448,7	49,7	1,4
60,04	Колбаса вареная (41)	39	4	7		77	0,05				12,5	46,1	6,1	0,5
44,01	Булка с маслом	100/10	8	10	37	270								
31,08	Кофейный напиток с молоком*	200/10	3	3	14	88	0,03	0,7	19		108,3	76,5	12,6	0,1
Итого за завтрак			56	32	84	836	0,24	1,5	102,47		476,9	571,3	68,4	2
полдник														
30,04	Сок	200	1		20	92	0,02	4			14			2,8
37,2	Пирожок с рисом и яйцом	100	6	5	36	213	0,08	0,3	35,7		17,4	66,1	12,4	0,7
Итого за полдник			7	5	56	305	0,1	4,3	35,7		31,4	66,1	12,4	3,5
обед														
32,01	Помидор свежий	50			1	6	0,02	1,8			8,9	15,2	7,1	0,3
134	Борщ с мясом и сметаной (с 01.09 по 31.10)	25/400/10	13	14	21	243								
65,02	Тефтели (1 вариант)	60	8	6	5	104	0,04	1			9,7	84,9	11,5	1,3
20,02	Греча рассыпчатая	180	7	7	12	208	0,16		28,8		17	161,3	106,6	3,6
36,02	Компот из яблок 1	200			21	88	0,39	30,5	0,15		22,1	6,6	8,1	1,4
12,07	Хлеб ржаной (обед) 1	70	7	1	34	174	0,18		1		35	158	47	3,9
103,13	Фрукты (мандарин 1)	100			8	43								
102,01	Соль	8												
69,01	Чеснок	5			2	7	0,01	1,56	0,45		9,05	7,65	1,25	0,85
Итого за обед			35	28	104	873	0,8	34,86	30,4		101,75	433,65	181,55	11,35
ужин														
8,6	Салат из свежих огурцов, капусты с растительным маслом	140	2	5	5	76								
503,08	Рагу овощное с курой (с 01.09 до 31.10)	50/250	20	25	17	366	0,17	10,3	70,9		35,5	176,9	49,8	2,7
12,06	Хлеб ржаной (ужин)	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
44,03	Булка с маслом №	100/5	4	5	19	135								
31,06	Чай с лимоном 1	200/10			15	63		1			7,9	9,1	5	0,9
Итого за ужин			29	36	73	727	0,26	11,3	71,4		60,9	265	78,3	5,6
ужин допол														
17,01	йогурт питьевой *	200												
Итого за ужин допол														
Итого за день			127	101	317	2741	1,4	51,96	239,97		670,95	336,05	340,65	22,45

БОУ ЛО "Сясьстройская школа-интернат"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Рацион 2.1 (12-18 лет) **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** Рацион 2.1 (12-18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
5,01	Каша манная молочная жидкая	200	6	7	31	209	0,08	1,4	40,2		136,9	122,4	20,4	0,5
15,02	Яйцо вареное 1	40	5	5		63	0,03		100,6		22,1	77,3	7,8	1
44,01	Булка с маслом	100/10	8	10	37	270								
31,05	Какао с молоком*	200/10	3	3	14	94	0,03	0,7			111,3			0,7
Итого за завтрак			22	25	82	636	0,14	2,1	140,8		270,3	199,7	28,2	2,2
полдник														
30,04	Сок	200	1		20	92	0,02	4			14			2,8
9,8	Пирожок с творогом*	100	14	11	42	321								
Итого за полдник			15	11	62	413	0,02	4			14			2,8
обед														
8,1	Салат из свежей капусты	145	3	5	9	95	0,04	28,6			66,1	45,1	25,1	0,9
64,1	Суп куриный с макаронными изделиями* (с 01.09 по 31.10)	20/250	3	3	17	99	0,08	5,5	2,1		21,5	56,5	20,2	1
45,08	Биточки рыбные	100	12	2	16	129	0,15	0,4	16,4		66	165,3	26,7	1
24,15	Картофельно-морковное пюре* (с 01.09 до 31.10)1	200	4	8	17	156		5,4	0,16		59,6	122,2	61,6	1,6
36,16	Напиток из лимонов и сахара 1	200			21	88								
12,07	Хлеб ржаной (обед) 1	70	7	1	34	174	0,18		1		35	158	47	3,9
103,04	Фрукты (груша)	150	1		16	71								
102,01	Соль	8												
69,01	Чеснок	5			2	7	0,01	1,56	0,45		9,05	7,65	1,25	0,85
Итого за обед			30	19	132	819	0,46	41,46	20,11		257,25	554,75	181,85	9,25
ужин														
32,01	Помидор свежий	50			1	6	0,02	1,8			8,9	15,2	7,1	0,3
437	Гуляш мясной	100	19	17	4	245	0,04	0,6	26		16,9	155,9	23,5	2,7
20,02	Греча рассыпчатая	180	7	7	12	208	0,16		28,8		17	161,3	106,6	3,6
12,06	Хлеб ржаной (ужин)	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
44,03	Булка с маслом №	100/5	4	5	19	135								
31,06	Чай с лимоном 1	200/10			15	63		1			7,9	9,1	5	0,9
Итого за ужин			33	30	68	744	0,31	3,4	55,3		68,2	420,5	165,7	9,5
ужин допол														
30,01	Кефир	200	6	5	8	101	0,08	1,4	40,1		240,8	180,6	28,1	0,2
Итого за ужин допол			6	5	8	101	0,08	1,4	40,1		240,8	180,6	28,1	0,2
Итого за день			106	90	352	2713	1,01	52,36	256,31		850,55	355,55	403,85	23,95

БОУ ЛО "Сясьстройская школа-интернат"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Рацион 2.1 (12-18 лет) **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** Рацион 2.1 (12-18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
18,15	Пудинг творожный запеченый*	200	37	10	35	369	0,14	0,4	83,74		262,1	368,5	40,3	1,6
61,07	Соус молочный	50	1	3	2	35	0,01	0,2	14,3		29,4	22,1	3,6	0,1
60,01	Сыр	22	5	7		80		0,2	57,8		195,8	111,2	7,8	0,2
44,01	Булка с маслом	100/10	8	10	37	270								
31,08	Кофейный напиток с молоком*	200/10	3	3	14	88	0,03	0,7	19		108,3	76,5	12,6	0,1
Итого за завтрак			54	33	88	842	0,18	1,5	174,84		595,6	578,3	64,3	2
полдник														
30,04	Сок	200	1		20	92	0,02	4			14			2,8
11,16	Печенье (25гр)	25	2	3	19	105	0,02				7,25			0,5
Итого за полдник			3	3	39	197	0,04	4			21,25			3,3
обед														
16,3	Свекла отварная с соленым огурцом (с 01.09 по 31.12)	125	2	5	10	93	0,02		0,02		38,7	43,6	22,7	
56,12	Суп гороховый с мясом* (с 01.09 по 31.10)	20/250	10	9	17	169		11,2			45,8		35,5	4,6
19,01	Каша рисовая рассыпчатая	180	4	6	45	252	0,04		28,8		11,2	96,7	31,4	0,1
48,02	Печень по строгановски	50	14	11		241								
36,14	Компот из яблок и груш 1	200			21	88								
12,07	Хлеб ржаной (обед) 1	70	7	1	34	174	0,18		1		35	158	47	3,9
103,01	Фрукты (апельсин)	150			12	65								
102,01	Соль	8												
69,01	Чеснок	5			2	7	0,01	1,56	0,45		9,05	7,65	1,25	0,85
Итого за обед			37	32	141	1089	0,25	12,76	30,27		139,75	305,95	137,85	9,45
ужин														
66	Сельдь (35)	35	6	3		50					28			0,4
35,1	Винегрет овощной 1* (с 01.09 по 31.10)	100	2	6	9	101	0,05	6,2			22,8	41,9	18	0,8
2,8	Биточки мясные паровые*	100	12	10		143								
23,04	Картофель отварной (с 01.09 до 31.10)	210	4	6	22	188	0,24	40	20		26	113,5	59,9	1,8
12,06	Хлеб ржаной (ужин)	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
44,03	Булка с маслом №	100/5	4	5	19	135								
31,06	Чай с лимоном 1	200/10			15	63		1			7,9	9,1	5	0,9
Итого за ужин			31	31	82	767	0,38	47,2	20,5		102,2	243,5	106,4	5,9
ужин допол														
17,01	йогурт питьевой *	200												
Итого за ужин допол														
Итого за день			125	99	350	2895	0,85	65,46	225,61		858,8	1127,75	308,55	20,65

БОУ ЛО "Сясьстройская школа-интернат"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Рацион 2.1 (12-18 лет) **День:** пятница **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** Рацион 2.1 (12-18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
8,01	Каша ячневая молочная вязкая	200	8	7	33	226	0,12	1,4	41		170,2	249,4	37,2	0,9
44,01	Булка с маслом	100/10	8	10	37	270								
15,02	Яйцо вареное 1	40	5	5		63	0,03		100,6		22,1	77,3	7,8	1
31,05	Какао с молоком*	200/10	3	3	14	94	0,03	0,7			111,3			0,7
Итого за завтрак			24	25	84	653	0,18	2,1	141,6		303,6	326,7	45	2,6
полдник														
30,04	Сок	200	1		20	92	0,02	4			14			2,8
37,18	Пирожок с капустой*	100	6	4	32	190	0,09	13,3	31,1		44,1	66,8	17,3	1
Итого за полдник			7	4	52	282	0,11	17,3	31,1		58,1	66,8	17,3	3,8
обед														
58,01	Икра свекольная (с 01.09 по 31.12)*	60	1	5	5	78	0,02	2,9			28			1
41,1	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной* (с 01.09 по 31.10)	20/250/10	7	10	14	170	0,1	7,2	9,5		30	103,9	31,9	1,5
7,04	Рыба припущенная	100	18	1	1	82	0,07	1,6	7,9		30,6	195,2	23,6	0,6
24,17	Картофельное пюре* (с 01.09 до 31.10)	200	4	8	12	136	0,16	5	39,8		51	103	32,8	1,2
12,07	Хлеб ржаной (обед) 1	70	7	1	34	174	0,18		1		35	158	47	3,9
36,03	Компот из яблок и апельсин	200	1		16	67	0,02	9,1			19,1	12,2	8	0,9
103,02	Фрукты (яблоко)	150	1	1	15	71								
102,01	Соль	8												
69,01	Чеснок	5			2	7	0,01	1,56	0,45		9,05	7,65	1,25	0,85
Итого за обед			39	26	99	785	0,56	27,36	58,65		202,75	579,95	144,55	9,95
ужин														
33,02	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	115	1	5	3	63	0,03	3,8			19,8	19,8	15,5	0,6
49,04	Плов с курицей*	200	15	19	26	329	0,05	0,6	55,24		18,6	70	29,9	1,1
12,06	Хлеб ржаной (ужин)	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
44,03	Булка с маслом №	100/5	4	5	19	135								
31,06	Чай с лимоном 1	200/10			15	63		1			7,9	9,1	5	0,9
Итого за ужин			23	30	80	677	0,17	5,4	55,74		63,8	177,9	73,9	4,6
ужин допол														
30,03	Молоко	200	6	5	9	107	0,07	1,4	40		227,9	161,4	26,6	0,2
Итого за ужин допол			6	5	9	107	0,07	1,4	40		227,9	161,4	26,6	0,2
Итого за день			99	90	324	2504	1,09	53,56	327,09		856,15	312,75	307,35	21,15

БОУ ЛО "Сясьстройская школа-интернат"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Рацион 2.1 (12-18 лет)

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Рацион 2.1 (12-18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
6,01	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	27	181		1,2	37		121,7	146,8	27,5	30,6
13,01	Омлет паровой	110	11	13	3	170	0,06	0,4	225,8		102,8	194,6	16,2	2,1
44,01	Булка с маслом	100/10	8	10	37	270								
31,07	Чай с сахаром 1	200			20	80								
Итого за завтрак			24	29	87	701	0,06	1,6	262,8		224,5	341,4	43,7	32,7
полдник														
30,04	Сок	200	1		20	92	0,02	4			14			2,8
11,16	Печенье (25гр)	25	2	3	19	105	0,02				7,25			0,5
Итого за полдник			3	3	39	197	0,04	4			21,25			3,3
обед														
8,12	Салат из моркови тертой с сахаром и растительным маслом (с 01.09. по 31.12)	135	2	4	24	145								
137,06	Суп картофельный с мясными фрикадельками*(с 01.09 по 31.10)	25/250	7	7	15	147	0,13	11,2	0,01		19	112	34	1,8
27,02	Ленивые голубцы со сметаной (с 01.01 по 31.10)	230/20	20	20	10	297	0,09	10,1	26,2		66,9	238	44,9	3,4
36,02	Компот из яблок 1	200			21	88	0,39	30,5	0,15		22,1	6,6	8,1	1,4
12,07	Хлеб ржаной (обед) 1	70	7	1	34	174	0,18		1		35	158	47	3,9
103,01	Фрукты (апельсин)	150			12	65								
102,01	Соль	8												
69,01	Чеснок	5			2	7	0,01	1,56	0,45		9,05	7,65	1,25	0,85
Итого за обед			36	32	118	923	0,8	53,36	27,81		152,05	522,25	135,25	11,35
ужин														
22,07	Салат рыбный	140	9	25	8	293								
21,04	Каша перловая рассыпчатая	200	5	7	33	216	0,04		33,82		26,9	167,8	20,7	1
60,02	Колбаса вареная (70)	60	6	10		119	0,08	0,7			19,4	71,6	9,5	0,8
61,1	Соус томатный с овощами	50	1	4	2	45	0,01	0,9	19		5,9	11	4,8	0,2
12,06	Хлеб ржаной (ужин)	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
44,03	Булка с маслом №	100/5	4	5	19	135								
31,06	Чай с лимоном 1	200/10			15	63		1			7,9	9,1	5	0,9
Итого за ужин			28	52	94	958	0,22	2,6	53,32		77,6	338,5	63,5	4,9
ужин допол														
30,03	Молоко	200	6	5	9	107	0,07	1,4	40		227,9	161,4	26,6	0,2
Итого за ужин допол			6	5	9	107	0,07	1,4	40		227,9	161,4	26,6	0,2
Итого за день			97	121	347	2886	1,19	62,96	383,93		703,3	363,55	269,05	52,45

ГБОУ ЛО "Сясьстройская школа-интернат"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Рацион 2.1 (12-18 лет) **День:** воскресенье **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** Рацион 2.1 (12-18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
4,02	Каша Дружба-2 молочная	200	6	8	23	185	0,13	1,1	39,9		132,9	173,5	59,4	1,6
44,01	Булка с маслом	100/10	8	10	37	270								
60,01	Сыр	22	5	7		80		0,2	57,8		195,8	111,2	7,8	0,2
31,07	Чай с сахаром 1	200			20	80								
Итого за завтрак			19	25	80	615	0,13	1,3	97,7		328,7	284,7	67,2	1,8
полдник														
30,04	Сок	200	1		20	92	0,02	4			14			2,8
11,06	Кекс	35	2	7	14	124	0,03		52,9		11,2	26,8	5,6	0,4
Итого за полдник			3	7	34	216	0,05	4	52,9		25,2	26,8	5,6	3,2
обед														
58,06	Икра морковная (с 01.09 по 31.12)*	100	2	6	9	95								
182	Суп молочный с рисом*	250	6	8	22	179								
45,17	Котлеты мясные паровые*	100	13	9	9	173	0,06	1,6			16,2	141,5	19,2	2,2
176	Рагу из овощей (с 01.09 до 31.10)	200	5	10	20	190	0,11	10,1	15,56		95,2	120,9	46,9	1,7
36,15	Компот из сухофруктов 1	200	1		33	128		0,2			20,1	19,2	14,4	0,7
12,07	Хлеб ржаной (обед) 1	70	7	1	34	174	0,18		1		35	158	47	3,9
103,13	Фрукты (мандарин 1)	100			8	43								
102,01	Соль	8												
69,01	Чеснок	5			2	7	0,01	1,56	0,45		9,05	7,65	1,25	0,85
Итого за обед			34	34	137	989	0,36	13,46	17,01		175,55	447,25	128,75	9,35
ужин														
72	Икра кабачковая	100	2	9	8	118	0,02	7			41	37	15	0,7
60,03	Сосиска отварная	100	11	17		199	0,14				32,3	119,3	15,9	1,4
10,01	Макароны отварные с маслом	200	7	8	39	254	0,07		45,8		18,4	60,5	11,8	1,4
61,09	Соус томатный	50	1	2	4	37	0,01	1,2			7,9			0,2
12,06	Хлеб ржаной (ужин)	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
44,03	Булка с маслом №	100/5	4	5	19	135								
31,06	Чай с лимоном 1	200/10			15	63		1			7,9	9,1	5	0,9
Итого за ужин			28	42	102	893	0,33	9,2	46,3		125	304,9	71,2	6,6
ужин допол														
17,01	йогурт питьевой *	200												
Итого за ужин допол														
Итого за день			84	108	353	2713	0,87	27,96	213,91		654,45	063,65	272,75	20,95

БОУ ЛО "Сясьстройская школа-интернат"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Рацион 2.1 (12-18 лет) **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** Рацион 2.1 (12-18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
6,01	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	27	181		1,2	37		121,7	146,8	27,5	30,6
60,04	Колбаса вареная (41)	39	4	7		77	0,05				12,5	46,1	6,1	0,5
44,01	Булка с маслом	100/10	8	10	37	270								
31,08	Кофейный напиток с молоком*	200/10	3	3	14	88	0,03	0,7	19		108,3	76,5	12,6	0,1
Итого за завтрак			20	26	78	616	0,08	1,9	56		242,5	269,4	46,2	31,2
полдник														
30,04	Сок	200	1		20	92	0,02	4			14			2,8
37,13	Булочка с сахаром	100	7	7	48	280	0,08		423		22,8	55,7	10,2	0,7
Итого за полдник			8	7	68	372	0,1	4	423		36,8	55,7	10,2	3,5
обед														
34,02	Зеленый горошек*	, 18	1		1	7	0,02		0,07			11,2	3,8	0,1
145	Щи с курой из свежей капусты и сметаной (с 01.09 по 31.10)	25/300/10	10	9	19	192								
45,07	Котлеты рыбные	100	13	2	6	87	0,08	0,7	38,8		45,1	179	29,9	0,9
24,15	Картофельно-морковное пюре* (с 01.09 до 31.10)1	200	4	8	17	156		5,4	0,16		59,6	122,2	61,6	1,6
36,13	Компот из яблок и мандарин 1	200			21	88		1,2			6,8	4,2	3,4	0,9
12,07	Хлеб ржаной (обед) 1	70	7	1	34	174	0,18		1		35	158	47	3,9
103,02	Фрукты (яблоко)	150	1	1	15	71								
102,01	Соль	8												
69,01	Чеснок	5			2	7	0,01	1,56	0,45		9,05	7,65	1,25	0,85
Итого за обед			36	21	115	782	0,29	8,86	40,48		155,55	482,25	146,95	8,25
ужин														
33,02	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	115	1	5	3	63	0,03	3,8			19,8	19,8	15,5	0,6
20,02	Греча рассыпчатая	180	7	7	12	208	0,16		28,8		17	161,3	106,6	3,6
437	Гуляш мясной	100	19	17	4	245	0,04	0,6	26		16,9	155,9	23,5	2,7
12,06	Хлеб ржаной (ужин)	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
44,03	Булка с маслом №	100/5	4	5	19	135								
31,06	Чай с лимоном 1	200/10			15	63		1			7,9	9,1	5	0,9
Итого за ужин			34	35	70	801	0,32	5,4	55,3		79,1	425,1	174,1	9,8
ужин допол														
17,01	йогурт питьевой *	200												
Итого за ужин допол														
Итого за день			98	89	331	2571	0,79	20,16	574,78		513,95	232,45	377,45	52,75

ГБОУ ЛО "Сясьстройская школа-интернат"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Рацион 2.1 (12-18 лет) **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** Рацион 2.1 (12-18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
18,07	Запеканка творожно-морковная с повидлом	210/20	28	18	31	325								
44,01	Булка с маслом	100/10	8	10	37	270								
60,01	Сыр	22	5	7		80		0,2	57,8		195,8	111,2	7,8	0,2
31,05	Какао с молоком*	200/10	3	3	14	94	0,03	0,7			111,3			0,7
Итого за завтрак			44	38	82	769	0,03	0,9	57,8		307,1	111,2	7,8	0,9
полдник														
30,04	Сок	200	1		20	92	0,02	4			14			2,8
9,07	Пирожок с курицей*	100	16	11	31	288								
Итого за полдник			17	11	51	380	0,02	4			14			2,8
обед														
58,01	Икра свекольная (с 01.09 по 31.12)*	80	1	5	5	78	0,02	2,9			28			1
56,12	Суп гороховый с мясом* (с 01.09 по 31.10)	20/250	10	9	17	169		11,2			45,8		35,5	4,6
29,01	Ежики мясные со сметаной	110/25	18	12	13	232	0,06	0,1			25			2,2
55,01	Капуста тушеная* (с 01.09 по 31.12)	150	3	4	16	105	0,05	21,3	25,65		90,2	66,5	34,4	1,3
36,02	Компот из яблок 1	200			21	88	0,39	30,5	0,15		22,1	6,6	8,1	1,4
12,07	Хлеб ржаной (обед) 1	70	7	1	34	174	0,18		1		35	158	47	3,9
103,03	Фрукты (банан)	150	2	1	32	144								
102,01	Соль	8												
69,01	Чеснок	5			2	7	0,01	1,56	0,45		9,05	7,65	1,25	0,85
Итого за обед			41	32	140	997	0,71	67,56	27,25		255,15	238,75	126,25	15,25
ужин														
22,05	Салат из квашенной капусты	120	2	8	5	99	0,02	21,4			50,8	37,4	17,3	0,7
45,04	Шницель рыбный	100	15	1	10	113	0,17	2,9	20,3		67,4	211,7	35,4	1,3
19,01	Каша рисовая рассыпчатая	180	4	6	45	252	0,04		28,8		11,2	96,7	31,4	0,1
61,12	Соус белый основной	50	1	2	1	25		0,4	9,5		4,7	8	1,6	0,1
12,06	Хлеб ржаной (ужин)	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
44,03	Булка с маслом №	100/5	4	5	19	135								
31,06	Чай с лимоном 1	200/10			15	63		1			7,9	9,1	5	0,9
Итого за ужин			29	23	112	774	0,32	25,7	59,1		159,5	441,9	114,2	5,1
ужин допол														
17,01	йогурт питьевой *	200												
Итого за ужин допол														
Итого за день			131	104	385	2920	1,08	98,16	144,15		735,75	791,85	248,25	24,05

ГБОУ ЛО "Сясьстройская школа-интернат"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Рацион 2.1 (12-18 лет) **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** Рацион 2.1 (12-18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
1,01	Каша пшенная молочная жидкая	200	6	7	29	200	0,15	1,2	37		119,7	150,7	37,1	0,9
15,02	Яйцо вареное 1	40	5	5		63	0,03		100,6		22,1	77,3	7,8	1
44,01	Булка с маслом	100/10	8	10	37	270								
31,08	Кофейный напиток с молоком*	200/10	3	3	14	88	0,03	0,7	19		108,3	76,5	12,6	0,1
Итого за завтрак			22	25	80	621	0,21	1,9	156,6		250,1	304,5	57,5	2
полдник														
30,04	Сок	200	1		20	92	0,02	4			14			2,8
37,05	Пирожок с яблоками	100	5	2	41	197	0,08	1,1	4,56		17,1	42,9	10,8	1,5
Итого за полдник			6	2	61	289	0,1	5,1	4,56		31,1	42,9	10,8	4,3
обед														
32,01	Помидор свежий	‘50			1	6	0,02	1,8			8,9	15,2	7,1	0,3
39,19	Борщ с мясом и сметаной* (с 01.09 по 31.10)	20/250/10	7	9	8	140	0,04	7,6	9,5		52,8	95,1	31,6	1,8
24,17	Картофельное пюре* (с 01.09 до 31.10)	200	4	8	12	136	0,16	5	39,8		51	103	32,8	1,2
45,09	Котлеты из кур паровые*	90	14	9	8	166	0,07	0,8	53,2		36	89,4	17,2	1,3
36,08	Компот из яблок с лимоном	200			14	60	0,02	3,3			13,5	8	5,9	1,2
12,07	Хлеб ржаной (обед) 1	70	7	1	34	174	0,18		1		35	158	47	3,9
103,04	Фрукты (груша)	150	1		16	71								
102,01	Соль	8												
69,01	Чеснок	5			2	7	0,01	1,56	0,45		9,05	7,65	1,25	0,85
Итого за обед			33	27	95	760	0,5	20,06	103,95		206,25	476,35	142,85	10,55
ужин														
32,02	Огурец свежий	50			1	6	0,02	1,8			8,9	15,2	7,1	0,3
45,02	Зразы рубленые	130	19	27	21	403								
10,01	Макароны отварные с маслом	200	7	8	39	254	0,07		45,8		18,4	60,5	11,8	1,4
12,06	Хлеб ржаной (ужин)	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
44,03	Булка с маслом №	100/5	4	5	19	135								
31,06	Чай с лимоном 1	200/10			15	63		1			7,9	9,1	5	0,9
Итого за ужин			33	41	112	948	0,18	2,8	46,3		52,7	163,8	47,4	4,6
ужин допол														
30,01	Кефир	200	6	5	8	101	0,08	1,4	40,1		240,8	180,6	28,1	0,2
Итого за ужин допол			6	5	8	101	0,08	1,4	40,1		240,8	180,6	28,1	0,2
Итого за день			100	100	356	2719	1,07	31,26	351,51		780,95	168,15	286,65	21,65

ГБОУ ЛО "Сясьстройская школа-интернат"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Рацион 2.1 (12-18 лет) **День:** пятница **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** Рацион 2.1 (12-18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
8,01	Каша ячневая молочная вязкая	200	8	7	33	226	0,12	1,4	41		170,2	249,4	37,2	0,9
44,01	Булка с маслом	100/10	8	10	37	270								
60,01	Сыр	22	5	7		80		0,2	57,8		195,8	111,2	7,8	0,2
31,08	Кофейный напиток с молоком*	200/10	3	3	14	88	0,03	0,7	19		108,3	76,5	12,6	0,1
Итого за завтрак			24	27	84	664	0,15	2,3	117,8		474,3	437,1	57,6	1,2
полдник														
30,04	Сок	200	1		20	92	0,02	4			14			2,8
37,19	Пирожок с капустой и яйцом*	100	7	8	37	244								
Итого за полдник			8	8	57	336	0,02	4			14			2,8
обед														
57,15	Суп с мясом из фасоли конс. и сметаной* (с 01.09 по 31.10)	20/250/10	7	8	12	148	0,11	8,2	9,5		38,8	109,5	31,4	1,6
27,02	Ленивые голубцы со сметаной (с 01.01 по 31.10)	230/20	20	20	10	297	0,09	10,1	26,2		66,9	238	44,9	3,4
12,07	Хлеб ржаной (обед) 1	70	7	1	34	174	0,18		1		35	158	47	3,9
36,15	Компот из сухофруктов 1	200	1		33	128		0,2			20,1	19,2	14,4	0,7
103,02	Фрукты (яблоко)	150	1	1	15	71								
102,01	Соль	8												
69,01	Чеснок	5			2	7	0,01	1,56	0,45		9,05	7,65	1,25	0,85
Итого за обед			36	30	106	825	0,39	20,06	37,15		169,85	532,35	138,95	10,45
ужин														
16,01	Свекла отварная с растительным маслом (с 01.09 по 31.12)	100	2	5	9	86	0,02	7,7			34,6	38,7	19,7	1,3
7,01	Рыба отварная с маслом	105	19	6		128								
24,17	Картофельное пюре* (с 01.09 до 31.10)	200	4	8	12	136	0,16	5	39,8		51	103	32,8	1,2
12,06	Хлеб ржаной (ужин)	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
44,03	Булка с маслом №	100/5	4	5	19	135								
31,06	Чай с лимоном 1	200/10			15	63		1			7,9	9,1	5	0,9
Итого за ужин			32	25	72	635	0,27	13,7	40,3		111	229,8	81	5,4
ужин допол														
17,01	йогурт питьевой *	200												
Итого за ужин допол														
Итого за день			100	90	319	2460	0,83	40,06	195,25		769,15	199,25	277,55	19,85

ГБОУ ЛО "Сясьстройская школа-интернат"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Рацион 2.1 (12-18 лет) **День:** суббота **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** Рацион 2.1 (12-18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
18,16	Запеканка из творога со сгущ. молоком	200/20	41	12	33	401	0,16	0,8	83,47		356,1	448,7	49,7	1,4
15,02	Яйцо вареное 1	40	5	5		63	0,03		100,6		22,1	77,3	7,8	1
44,01	Булка с маслом	100/10	8	10	37	270								
31,07	Чай с сахаром 1	200			20	80								
Итого за завтрак			54	27	90	814	0,19	0,8	184,07		378,2	526	57,5	2,4
полдник														
30,04	Сок	200	1		20	92	0,02	4			14			2,8
37,15	Оладьи	100	10	15	55	387	0,02	0,7	12,7		165,3	169,1	26,3	0,9
Итого за полдник			11	15	75	479	0,04	4,7	12,7		179,3	169,1	26,3	3,7
обед														
53,04	Салат из свеклы с зеленым горошком (с 01.09. по 31.12)	120	2	8	11	115	0,05	6,3			32,3	45,2	20,3	1,7
158	Суп из овощей с мясом и сметаной* (с 01.09 по 31.10)	20/250/10	7	9	10	147	0,09	9	9,5		41,1	94,7	27,6	1,5
48,02	Печень по строгановски	50	14	11		241								
21,04	Каша перловая рассыпчатая	200	5	7	33	216	0,04		33,82		26,9	167,8	20,7	1
12,07	Хлеб ржаной (обед) 1	70	7	1	34	174	0,18		1		35	158	47	3,9
36,02	Компот из яблок 1	200			21	88	0,39	30,5	0,15		22,1	6,6	8,1	1,4
103,13	Фрукты (мандарин 1)	100			8	43								
102,01	Соль	8												
69,01	Чеснок	5			2	7	0,01	1,56	0,45		9,05	7,65	1,25	0,85
Итого за обед			35	36	119	1031	0,76	47,36	44,92		166,45	479,95	124,95	10,35
ужин														
32,01	Помидор свежий	50			1	6	0,02	1,8			8,9	15,2	7,1	0,3
45,17	Котлеты мясные паровые*	100	13	9	9	173	0,06	1,6			16,2	141,5	19,2	2,2
70,11	Овощи тушеные (с 01.09 по 31.10)	200	5	10	20	190	0,11	10,1	15,63		95,1	120,9	46,9	1,8
12,06	Хлеб ржаной (ужин)	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
44,03	Булка с маслом №	100/5	4	5	19	135								
31,06	Чай с лимоном 1	200/10			15	63		1			7,9	9,1	5	0,9
Итого за ужин			25	25	81	654	0,28	14,5	16,13		145,6	365,7	101,7	7,2
ужин допол														
30,03	Молоко	200	6	5	9	107	0,07	1,4	40		227,9	161,4	26,6	0,2
Итого за ужин допол			6	5	9	107	0,07	1,4	40		227,9	161,4	26,6	0,2
Итого за день			131	108	374	3085	1,34	68,76	297,82		097,45	702,15	337,05	23,85

ГБОУ ЛО "Сясьстройская школа-интернат"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Рацион 2.1 (12-18 лет)

День: воскресенье

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Рацион 2.1 (12-18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
4,01	Каша Дружба-1 молочная	200	5	7	28	192	0,09	1,3	39,4		130,1	140,1	30,7	0,4
13,01	Омлет паровой	110	11	13	3	170	0,06	0,4	225,8		102,8	194,6	16,2	2,1
44,01	Булка с маслом	100/10	8	10	37	270								
31,07	Чай с сахаром 1	200			20	80								
Итого за завтрак			24	30	88	712	0,15	1,7	265,2		232,9	334,7	46,9	2,5
полдник														
30,04	Сок	200	1		20	92	0,02	4			14			2,8
11,06	Кекс	35	2	7	14	124	0,03		52,9		11,2	26,8	5,6	0,4
Итого за полдник			3	7	34	216	0,05	4	52,9		25,2	26,8	5,6	3,2
обед														
58,01	Икра свекольная (с 01.09 по 31.12)*	80	1	5	5	78	0,02	2,9			28			1
150	Щи с мясом из квашеной капусты и сметаной (с 01.09 по 31.10)	25/300/10	10	9	19	192								
60,03	Сосиска отварная	100	11	17		199	0,14				32,3	119,3	15,9	1,4
12,01	Макароны с маслом и сыром	200	12	10	36	283	0,07	0,2	73,9		227,5	181,1	22,4	1,5
36,15	Компот из сухофруктов 1	200	1		33	128		0,2			20,1	19,2	14,4	0,7
12,07	Хлеб ржаной (обед) 1	70	7	1	34	174	0,18		1		35	158	47	3,9
103,02	Фрукты (яблоко)	150	1	1	15	71								
102,01	Соль	8												
69,01	Чеснок	5			2	7	0,01	1,56	0,45		9,05	7,65	1,25	0,85
Итого за обед			43	43	144	1132	0,42	4,86	75,35		351,95	485,25	100,95	9,35
ужин														
32,02	Огурец свежий	50			1	6	0,02	1,8			8,9	15,2	7,1	0,3
176	Рагу из овощей (с 01.09 до 31.10)	200	5	10	20	190	0,11	10,1	15,56		95,2	120,9	46,9	1,7
493,05	Суфле из отварной курицы паровое*	110	38	16	6	289	0,06	1,2	159,26		63,2	174,8	18,9	1,8
12,06	Хлеб ржаной (ужин)	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
44,03	Булка с маслом №	100/5	4	5	19	135								
31,06	Чай с лимоном 1	200/10			15	63		1			7,9	9,1	5	0,9
Итого за ужин			50	32	78	770	0,28	14,1	175,32		192,7	399	101,4	6,7
ужин допол														
30,03	Молоко	200	6	5	9	107	0,07	1,4	40		227,9	161,4	26,6	0,2
Итого за ужин допол			6	5	9	107	0,07	1,4	40		227,9	161,4	26,6	0,2
Итого за день			126	117	353	2937	0,97	26,06	608,77		1030,65	407,15	281,45	21,95

Итого за период	1562	1412	4897	38780	15,25	772,34	275,85		1183,8	7552,9	4356,5	375,22
Среднее значение за период	111,6	100,9	349,8	2770	1,1	55,2	305,4		798,8	1253,8	311,2	26,8

Составил Богданова ОС Диет.сестра Утвердил Шалахова Т.А.

М.П.