

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор КГКОУ ШИ № 5»


С.М. Налескина

Перспективное меню
КГКОУ ШИ
«Общеобразовательная школа-интернат № 5»

По справочнику ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. Акад. Е.А.Вагнера
Уральский региональный центр питания, сборник методических рекомендаций СПб. 2004, ДеЛи Принт, 2007.
Сборник школьного питания

Школьники 11-18 лет

Исполнитель:



Фортунатова О.Б.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Завтрак	(8:00 - 8:30/ 8:30 - 9:00)
Завтрак 2	(11:00-11:15/ 11: 15- 11:30)
Обед	(13:00-13:30) /13:30-14:00)
Полдник	(16:00-16:30) /16:30-17:00)
Ужин	(19:00-19:30 /19:30-20:00)
Ужин 2	(21:00-21:30)

25	Куры	53,0	142,9			33,3	33,3	157,7		40,0	59,4	40,0	52,9	0
26	Какао	1,2	3,0			3,0	3,0		3,0			3,0	1,2	0
27	Субпродукты(печень, язык, сердце)	40,0		114,3		112,4				167,0			39,8	0
28	Макаронные изд.	20,0	61,2		61,2	8,3				61,2			20,0	0
29	Молоко	350,0	350,0	208,0	365,9	460,5		497,3	451,6	292,3	529,6	177,2	345,1	-1
30	Крахмал	4,0		6,0			9,0		6,0				4,0	0
31	Специи	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	0

Подпись ответственного лица _____

000	чеснок		1																	
	Всего в Обед		980		41,37	38,86	133,63	1052	0,47	18,05	0,04	164,3	589,9	222,26	11,66					34%
	Полдник																			
000	Масса творожная		100		7,1	23	23,4	275	0,03	0,5	0,1	135	200	23	0,4					
000	Сок		200		0,75		20,57	85	0,01	1,6		21,12	19,14	10,44	2,61					
	Всего в Полдник		300		7,85	23	48,07	370	0,04	2,1	0,1	156,12	219,14	33,44	3,01					11%
	Ужин																			
246	Овощи натуральные (огурец)		100		0,8	0,1	2,6	15	0,03	10		23	42	14	0,6					
МЯС0282	Оладьи из говяжей печени		120		19,26	6,64	0,06	137	0,25	15,09	5,63	10,01	313,39	17,9	6,87					
216	Картофельное пюре		200		4,06	7,66	26,36	191	0,15	13,61	0,03	50	111,86	37,55	1,34					
238	Соус томатный		30		0,88	2,25	5,31	45	0,02	2,04		7,51	17,45	8,58	0,32					
271	Чай с сахаром		200				9,08	36				0,18			0,03					
000	Хлеб йодированный белый		50		4,05	0,5	24,4	121												
000	Хлеб ржаной		50		3,1	0,53	15,52	79	0,07			15,4	68,73	20,45	1,7					
	Всего в Ужин		750		32,15	17,68	83,32	624	0,52	40,74	5,66	106,1	553,43	98,47	10,85					20%
	Ужин 2																			
000	Варенец		200		5,45	4,4	7,46	91	0,04	0,64	24	207,68	167,04	27,84	0,17					
	Всего в Ужин2		200		5,45	4,4	7,46	91	0,04	0,64	24	207,68	167,04	27,84	0,17					5%
	Итого		3200		107,20	105,10	423,56	3055	1,36	82,42	29,93	951,96	1953,84	530,95	29,37					

	Всего в Обед	920	33,08	28,83	101,37	905	0,38	118,94	0,03	150,18	403,45	145,58	29,53	30%
	Полдник													
284	Булочка российская	100	7,23	9,18	48,5	305	0,07	0,1	0,02	31,65	70,67	11,22	0,83	
260	Молоко	200	5,41	5,04	9,87	106	0,05	1,09	0,02	214,2	151,2	23,52	0,1	
	Всего в Полдник	300	12,64	14,22	58,37	411	0,12	1,19	0,04	245,85	221,87	34,74	0,93	12%
	Ужин													
022	Салат из свеклы с чесноком	100	1,3	4,48	7,23	74	0,01	3,62		30,1	34,19	17,36	1,1	
162	Гуляш из говядины	100	16,82	15,81	5,24	231	0,06	1,46	0,01	20,77	169,82	24,95	2,46	
204	Макаронные изделия отварные	180	6,04	6,16	38,89	235	0,07	0,42	0,02	11,52	48,16	8,56	0,86	
269	Чай с молоком (2 вариант)	200	2,14	2,26	15,23	90	0,02	0,02	0,01	85,52	64,08	10,51	0,22	
000	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,07			15,4	68,73	20,45	1,7	
000	Хлеб йодированный белый	50	4,05	0,5	24,4	121								
	Всего в Ужин	680	33,45	29,74	106,51	710	0,23	5,5	0,04	163,31	384,98	81,82	6,34	23%
	Ужин 2													
000	Биоряженка	200	5,45	4,4	7,64	105	0,03	0,24	0,02	218,24	160,08	24,36	0,17	5%
	Всего в Ужин2	200	5,45	4,4	7,64	105	0,03	0,24	0,02	218,24	160,08	24,36	0,17	
	Итого	3090	107,20	105,10	415,70	3025	1,03	143,01	0,39	1295,8	1725,56	397,71	47,3	

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **общий**
Категория: **школьники 11-18лет**
Диета:

Директор _____ С.М. Налескина
УТВЕРЖДАЮ: _____

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	В2	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
135	Пудинг из творога (запеченный)	190	23,40	15,20	38,10	415	0,09	0,31	0,08		243,67	346,12	41,55	1,54		
241	Фруктовый соус из кураги(абрикосовый)	100	0,23		8,86	36		0,16			144,94	8,41	8	13,37		
271	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57		0,08			8,34	14,34	7,66	1,47		
000	Батон	60	4,28	0,42	26,86	128	0,05			1	10,56	33,93	7,31	0,58		
	Всего в Завтрак	550	31,20	16,40	88,00	636	0,14	0,55	0,08		407,51	402,8	64,52	16,96		
	Завтрак 2															
336	Сыр	20	4,64	5,9		73	0,01	0,56	0,05		200	128	9			
000	Батон	40	2,86	0,28	17,91	86	0,03				7,04	22,62	4,87	0,38		
000	Сок	200	0,75		20,57	85	0,01	1,6			21,12	19,14	10,44	2,61		
000	Груша	150	0,68	0,48	16,87	74	0,03	3,6			30,1	25,06	18,79	3,6		
	Всего в Завтрак2	410	8,92	6,66	55,35	317	0,08	5,76	0,05		258,26	194,82	43,1	6,59		
	Обед															
015	Салат из свежих огурцов	100	0,59	2,16	2,12	30	0,01	2,9			15,24	27,66	8,84	0,39		
000	Сметана	10	0,24	1,32	0,33	14		0,02			7,74	5,31	0,78	0,02		
027	Борщ с капустой и картофелем(с курицей)	250	7,66	7,78	12,8	152	0,07	9,95	0,02		36,14	94,96	28,32	1,51		
162	Гуляш из говядины	100	17,80	16,80	6,29	251	0,07	1,75	0,01		24,92	203,78	29,94	2,95		
116	Пюре из гороха с пассерованным луком	180	13,49	3,73	31,42	213	0,32	1,28	0,01		73,7	196,49	62,21	3,94		
249	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	200	0,24	0,04	19,44	79	0,01	19,2			3,13	10,91	6,47	0,31		
000	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	111	0,09			1	21,56	96,22	28,62	2,37		
000	Хлеб йодированный белый	50	4,05	0,5	24,4	121				1						
000	Зелень сушеная	0,1									0,37		0,02			

000	Лавровый лист	0,1																	
000	Приправа	0,5																	
000	Соль	5																	
	Всего в Обед	980	45,80	31,20	113,10	975	0,57	35,1	0,04	18,4	635,33	1,1	0,15						
	Полдник																		
000	Пряник	80	2,52	0,72	41,04	185	0,04	26,64		61,2	64,8	21,6	1,08						
0000007	Йогурт	250	11,75	3,3	19,34	154	0,05	0,6	0,01	272,8	206,63	32,63	0,21						
	Всего в Полдник	330	14,27	4,02	60,38	339	0,09	27,24	0,01	334	271,43	54,22	1,29						
	Итого	2250	77,51	71,20	310,40	2200	0,88	68,65	0,18	1200,97	1504,37	328,15	36,48						

000	Приправа	1	46,91	44,88	109,52	958	0,28	14,35	0,09	137,23	507,18	111,6	7,95	31%
	Всего в Обед	880												
	Полдник													
000	Печенье	60	4,5	5,88	44,64	249				267,75	189	29,4	0,13	
260	Молоко	250	6,76	6,3	12,34	133	0,06	1,36	0,02					
	Всего в Полдник	310	11,26	12,18	56,98	382	0,06	1,36	0,02	267,75	189	29,4	0,13	12%
	Ужин													
218	Морковь в молочном соусе	100	1,83	1,82	7,53	54	0,04	1,81	0,01	64,57	61,23	31,03	0,55	
143	Котлеты или биточки рыбные(филе-минтая)	110	13,7	4,95	3,07	137	0,01	0,16	0,02	35,71	35,13	4,68	0,2	
213	Картофель жареный из отварного	180	4,23	15,98	33,39	293	0,2	18		19,8	113,54	45,02	1,76	
257	Кофейный напиток на стущенном молоке	200	2,58	2,84	19,36	113	0,01	0,15		106	75,71	11,24	0,01	
000	Хлеб йодированный белый	50	4,05	0,5	24,4	121								
000	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,07			15,4	68,73	20,45	1,7	
	Всего в Ужин	690	17,49	26,62	103,26	695	0,33	20,12	0,03	241,48	354,34	112,41	4,21	22%
	Ужин 2													
245	Кефир	200	5,26	5,63	7,46	102	0,04	0,56	0,02	211,2	165,3	24,36	0,17	
	Всего в Ужин2	200	5,26	5,63	7,46	102	0,04	0,56	0,02	211,2	165,3	24,36	0,17	5%
	Итого	3110	107,30	108,70	427,30	3107	1	46,62	0,44	1298,87	1767,29	452,03	25,15	

	Всего в Обед	950	28,68	28,05	135,09	920	0,39	7,59	0,05	120,11	340,68	99,94	8,67	31%
	Полдник													
000	Масса творожная	100	7,1	23	27,5	257	0,03	0,5	0,1	135	200	23	0,4	
260	Молоко	200	5,41	5,04	9,87	106	0,05	1,09	0,02	214,2	151,2	23,52	0,1	
	Всего в Полдник	300	12,51	28,04	37,37	357	0,08	1,59	0,12	349,2	351,2	46,52	0,5	12%
	Ужин													
210	Капуста тушеная	130	2,99	4,71	12,46	104	0,03	26,07		64,26	50,74	21,89	1,01	
143	Котлеты или биточки рыбные(филе-минтая)	100	15,40	4,5	2,79	158	0,01	0,14	0,02	32,47	31,93	4,26	0,18	
214	Картофель отварной	180	3,35	7,76	26,44	189	0,16	14,26		15,68	89,93	35,66	1,39	
271	Чай с сахаром	200			9,08	36				0,18			0,03	
000	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,07			15,4	68,73	20,45	1,7	
000	Хлеб йодированный белый	50	4,05	0,5	24,4	121								
	Всего в Ужин	710	15,03	18	90,69	687	0,27	40,47	0,02	127,99	241,33	82,25	4,29	22%
	Ужин 2													
000	Биоряженка	200	5,45	4,4	7,64	102	0,03	0,24	0,02	218,24	160,08	24,36	0,17	
	Всего в Ужин2	200	5,45	4,4	7,64	102	0,03	0,24	0,02	218,24	160,08	24,36	0,17	5%
	Итого	3110	101,40	105,70	418,70	3028	1	57,53	0,5	1096,7	1533,45	312,42	21,32	

УТВЕРЖДАЮ:

С.М.Налескина

Директор

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **общий**
Категория: **школьники 11-18лет**

Диета:

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетич еская	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					%
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	В2	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
094	Завтрак Каша боярская(пшенная с изюмом)	280	12,11	16,69	48,37	352	0,22	0,9	0,08		205,52	272,86	62,06	1,79			
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0,01	0,15	0,03		2,11	2,61	11,24	0,02			
257	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,58	2,84	19,36	113	0,05				106	75,71	7,31	0,01			
000	Батон	60	4,28	0,42	26,86	128	0,09			1	10,56	33,93	80,61	0,58	20%		
	Всего в Завтра	550	19,07	27,15	94,69	640	0,28	1,05	0,11		324,19	385,11	80,61	2,4			
336	Завтрак 2 Сыр	20	4,64	5,9		73	0,01	0,56	0,05		200	128	9	0,38			
000	Батон	40	2,86	0,28	17,91	86	0,03				7,04	22,62	4,87	0,38			
261	Напиток из шиповника	200	0,64	3,78	13,62	91	0,01	88			10,82	2,96	2,96	4,39			
000	Яблоко свежие	180	0,68	0,63	16,06	73	0,04	7,2			25,34	17,23	14,1	3,45			
	Всего в Завтрак2	440	8,81	10,59	47,58	322	0,09	95,76	0,05		243,2	170,81	30,93	8,22	10%		
246	Обед Овощи натуральные (огурец)	100	0,8	0,1	2,6	15	0,03	10			23	42	14	0,6			
027	Борщ с капустой и картофелем(с говядиной)	250	7,78	7,07	10,53	137	0,06	9,95			34,04	101,63	29,48	1,82			
000	Сметана	10	0,24	1,32	0,33	14	0,05	0,02	0,05		7,74	5,31	0,78	0,02			
189	Котлеты, биточки, шницели припущенные	80	11,28	14,41	4,03	191	0,05	0,33			33,97	109,77	13,2	0,98			
238	Соус томатный	30	0,31	1,04	1,93	19	0,17	0,47	0,01		1,28	4,2	0,22	0,1			
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	6,43	31,71	211	0,01	1,6	0,02		10,96	146,77	97,47	3,27			
000	Сок	200	0,75	0,74	20,57	85	0,09				21,12	19,14	10,44	2,61			
000	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	111	0,09			1	21,56	96,22	28,62	2,37			
000	Хлеб йодированный белый	50	4,05	0,5	24,4	121				1							

000	Соль	5							18,4		1,1	0,15
000	Зелень сушеная	0,1							0,37		0,02	
000	Всего в Обед	940	36,24	31,61	117,83	940	0,41	22,37	0,07	525,04	195,33	11,91
	Полдник											
277	Булочка "Веснушка"	80	6,57	5,72	43,88	253	0,07	0,08		63,61	11,37	0,75
260	Молоко	250	6,76	6,3	12,34	133	0,06	1,36	0,02	189	29,4	0,13
	Всего в Полдник	330	13,34	12,02	56,22	365	0,13	1,44	0,02	252,61	40,77	0,87
	Ужин											
184	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	150	15,44	15,89	4,2	222	0,06	0,21	0,02	174,63	22,13	1,88
084	Рагу из овощей с кабачками	275	4,43	18,43	22,3	272	0,12	21,02	0,03	104,53	47,15	1,53
271	Чай с сахаром	200			9,08	36						0,03
000	Хлеб йодированный белый	50	4,05	0,5	24,4	121	0,07			68,73	20,45	1,7
000	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79						
	Всего в Ужин	725	27,01	35,34	75,5	720	0,25	21,23	0,04	347,89	89,72	5,13
	Ужин 2											
000	Варенец	200	5,45	4,4	7,46	102	0,04	0,64	24	167,04	27,84	0,17
	Всего в Ужин2	200	5,45	4,4	7,46	102	0,04	0,64	24	167,04	27,84	0,17
	Итого	3185	107,30	108,30	435,80	3110	1,2	142,49	24,3	1848,5	465,2	28,7

30%

12%

23%

5%

Директор _____ С.М. Налескина

УТВЕРЖДАЮ:

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **общий**
Категория: **школьники 11-18лет**
Диета:

Меню на 2 неделю пятница

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
096	Завтрак Каша манная молочная жидкая с изюмом	280	8,22	9,31	57,04	344	0,13	0,77	0,03		189,24	185,01	36,81	1,36	
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0,01	0,15	0,03		2,11	2,61		0,02	
244	Какао с молоком стученным	200	3,26	3,31	20,4	124	0,05				107,46	92,8	16,23	0,39	
000	Батон	60	4,28	0,42	26,86	128	0,18	0,92	0,06	1	10,56	33,93	7,31	0,58	
	Всего в Завтрак	550	15,86	20,24	104,4	663	0,08	7,76	0,05		232,56	167,85	27,97	2,34	
336	Сыр	20	4,64	5,9		73	0,01	0,56	0,05		200	128	9		
000	Батон	40	2,86	0,28	17,91	86	0,03				7,04	22,62	4,87	0,38	
271	Чай с сахаром	200			9,08	36					0,18			0,03	
000	Яблоки свежие	150	0,68	0,63	14,10	73	0,04	7,2			25,34	17,23	14,1	3,45	
	Всего в Завтрак2	410	8,17	6,81	34,50	267	0,08	7,76	0,05		232,56	167,85	27,97	3,86	
	Обед														
018	Салат из свежих помидоров	100	1,05	6,03	3,77	73	0,05	9,43			13,48	24,9	16,85	0,77	
034	Рассольник ленинградский (с курицей)	250	9,15	9,39	16,35	187	0,1	6,7	0,03		22,03	125,02	29,28	1,44	
000	Сметана	10	0,24	1,32	0,33	14	0,05	0,02			7,74	5,31	0,78	0,02	
154	Рыба, тшнная в томате с овощами(филе минтая)	120	15,40	6,12	11,15	161		4,6			19,51	41,86	23,81	0,76	
216	Картофельное пюре	180	3,65	6,91	23,74	171	0,14	12,24	0,02		45	100,67	33,79	1,21	
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,41	0,02	24,36	99	0,09				19,8	13,4	5,22	1,09	
000	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	111				1	21,56	96,22	28,62	2,37	
000	Хлеб йодированный белый	50	4,05	0,5	24,4	121				1					
000	Соль	5									18,4		1,1	0,15	
000	Зелень, Сливки	0,1									0,37		0,02		

000	Лавровый лист																					
	Всего в Обед	980	37,40	31,04	125,82	957	0,44	32,99	0,05		167,9	407,38	139,47	7,8								
000	Полдник																					
	Масса творожная	100	7,1	23	27,5	275	0,03	0,5	0,1		135	200	23	0,4								
000	Сок	200	0,75		20,57	85	0,01	1,6			21,12	19,14	10,44	2,61								
	Всего в Полдник	300	7,85	23	48,07	395	0,04	2,1	0,1		156,12	219,14	33,44	3,01								
	Итого	2240	78,10	81,09	321,33	2242	0,74	43,77	0,25		865,95	1108,72	261,23	17,01								