

Мнение совета родителей учтено
Представитель Совета родителей

_____ И.В. Шишканова
31.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ школы-интерната №4
г.о. Тольятти

_____ Т.А.Чертогорова
31 августа 2022 год
Приказ по ГБОУ школе-интернату №4
г.о. Тольятти от 31.08.2022 №67



№ 4 г.о. Тольятти,
СN=Чертогорова
Тамара
Александровна,
E=internat4@edu.tgl
.ru

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

действующее

в ГБОУ школе-интернате № 4 г.о. Тольятти

на осенне-зимний период

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Учащиеся

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			тепловая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак1														
40	Яйцо вареное	040	5	5		63					22	77	5	1
41	Масло сливочное	010		8		75					1	2		
384	Каша геркулесовая мол.	150	7	9	27	178		2			184	237	57	1
959	Какао с молоком	200	6	6	24	112		2			217	175	29	
1000	Батон	050	4	2	25	131					11	43	17	1
100.05	Зефир	040			31	122					4	3		
Итого за Завтрак1			22	30	107	681	0	4	0	0	439	537	108	3
Обед														
2	Салат витаминный	080	1	8	9	22		18	2		29	23	14	1
101	Борщ с карт. и св. капустой с говядиной	200/25	4	4	11	72		16	1		31	67	22	1
601	Плов с мясом (рис)	180	19	21	49	391		2	1		24	256	56	3
868	Компот из смеси сухофруктов	200	3		20	14					5	42	6	
1000	Хлеб пшеничный	100	8	1	48	239	16				23	87	33	2
1 000	Хлеб ржаной	020	1		9	44					4	18	4	1
Итого за Обед			36	34	146	782	16	36	4	0	116	493	135	8
Полдник														
407	Сок в ассортименте	200				22	88							
458	Апельсины	150	1			12	60		90		51	35	20	
1000	Сдоба	030	2	2	16	89	275				8	27	10	1
Итого за Полдник			3	2	50	237	275	90	0	0	59	62	30	1
Ужин														
13	Салат из моркови с изюмом р.м.	080	1		18	42		5	5		39	45	27	1
41	Масло сливочное	010		8		75					1	2		
501	Котлеты рыбные	080	1	1		11					3	13	2	
299	Картофельное пюре	150	3	4	23	122		27			43	100	34	1
943	Чай с сахаром и молоком	200	3	3	20	58		1			120	90	14	
1000	Батон	050	4	2	25	131					11	43	17	1
Итого за Ужин			12	18	86	439	0	33	5	0	217	293	94	3
Ужин2														
462	Кефир с сахаром	150	4	4	16	78					168	133	20	
1000	Сдоба	030	2	2	16	89	275				8	27	10	1
Итого за Ужин2			6	6	32	167	275	0	0	0	176	160	30	1
Сотрудники														
601	Плов с мясом (рис)	250	27	29	68	543		2	2		33	356	78	4
868	Компот из смеси сухофруктов	200	3		20	14					5	42	6	
Итого за Сотрудники			30	29	88	557	0	2	2	0	38	398	84	4
Итого за день			109	119	509	2863	566	165	11	0	1045	1943	481	20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Учащиеся

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
Завтрак1														
42	Сыр твердый порциями	035	9	9		123		1			368	189		
41	Масло сливочное	010		8		75					1	2		
469	Запеканка из творога со сг. молоком	150/30	28	20	37	375		1			322	400	45	1
401	Кофейный напиток с молоком	200	5	6	23	104		2			216	162	25	
1 000	Батон	050	4	2	25	131					11	43	17	1
100	Печенье вес.	040	3	4	31	162					8	33		1
Итого за Завтрак1			49	49	116	970	0	4	0	0	926	829	87	3
Обед														
9,0	Салат из моркови с курагой с раст. маслом	080	2	4	15	48		4	7		54	55	38	1
208,0	Суп карт. с макар. изд. с курамы	200/25	7	6	18	126		14	37		19	89	24	1
208,08	Кнели из кур с рисом с молочным соусом	080/050	18	23	12	261		1			88	205	28	1
384,1	Каша "Дружба" на молоке	150	6	8	27	162		2			167	170	35	1
859,0	Компот из св. яблок	200			24	18		5			7	4	4	1
1000,0	Хлеб пшеничный	080	6	1	38	191	13				18	70	26	2
1000,0	Хлеб ржаной	020	1		9	44					4	18	4	1
Итого за Обед			40	42	143	850	13	26	44	0	357	611	159	8
Полдник														
407	Сок в ассортименте	200			22	88								
458	Груши свежие	150	1		14	63		8			29	24	18	3
1 033,04	Слойка с курагой	080	7	6	48	206		1	1		52	84	26	1
Итого за Полдник			8	6	84	357	0	9	1	0	81	108	44	4
Ужин														
41	Салат из свеклы с черносливом	080	1	4	13	57		7			34	39	27	1
41	Масло сливочное	010		8		75					1	2		
636	Голубцы ленивые с соусом	150	16	22	14	294		45			92	196	39	3
296	Картофель отварной	100	2	5	17	83		21			11	61	24	1
943	Чай с сахаром и молоком	200	3	3	20	58		1			120	90	14	
1000	Батон	050	4	2	25	131					11	43	17	1
Итого за Ужин			26	44	89	698	0	74	0	0	269	431	121	6
Ужин2														
462	Кефир с сахаром	150	4	4	16	78					168	133	20	
1000	Сдоба	030	2	2	16	89	275				8	27	10	1
Итого за Ужин2			6	6	32	167	275	0	0	0	176	160	30	1
Сотрудники														
208,08	Кнели из кур с рисом с молочным соусом	080/050	18	23	12	261		1			88	205	28	1
384	Каша "Дружба" на молоке	200	8	11	36	216		2			223	227	47	1
859	Компот из св. яблок	200			24	18		5			7	4	4	1
Итого за Сотрудники			26	34	72	495	0	8	0	0	318	436	79	3
Итого за день			155	181	536	3537	288	121	45	0	2127	2575	520	25

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Учащиеся

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак1														
40	Яйцо вареное	040	5	5		63					22	77	5	1
41	Масло сливочное	010		8		75					1	2		
113	Суп молочный с рисом	200	5	6	19	127		2			169	147	27	
959	Какао с молоком	200	6	6	24	112		2			217	175	29	
1000	Батон	050	4	2	25	131					11	43	17	1
100	Вафли	040	1	12	26	215					3	13	1	
Итого за Завтрак1			21	39	94	723	0	4	0	0	423	457	79	2
Обед														
1	Винегрет овощной	080	1	8	8	36		8	1		16	34	14	1
197	Рассольник петербургский с гов	200/25	15	14	30	269		28	2		32	226	53	3
321,01	Рагу из овощей с мясом	200	16	11	26	266		51	45		76	244	69	4
869	Компот из смородины	200			33	54		3			9	14	2	
1000	Хлеб пшеничный	080	6	1	38	191	13				18	70	26	2
1000	Хлеб ржаной	020	1		9	44					4	18	4	1
Итого за Обед			39	34	144	860	13	90	48	0	155	606	168	11
Полдник														
407	Сок в ассортименте	200				22	88							
458	Бананы	200				120								
1000	Сдоба	030	2	2	16	89	275				8	27	10	1
Итого за Полдник			2	2	38	297	275	0	0	0	8	27	10	1
Ужин														
118,01	Икра баклажанная в банках	080	1	11	4	118		6	1		34	25	12	1
41	Масло сливочное	010		8		75					1	2		
627	Макаронник с мясом с соусом молочным	200/50	22	22	47	397		2			80	247	34	3
944	Чай с сахаром и лимоном	200			20	3		4			4	2	1	
1000	Батон	050	4	2	25	131					11	43	17	1
Итого за Ужин			27	43	96	724	0	12	1	0	130	319	64	5
Ужин2														
462	Кефир с сахаром	150	4	4	16	78					168	133	20	
1000	Сдоба	030	2	2	16	89	275				8	27	10	1
Итого за Ужин2			6	6	32	167	275	0	0	0	176	160	30	1
Сотрудники														
321,01	Рагу из овощей с мясом	150	12	8	20	200		39	34		57	183	52	3
869	Компот из смородины	200			33	54		3			9	14	2	
Итого за Сотрудники			12	8	53	254	0	42	34	0	66	197	54	3
Итого за день			107	132	457	3025	563	148	83	0	958	1766	405	23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Учащиеся

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
Завтрак1														
42	Сыр твердый	035	9	9		123		1			368	189		
41	Масло сливочное	010		8		75					1	2		
178	Шлипки отварные	070	7	22	1	232					11	97	13	1
384,06	Каша ячневая вяз.	150	7	8	32	185		2			189	235	35	1
401	Кофейный напиток с	200	5	6	23	104		2			216	162	25	
1000	Батон	050	4	2	25	131					11	43	17	1
Итого за Завтрак1			32	55	81	850	0	5	0	0	796	728	90	3
Обед														
34	Салат из фасоли конс. с сол огурцами	080	4	8	11	64		1			32	97	21	1
228	Солянка домашняя	200/35	8	15	13	192		10	37		24	122	25	2
488	Рыба под омлетом	080/55	27	15	1	218					61	291	38	2
299	Картофельное пюре	200	5	5	31	162		36			57	134	46	2
883	Кисель из концентрата	200			30	80	1	30			9			
1000	Хлеб пшеничный	080	6	1	38	191	13				18	70	26	2
1000	Хлеб ржаной	020	1		9	44					4	18	4	1
Итого за Обед			51	44	133	951	14	77	37	0	205	732	160	10
Полдник														
407	Сок в ассортименте	200			22	88								
458	Мандарины	150	1		12	60		57			53	26	17	
1033	Пирожки с капустой и яйцом	080	5	5	30	134					20	47	7	1
Итого за Полдник			6	5	64	282	0	57	0	0	73	73	24	1
Ужин														
13,08	Салат из моркови с изюмом р.м.	080	1		18	42		5	5		39	45	27	1
41	Масло сливочное	010		8		75					1	2		
601	Плов с мясом (рис)	180	19	21	49	391		2	1		24	256	56	3
943	Чай с сахаром и молоком	200	3	3	20	58		1			120	90	14	
1000	Батон	050	4	2	25	131					11	43	17	1
Итого за Ужин			27	34	112	697	0	8	6	0	195	436	114	5
Ужин2														
462	Кефир с сахаром	150	4	4	16	78					168	133	20	
1000	Сдоба	030	2	2	16	89	275				8	27	10	1
Итого за Ужин2			6	6	32	167	275	0	0	0	176	160	30	1
Сотрудники														
488	Рыба под омлетом	100/55	31	18	1	250					70	334	43	2
299	Картофельное пюре	150	3	4	23	122		27			43	100	34	1
883	Кисель из концентрата	200			30	80	1	30			9			
Итого за Сотрудники			34	22	54	452	1	57	0	0	122	434	77	3
Итого за день			129	132	364	2702	290	196	37	0	1372	2127	381	18

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Учащиеся

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак1														
500,08	Бутерброд горячий с сыром и колбасой п/к	070	10	20	13	212	3				161	165	14	1
438	Омлет натуральный	110	12	15	2	149		1			93	191	15	2
40	Кукуруза	030	1		3	17								
959	Какао с молоком	200	6	6	24	112		2			217	175	29	
1000	Батон	030	2	1	15	79					7	26	10	1
Итого за Завтрак1			31	42	57	569	3	3	0	0	478	557	68	4
Обед														
40,11	Салат из св помидоров и огурцов	080	1	4	3	17		13			15	27	13	
242,05	Суп из разных овощей с говядиной	200/25	7	6	11	117		21	37		28	103	27	1
591	Гуляш	50/75	15	17	5	193		2			13	162	20	2
384	Каша гречневая	150	7	5	33	176					11	157	105	4
867	Компот из кураги	200	1		31	47		1	1		32	29	21	1
1000	Хлеб пшеничный	100	8	1	48	239	16				23	87	33	2
1000	Хлеб ржаной	020	1		9	44					4	18	4	1
Итого за Обед			40	33	140	833	16	37	38	0	126	583	223	11
Полдник														
407	Сок в ассортименте	200			22	88								
458	Яблоки свежие	150	1	1	15	68		20			24	17	14	3
1 000	Сдоба	030	2	2	16	89	275				8	27	10	1
Итого за Полдник			3	3	53	245	275	20	0	0	32	44	24	4
Ужин														
26	Салат из свеклы с солеными огурцами	080	1	8	6	26		6			22	25	13	1
41	Масло сливочное	010		8		75					1	2		
626	Запеканка картофельная с мясом	200/50	19	20	40	362		41			86	301	69	4
943	Чай с сахаром	200			15	12								
1000	Батон	050	4	2	25	131					11	43	17	1
Итого за Ужин			24	38	86	606	0	47	0	0	120	371	99	6
Сотрудники														
591,01	Гуляш	050/75	15	17	5	193		2			13	162	20	2
384,03	Каша гречневая вяз.	150	8	8	31	188		2			169	221	85	2
867	Компот из кураги	200	1		31	47		1	1		32	29	21	1
Итого за Сотрудники			24	25	67	428	0	5	1	0	214	412	126	5
Итого за день			122	141	403	2681	294	112	39	0	970	1967	540	30

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Учащиеся

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак1														
40	Яйцо вареное	040	5	5		63					22	77	5	1
41	Масло сливочное	010		8		75					1	2		
384	Каша манная мол.	150	6	8	27	159		2			167	143	23	
959	Какао с молоком	200	6	6	24	112		2			217	175	29	
1000	Батон	070	5	2	35	183					15	60	23	1
100	Пряники в ассортименте	050	2	1	39	168					4	20		
Итого за Завтрак1			24	30	125	760	0	4	0	0	426	477	80	2
Обед														
9	Салат из моркови по-корейски (школьный вариант)	080	1	8	8	26		5	6		41	48	29	1
206	Суп карт. с бобовыми с говядиной	200/25	12	8	20	177		11	43		34	143	40	3
177	Говядина с сыром (сметана)	080	11	13	1	151		1			89	139	12	1
413	Макаронные изделия отварные	180	7	6	44	212					13	56	10	1
282	Компот из вишни	200			33	54		3			9	14	2	
1000	Хлеб пшеничный	100	8	1	48	239	16				23	87	33	2
1000	Хлеб ржаной	0,20												
Итого за Обед			39	36	154	859	16	20	49	0	209	487	126	8
Полдник														
407	Сок в ассортименте	200			22	88								
458	Яблоки свежие	150	1	1	15	68		20			24	17	14	3
1 000	Сдоба	030	2	2	16	89	275				8	27	10	1
Итого за Полдник			3	3	53	245	275	20	0	0	32	44	24	4
Ужин														
4	Салат "Майский"	080	1	4	3	19		7			26	22	4	
41	Масло сливочное	010		8		75					1	2		
160	Зразы рыбные	120	18	9	13	208	3	3	23		58	201	39	1
126	Рис отварной	180	4	8	45	208					6	96	32	1
943	Чай с сахаром и молоком	200	3	3	20	58		1			120	90	14	
1000	Батон	050	4	2	25	131					11	43	17	1
Итого за Ужин			30	34	106	699	3	11	23	0	222	454	106	3
Ужин2														
462	Кефир с сахаром	150	4	4	16	78					168	133	20	
1000	Сдоба	030	2	2	16	89	275				8	27	10	1
Итого за Ужин2			6	6	32	167	275	0	0	0	176	160	30	1
Сотрудники														
177	Говядина с сыром (сметана)	100	14	16	1	189		1			111	174	15	2
413	Макаронные изделия отварные	150	5	5	37	177					11	47	8	1
282	Компот из вишни	200			33	54		3			9	14	2	
Итого за Сотрудники			19	21	71	420	0	4	0	0	131	235	25	3
Итого за день			121	130	541	3150	569	59	72	0	1196	1857	391	21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Учащиеся

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
Завтрак1														
42	Сыр твердый	035	9	9		123		1			368	189		
42	Ветчина	030	5	13		135					9	66	8	1
41	Масло сливочное	010		8		75					1	2		
467	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	150/30	24	18	48	376		1			289	361	45	1
401	Кофейный напиток с	200	5	6	23	104		2			216	162	25	
1000	Батон	055	4	2	27	144					12	47	18	1
Итого за Завтрак1			47	56	98	957	0	4	0	0	895	827	96	3
Обед														
4	Салат из белок. капусты с морковью	080	1	8	8	21		31	1		36	25	14	
39,03	Сельдь	040	6	11	1	58		2			34	106	17	1
110	Суп карт. рисом с цыпл.	200/25	6	6	15	111		14	1		17	88	25	1
649	Куры тушеные с овощами	080/50	25	24	5	258		4	2		40	239	39	2
299	Картофельное пюре	200	5	5	31	162		36			57	134	46	2
408,01	Отвар из шиповника с сахаром	200	1		24	22		220	1		12	3	3	5
1000	Хлеб пшеничный	080	6	1	38	191	13				18	70	26	2
1000	Хлеб ржаной	020	1		9	44					4	18	4	1
Итого за Обед			51	55	131	867	13	307	5	0	218	683	174	14
Полдник														
407	Сок в ассортименте	200			22	88								
458	Бананы	200				120								
1000	Сдоба	030	2	2	16	89	275				8	27	10	1
Итого за Полдник			2	2	38	297	275	0	0	0	8	27	10	1
Ужин														
26	Салат из свеклы с солеными огурцами	080	1	8	6	26		6			22	25	13	1
41	Масло сливочное	010		8		75					1	2		
627	Макаронник с мясом с соусом молочным	200/50	22	22	47	397		2			80	247	34	3
943	Чай с сахаром	200			15	12								
1000	Батон	050	4	2	25	131					11	43	17	1
Итого за Ужин			27	40	93	641	0	8	0	0	114	317	64	5
Ужин2														
462	Кефир с сахаром	150	4	4	16	78					168	133	20	
1000	Сдоба	030	2	2	16	89	275				8	27	10	1
Итого за Ужин2			6	6	32	167	275	0	0	0	176	160	30	1
Сотрудники														
649	Куры тушеные с овощами	100/50	29	28	6	298		5	3		46	276	45	2
299	Картофельное пюре	150	3	4	23	122		27			43	100	34	1
408,01	Отвар из шиповника с сахаром	200	1		24	22		220	1		12	3	3	5
Итого за Сотрудники			33	32	53	442	0	252	4	0	101	379	82	8
Итого за день			166	191	445	3371	563	571	9	0	1512	2393	456	32

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Учащиеся

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
Завтрак1														
40	Яйцо вареное	040	5	5		63					22	77	5	1
41	Масло сливочное	010		8		75					1	2		
117	Суп молочный с макаронными изд.	200	6	7	20	137		2			176	144	23	
959	Какао с молоком	200	6	6	24	112		2			217	175	29	
1000	Батон	050	4	2	25	131					11	43	17	1
100.08	Конфеты шоколадные	040	1	2	33	147					38	26	4	
Итого за Завтрак1			22	30	102	665	0	4	0	0	465	467	78	2
Обед														
527	Кальмары с перцем болгарским	080	15	6	8	144		49			50	40	77	2
204.01	Суп карт. с рыбными консервами	250/30	8	9	22	179		18	44		20	82	32	1
597	Говядина с черносливом	050/50	13	14	11	189		2			23	144	33	2
384	Каша гречневая рассыпчатая	150	7	5	33	176					11	157	105	4
865	Персик консервированный	200	1		27	114								
1000	Хлеб пшеничный	100	8	1	48	239	16				23	87	33	2
1000	Хлеб ржаной	020	1		9	44					4	18	4	1
Итого за Обед			53	35	158	1085	16	69	44	0	131	528	284	12
Полдник														
407	Сок в ассортименте	200			22	88								
458.1	Груши свежие	150	1		14	63		8			29	24	18	3
1000.0	Сдоба	030	2	2	16	89	275				8	27	10	1
Итого за Полдник			3	2	52	240	275	8	0	0	37	51	28	4
Ужин														
91	Салат из редьки с морковью	080	1	4	4	18		17	1		33	37	14	1
41	Масло сливочное	010		8		75					1	2		
626	Запеканка картофельная с мясом с мол. соусом	200	15	16	32	290		33			69	241	55	3
943	Чай с сахаром	200			15	12								
1000	Батон	050	4	2	25	131					11	43	17	1
Итого за Ужин			20	30	76	526	0	50	1	0	114	323	86	5
Ужин2														
462	Кефир с сахаром	150	4	4	16	78					168	133	20	
1000	Сдоба	030	2	2	16	89	275				8	27	10	1
Итого за Ужин2			6	6	32	167	275	0	0	0	176	160	30	1
Сотрудники														
597	Говядина с черносливом	050/75	16	17	14	236		2			29	180	41	3
384	Каша гречневая вяз.	150	8	8	31	188		2			169	221	85	2
865	Персик консервированный	200	1		27	114								
Итого за Сотрудники			25	25	72	538	0	4	0	0	198	401	126	5
Итого за день			129	128	492	3221	566	135	45	0	1121	1930	632	29

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Учащиеся

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
Завтрак1														
42	Сыр твердый	035	9	9		123		1			368	189		
41	Масло сливочное	010		8		75					1	2		
384,02	Каша пшеничная мол.	150	8	8	32	193		2			171	199	46	1
401	Кофейный напиток с молоком	200	5	6	23	104		2			216	162	25	
1 000	Батон	050	4	2	25	131					11	43	17	1
Итого за Завтрак1			26	33	80	626	0	5	0	0	767	595	88	2
Обед														
521	Салат из морской капусты и моркови	080	1		2	13		2			32	44	136	13
197	Рассольник петербургский с гов	200/25	15	14	30	269		28	2		32	226	53	3
501	Котлеты рыбные	080	13	7	5	113		1			28	131	20	1
806	Соус польский	030	2	31	1	27			13		14	39	2	
126	Рис отварной	180	4	8	45	208					6	96	32	1
883	Кисель из концентрата	200			30	80	1	30			9			
1000	Хлеб пшеничный	080	6	1	38	191	13				18	70	26	2
1000	Хлеб ржаной	020	1		9	44					4	18	4	1
Итого за Обед			42	61	160	945	14	61	15	0	143	624	273	21
Полдник														
407	Сок в ассортименте	200			22	88								
458	Мандарины	100	1		8	40		38			35	17	11	
469	Запеканка из творога с повидлом	120/30	22	14	19	234		1			205	287	30	1
Итого за Полдник			23	14	49	362	0	39	0	0	240	304	41	1
Ужин														
1,08	Винегрет овощной	080	1	8	8	36		8	1		16	34	14	1
41	Масло сливочное	010		8		75					1	2		
182	Запеканка капустная с мясом с сметанным соусом	200/50	19	19	22	320		83			124	225	50	3
943,01	Чай с сахаром и молоком	200	3	3	20	58		1			120	90	14	
1 000,02	Батон	050	4	2	25	131					11	43	17	1
Итого за Ужин			27	40	75	620	0	92	1	0	272	394	95	5
Ужин2														
462,05	Кефир с сахаром	150	4	4	16	78					168	133	20	
1 000,03	Сдоба	030	2	2	16	89	275				8	27	10	1
Итого за Ужин2			6	6	32	167	275	0	0	0	176	160	30	1
Сотрудники														
501	Котлеты рыбные	100	16	8	6	142		1			35	164	25	1
126,03	Рис отварной	150	4	7	38	173					5	80	26	1
883	Кисель из концентрата	200			30	80	1	30			9			
Итого за Сотрудники			20	15	74	395	1	31	0	0	49	244	51	2
Итого за день			144	169	470	3115	290	228	16	0	1647	2321	578	32

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Учащиеся

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак1														
500,08	Бутерброд горячий с сыром и колбасой плк	070	10	20	13	212	3				161	165	14	1
41	Масло сливочное	010		8		75					1	2		
438	Омлет натуральный	110	12	15	2	149		1			93	191	15	2
40	Зеленый горошек	020	1		2	11		2			4	12	4	
959	Какао с молоком	200	6	6	24	112		2			217	175	29	
1000	Батон	050	4	2	25	131					11	43	17	1
Итого за Завтрак1			33	51	66	690	3	5	0	0	487	588	79	4
Обед														
21,08	Салат из свежих помидоров с перцем	080	1	8	4	20		36	115		10	17	11	1
187	Щи из св. капусты и карт. с говядиной	200/25	3	3	7	59		21	31		26	53	17	1
619	Тефтели с рисом	100/50	15	28	17	332		2			78	196	28	2
299	Картофельное пюре	200	5	5	31	162		36			57	134	46	2
867	Компот из кураги	200	1		31	47		1	1		32	29	21	1
1000	Хлеб пшеничный	080	6	1	38	191	13				18	70	26	2
1000	Хлеб ржаной	020	1		9	44					4	18	4	1
Итого за Обед			32	45	137	855	13	96	147	0	225	517	153	10
Полдник														
407	Сок в ассортименте	200				22	88							
458	Апельсины	150	1			12	60		90		51	35	20	
1033	Ватрушка с творогом	080	10	8	39	206					60	109	14	1
Итого за Полдник			11	8	73	354	0	90	0	0	111	144	34	1
Ужин														
232	Икра из свежих кабачков	080	1	4	6	30		22			24	21	12	1
41	Масло сливочное	010		8		75					1	2		
591	Гуляш	50/75	15	17	5	193		2			13	162	20	2
413	Макаронные изделия отварные	180	7	6	44	212					13	56	10	1
943	Чай с сахаром и молоком	200	3	3	20	58		1			120	90	14	
1000	Батон	050	4	2	25	131					11	43	17	1
Итого за Ужин			30	40	100	699	0	25	0	0	182	374	73	5
Сотрудники														
619	Тефтели с рисом	115/50	17	31	19	366		2			86	216	31	2
299	Картофельное пюре	150	3	4	23	122		27			43	100	34	1
867	Компот из кураги	200	1		31	47		1	1		32	29	21	1
Итого за Сотрудники			21	35	73	535	0	30	1	0	161	345	86	4
Итого за день			127	169	499	3271	15	318	161	0	1111	2006	473	25
Всего за 10ней			1309	1492	4716	30936	4004	2053	518	0	13059	20885	4857	255
Среднее значение за за 1 день			131	149	472	3094	400	205	52	0	1306	2089	486	26

Составил _____ Вагулина Е.Н.

Утвердил _____

М.П.