

Утверждаю  
Директор ГБОУ АО  
Травинская школа-интернат  
Синенкова Л.В.



Примерное двухнедельное меню  
ГБОУ АО «Травинская школа-интернат»  
Категория 11-18 лет  
на 2023-2024 учебный год

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Рацион для интерната 11-18

День: понедельник

Сезон: 06.01-10.31 (Общий, Лето-осень)

Неделя: 1

Возраст: С 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
0,17	Каша манная молочная__ (Общий)	270	8	6	34	219				1	5	1		
538	Кофейный напиток__ (Общий)	200	1	1	17	83					10	14	14	
1,01	Бутерброд с маслом сливочным__ (Общий)	100\10	6	25	42	424					3	3		
209,02	Яйцо варёное __ (Общий)	60	8	7		94				1	50	173	11	2
<b>Итого за Завтрак</b>			23	39	93	820				2	68	191	25	2
<b>2й завтрак</b>														
389,02	Сок фруктовый__ (Общий)	200			20	90					14	64	24	1
525,03	Печенье сахарное__ (Общий)	30	2	6	20	104								
238	Фрукты __ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й завтрак</b>			2	6	40	194					14	64	24	1
<b>Обед</b>														
87,02	Щи из свежей капусты__ (Общий)	300	4	12	23	211		18		1	83	110	49	2
246,12	Гуляш с рисом__ (Общий)	200\150	18	21	48	449		2			35	249	57	3
52,02	Салат из отварной свеклы __ (Лето-осень)	85	1	2	7	53					31	37	18	1
349,02	Компот из смеси сухофруктов__ (Общий)	200	1		10	46					3	2	1	
499,08	Хлеб ржаной__ (Общий)	150	13	5	64	389					24	298	36	4
<b>Итого за Обед</b>			37	40	152	1148		20		1	176	696	161	10
<b>Ужин</b>														
246,25	Котлета рыбная с макаронами__ (Общий)	200\150	2	7	10	113		8			30	18	11	1
242	Салат из свежих овощей __ (Лето-осень)	100	5	4	18	127		1			112	153	85	3
376,06	Чай с сахаром__ (Общий)	200			10	40								
499,02	Хлеб пшеничный__ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3
<b>Итого за Ужин</b>			23	18	103	691		9			177	302	146	7
<b>2й Ужин</b>														
386,08	Йогурт 2%__ (Общий)	200	6	5	22	158					240	190	28	
396,07	Блины со сметаной__ (по 2 шт) (Общий)	150\150	22	40	26	556					139	164	33	1
238	Фрукты __ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й Ужин</b>			28	45	48	714					379	354	61	1
<b>Итого за день</b>			113	148	436	3567		29		3	814	1607	417	21

ГБОУ АО "Травинская школа - интернат"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Рацион для интерната 11-18

День: вторник

Сезон: 06.01-10.31 (Общий, Лето-осень)

Неделя: 1

Возраст: С 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
0,22	Каша овсяная молочная__ (Общий)	270	8	6	30	210					31	148	49	2
382,02	Какао с молоком__ (Общий)	200	4	4	25	149					6	26	17	1
3,01	Бутерброд с маслом, сыром__ (Общий)	100\10\20	12	20	46	409					3	4		
<b>Итого за Завтрак</b>			24	30	101	768					40	178	66	3
<b>2й завтрак</b>														
386,08	Йогурт 2%__ (Общий)	200	6	5	22	158					240	190	28	
525,03	Печенье сахарное__ (Общий)	30	2	6	20	104								
238	Фрукты __ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й завтрак</b>			8	11	42	262					240	190	28	
<b>Обед</b>														
309,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками__ (Общий)	300	1	4	10	77		1			6	3		
291,02	Плов из курицы__ (Общий)	280	6	16	59	408		4			9		1	
242	Салат из свежих овощей __ (Лето-осень)	100	5	4	18	127		1			112	153	85	3
349,02	Компот из смеси сухофруктов__ (Общий)	200	1		10	46					3	2	1	
499,08	Хлеб ржаной__ (Общий)	150	13	5	64	389					24	298	36	4

<b>Итого за Обед</b>		26	29	161	1047	6		154	456	123	7	
<b>Ужин</b>												
15	Жаркое по-домашнему из говядины__ (Общий)	300	18	21	40	422	47	2	53	289	79	4
242	Салат из свежих овощей __ (Лето-осень)	100	5	4	18	127	1		112	153	85	3
376,06	Чай с сахаром__ (Общий)	200			10	40						
530,02	Конфеты__ (Общий)	30		2	26	123			35	25	4	
499,02	Хлеб пшеничный __ (Общий)	150	16	7	65	411			35	131	50	3
<b>Итого за Ужин</b>		39	34	159	1123	48	2	235	598	218	10	
<b>2й Ужин</b>												
389,02	Сок фруктовый__ (Общий)	200			20	90			14	64	24	1
223,04	Запеканка из творога__ (Общий)	150	29	20	18	370			260	357	38	1
238	Фрукты __ (Общий)	150										
<b>Итого за 2й Ужин</b>		29	20	38	460			274	421	62	2	
<b>Итого за день</b>		126	124	501	3660	54	2	943	1843	497	22	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Рацион для интерната 11-18

День: среда  
Неделя: 1Сезон: 06.01-10.31 (Общий, Лето-осень)  
Возраст: С 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
0,36	Каша пшеничная молочная__ (Общий)	270	8	5	33	206					4	1		
376,06	Чай с сахаром__ (Общий)	200			10	40								
3,01	Бутерброд с маслом, сыром__ (Общий)	100\10\20	12	20	46	409					3	4		
<b>Итого за Завтрак</b>			20	25	89	655					7	5		
<b>2й завтрак</b>														
386,08	Йогурт 2%__ (Общий)	200	6	5	22	158					240	190	28	
525,04	Вафли сливочные__ (Общий)	50	2	20	18	29					128		10	1
238	Фрукты__ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й завтрак</b>			8	25	40	187					368	190	38	1
<b>Обед</b>														
119,08	Суп гороховый на мяс.бульоне__ (Общий)	250	12	3	28	192		1			10	6	4	
246,46	Поджарка рыбная картофельным пюре__ (Общий)	250\110	2	6	8	93		6			24	14	9	
242	Салат из свежих овощей__ (Лето-осень)	100	5	4	18	127		1			112	153	85	3
388,02	Напиток из плодов шиповника__ (Общий)	200	1			137				1	13	3	3	1
499,08	Хлеб ржаной__ (Общий)	150	13	5	64	389					24	298	36	4
<b>Итого за Обед</b>			33	18	118	938		8		1	183	474	137	8
<b>Ужин</b>														
246,29	Курица отварная с макаронами__ (Общий)	200\75	2	7	10	113		8			30	18	11	1
242	Салат из свежих овощей__ (Лето-осень)	100	5	4	18	127		1			112	153	85	3
376,06	Чай с сахаром__ (Общий)	200			10	40								
530,02	Конфеты__ (Общий)	30		2	26	123					35	25	4	
499,02	Хлеб пшеничный__ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3
<b>Итого за Ужин</b>			23	20	129	814		9			212	327	150	7
<b>2й Ужин</b>														
389,02	Сок фруктовый__ (Общий)	200			20	90					14	64	24	1
424,07	Плюшка__ (Общий)	100	5	8	37	238					11	43	7	1
238	Фрукты__ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й Ужин</b>			5	8	57	328					25	107	31	2
<b>Итого за день</b>			89	96	433	2922		17		1	795	1103	356	18

ГБОУ АО "Травинская школа - интернат"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Рацион для интерната 11-18

День: четверг  
Неделя: 1Сезон: 06.01-10.31 (Общий, Лето-осень)  
Возраст: С 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
183,04	Каша гречневая молочная__ (Общий)	270	10	15	52	380					3	3		
538	Кофейный напиток__ (Общий)	200	1	1	17	83					10	14	14	
3,01	Бутерброд с маслом, сыром__ (Общий)	100\10\20	12	20	46	409					3	4		
209,02	Яйцо варёное__ (Общий)	60	8	7		94				1	50	173	11	2
<b>Итого за Завтрак</b>			31	43	115	966				1	66	194	25	2
<b>2й завтрак</b>														
386,08	Йогурт 2%__ (Общий)	200	6	5	22	158					240	190	28	
525,03	Печенье сахарное__ (Общий)	30	2	6	20	104								
238	Фрукты__ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й завтрак</b>			8	11	42	262					240	190	28	
<b>Обед</b>														
82,07	Борщ со сметаной__ (Общий)	300	9	14	10	213		15		1	72	102	43	2
246,1	Гуляш с картофельным пюре__ (Общий)	280\50	21	24	47	471		47		2	149	361	90	4
52,02	Салат из отварной свеклы__ (Лето-осень)	85	1	2	7	53					31	37	18	1

349,02	Компот из смеси сухофруктов__ (Общий)	200	1		10	46				3	2	1		
499,08	Хлеб ржаной__ (Общий)	150	13	5	64	389				24	298	36	4	
<b>Итого за Обед</b>			45	45	138	1172		62		3	279	800	188	11
<b>Ужин</b>														
246,26	Котлета рыбная с рисом__ (Общий)	200\150	2	7	10	113		8		30	18	11	1	
242	Салат из свежих овощей __ (Лето-осень)	100	5	4	18	127		1		112	153	85	3	
376,06	Чай с сахаром__ (Общий)	200			10	40								
499,02	Хлеб пшеничный __ (Общий)	150	16	7	65	411				35	131	50	3	
<b>Итого за Ужин</b>			23	18	103	691		9		177	302	146	7	
<b>2й Ужин</b>														
389,02	Сок фруктовый__ (Общий)	200			20	90				14	64	24	1	
321	Пирожок с с капустой__ (Общий)	130	3	7	3	85		2		18	25	2		
238	Фрукты __ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й Ужин</b>			3	7	23	175		2		32	89	26	1	
<b>Итого за день</b>			110	124	421	3266		73		4	794	1575	413	21

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Рацион для интерната 11-18

День: пятница

Сезон: 06.01-10.31 (Общий, Лето-осень)

Неделя: 1

Возраст: С 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
0,13	Каша " Дружба"__ (Общий)	270	12	6	43	293					9	2	1	
382,02	Какао с молоком__ (Общий)	200	4	4	25	149					6	26	17	1
3,01	Бутерброд с маслом, сыром__ (Общий)	100\10\20	12	20	46	409					3	4		
<b>Итого за Завтрак</b>			28	32	114	851					18	32	18	1
<b>2й завтрак</b>														
386,08	Йогурт 2%__ (Общий)	200	6	5	22	158					240	190	28	
525,03	Печенье сахарное__ (Общий)	30	2	6	20	104								
238	Фрукты __ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й завтрак</b>			8	11	42	262					240	190	28	
<b>Обед</b>														
111,05	Суп с макаронами, яйцом, колбасой__ (Общий)	300	13	21	29	352		15		4	60	215	42	3
289,02	Овощное рагу с курицей__ (Общий)	300	24	27	27	448		17		1	157	300	83	4
242	Салат из свежих овощей __ (Лето-осень)	100	5	4	18	127		1			112	153	85	3
349,02	Компот из смеси сухофруктов__ (Общий)	200	1		10	46					3	2	1	
499,08	Хлеб ржаной__ (Общий)	150	13	5	64	389					24	298	36	4
<b>Итого за Обед</b>			56	57	148	1362		33		5	356	968	247	14
<b>Ужин</b>														
246,11	Гуляш с макаронами__ (Общий)	200\50	20	21	46	452		2		9	42	211	37	3
52,02	Салат из отварной свеклы __ (Лето-осень)	65	1	2	7	53					31	37	18	1
376,06	Чай с сахаром__ (Общий)	200			10	40								
499,02	Хлеб пшеничный __ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3
<b>Итого за Ужин</b>			37	30	128	956		2		9	108	379	105	7
<b>2й Ужин</b>														
389,02	Сок фруктовый__ (Общий)	200			20	90					14	64	24	1
410,06	Ватрушка с творогом __ (Общий)	130	15	13	42	349					142	207	36	1
238	Фрукты __ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й Ужин</b>			15	13	62	439					156	271	60	2
<b>Итого за день</b>			144	143	494	3870		35		14	878	1840	458	24

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Рацион для интерната 11-18

День: суббота

Сезон: 06.01-10.31 (Общий, Лето-осень)

Неделя: 1

Возраст: С 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
202,04	Макароны отварные с сахаром, маслом__ (Общий)	250	4		24	117								
209,02	Яйцо варёное __ (Общий)	60	8	7		94				1	50	173	11	2
376,06	Чай с сахаром__ (Общий)	200			10	40								
6,01	Бутерброд с маслом, колбасой__ (Общий)	100\10\30	13	32	26	447					10	47	5	
<b>Итого за Завтрак</b>			25	39	60	698				1	60	220	16	2
<b>Обед</b>														
98,02	Суп крестьянский с курицей __ (Общий)	280\50	3	7	17	144		24			12	5	1	
414,05	Пирог с рыбой и капустой__ (Общий)	300	20	13	122	675				2	73	260	61	5
388,02	Напиток из плодов шиповника__ (Общий)	200	1			137				1	13	3	3	1
499,08	Хлеб ржаной__ (Общий)	150	13	5	64	389					24	298	36	4
<b>Итого за Обед</b>			37	25	203	1345		24		3	122	566	101	10
<b>Полдник</b>														
359,02	Кисель плодово ягодный__ (Общий)	200			27	111								
238	Фрукты __ (Общий)	150												
525,04	Вафли сливочные__ (Общий)	50	2	20	18	29					128		10	1
<b>Итого за Полдник</b>			2	20	45	140					128		10	1
<b>Ужин</b>														

246,39	Колбасные изделия отварные с гречкой__ (Общий)	200\130	24	44	39	645		2		1	85	428	161	7
242	Салат из свежих овощей __ (Лето-осень)	100	5	4	18	127		1			112	153	85	3
499,02	Хлеб пшеничный __ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3
376,06	Чай с сахаром__ (Общий)	200			10	40								
<b>Итого за Ужин</b>			45	55	132	1223		3		1	232	712	296	13
<b>2й Ужин</b>														
389,02	Сок фруктовый__ (Общий)	200			20	90					14	64	24	1
238	Фрукты __ (Общий)	150												
525,03	Печенье сахарное__ (Общий)	30	2	6	20	104								
<b>Итого за 2й Ужин</b>			2	6	40	194					14	64	24	1
<b>Итого за день</b>			111	145	480	3600		27		5	556	1562	447	27

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Рацион для интерната 11-18

День: воскресенье

Сезон: 06.01-10.31 (Общий, Лето-осень)

Неделя: 1

Возраст: С 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
210,02	Омлет натуральный с колбасными изделиями__ (Общий)	270	22	21	4	293				1	89	311	19	4
538	Кофейный напиток__ (Общий)	200	1	1	17	83					10	14	14	
6,01	Бутерброд с маслом, колбасой__ (Общий)	100\10\30	13	32	26	447					10	47	5	
<b>Итого за Завтрак</b>			36	54	47	823				1	109	372	38	4
<b>Обед</b>														
81,06	Свекольник со сметаной, мясом__ (Общий)	300	1	5	3	58		2			6	4	3	
246,47	Поджарка рыбная с рисом отварным__ (Общий)	200\110	2	6	8	100		7			26	16	9	1
242	Салат из свежих овощей__ (Лето-осень)	100	5	4	18	127		1			112	153	85	3
349,02	Компот из смеси сухофруктов__ (Общий)	200	1		10	46					3	2	1	
499,08	Хлеб ржаной__ (Общий)	150	13	5	64	389					24	298	36	4
<b>Итого за Обед</b>			22	20	103	720		10			171	473	134	8
<b>Полдник</b>														
359,02	Кисель плодово ягодный__ (Общий)	200			27	111								
525,03	Печенье сахарное__ (Общий)	30	2	6	20	104								
238	Фрукты__ (Общий)	150												
<b>Итого за Полдник</b>			2	6	47	215								
<b>Ужин</b>														
15	Жаркое по-домашнему из говядины__ (Общий)	300	18	21	40	422		47		2	53	289	79	4
242	Салат из свежих овощей__ (Лето-осень)	100	5	4	18	127		1			112	153	85	3
376,06	Чай с сахаром__ (Общий)	200			10	40								
499,02	Хлеб пшеничный__ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3
<b>Итого за Ужин</b>			39	32	133	1000		48		2	200	573	214	10
<b>2й Ужин</b>														
389,02	Сок фруктовый__ (Общий)	200			20	90					14	64	24	1
11,01	Сосиска в тесте__ (Общий)	110	5	11	1	127					18	68	7	1
238	Фрукты__ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й Ужин</b>			5	11	21	217					32	132	31	2
<b>Итого за день</b>			104	123	351	2975		58		3	512	1550	417	24

ГБОУ АО "Травинская школа - интернат"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Рацион для интерната 11-18

День: понедельник

Сезон: 06.01-10.31 (Общий, Лето-осень)

Неделя: 2

Возраст: С 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
0,32	Каша рисовая молочная__ (Общий)	270	7	4	42	232					8	2	1	
382,02	Какао с молоком__ (Общий)	200	4	4	25	149					6	26	17	1
1,01	Бутерброд с маслом сливочным__ (Общий)	100\10	6	25	42	424					3	3		
209,02	Яйцо варёное__ (Общий)	60	8	7		94				1	50	173	11	2
<b>Итого за Завтрак</b>			25	40	109	899				1	67	204	29	3
<b>2й завтрак</b>														
389,02	Сок фруктовый__ (Общий)	200			20	90					14	64	24	1
525,03	Печенье сахарное__ (Общий)	30	2	6	20	104								
238	Фрукты__ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й завтрак</b>			2	6	40	194					14	64	24	1
<b>Обед</b>														
115,05	Суп рисовый__ (Лето-осень)	300	2	7	20	153		2			12	5	1	
246,29	Курица отварная с макаронами__ (Общий)	200\75	2	7	10	113		8			30	18	11	1
52,02	Салат из отварной свеклы__ (Лето-осень)	85	1	2	7	53					31	37	18	1
349,02	Компот из смеси сухофруктов__ (Общий)	200	1		10	46					3	2	1	



499,08	Хлеб ржаной__ (Общий)	150	13	5	64	389					24	298	36	4
<b>Итого за Обед</b>			19	21	111	754		10			100	360	67	6
<b>Ужин</b>														
246,27	Котлета рыбнаяс картофельным пюре__ (Общий)	250\110	31	15	47	431		47		2	145	237	75	3
242	Салат из свежих овощей __ (Лето-осень)	100	5	4	18	127		1			112	153	85	3
376,06	Чай с сахаром__ (Общий)	200			10	40								
499,02	Хлеб пшеничный __ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3
<b>Итого за Ужин</b>			52	26	140	1009		48		2	292	521	210	9
<b>2й Ужин</b>														
386,08	Йогурт 2%__ (Общий)	200	6	5	22	158					240	190	28	
396,06	Блины со сгущенным молоком __ (по 2 шт) (Общий)	160\65	14	27	99	693		1	27		351	329	59	2
238	Фрукты __ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й Ужин</b>			20	32	121	851		1	27		591	519	87	2
<b>Итого за день</b>			118	125	521	3707		59	27	3	1064	1668	417	21

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Рацион для интерната 11-18

День: вторник

Сезон: 06.01-10.31 (Общий, Лето-осень)

Неделя: 2

Возраст: С 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
0,17	Каша манная молочная__ (Общий)	270	8	6	34	219				1	5	1		
376,06	Чай с сахаром__ (Общий)	200			10	40								
3,01	Бутерброд с маслом, сыром__ (Общий)	100\10\20	12	20	46	409					3	4		
<b>Итого за Завтрак</b>			20	26	90	668				1	8	5		
<b>2й завтрак</b>														
386,08	Йогурт 2%__ (Общий)	200	6	5	22	158					240	190	28	
525,04	Вафли сливочные__ (Общий)	50	2	20	18	29					128		10	1
238	Фрукты__ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й завтрак</b>			8	25	40	187					368	190	38	1
<b>Обед</b>														
104,01	Суп картофельный с мясными фрикадельками__ (Общий)	250\30	12	17	35	345		30		2	41	206	58	3
246,1	Гуляш с картофельным пюре__ (Общий)	280\50	21	24	47	471		47		2	149	361	90	4
242	Салат из свежих овощей__ (Лето-осень)	100	5	4	18	127		1			112	153	85	3
349,02	Компот из смеси сухофруктов__ (Общий)	200	1		10	46					3	2	1	
499,08	Хлеб ржаной__ (Общий)	150	13	5	64	389					24	298	36	4
<b>Итого за Обед</b>			52	50	174	1378		78		4	329	1020	270	14
<b>Ужин</b>														
246,32	Курица отварная с рисом__ (Общий)	200\75	24	27	63	592		2			46	306	69	3
242	Салат из свежих овощей__ (Лето-осень)	100	5	4	18	127		1			112	153	85	3
376,06	Чай с сахаром__ (Общий)	200			10	40								
499,02	Хлеб пшеничный__ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3
<b>Итого за Ужин</b>			45	38	156	1170		3			193	590	204	9
<b>2й Ужин</b>														
389,02	Сок фруктовый__ (Общий)	200			20	90					14	64	24	1
223,08	Запеканка из творога с повидлом__ (Общий)	150\50	64	42	89	996					564	788	83	3
238	Фрукты__ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й Ужин</b>			64	42	109	1086					578	852	107	4
<b>Итого за день</b>			189	181	569	4489		81		5	1476	2657	619	28

ГБОУ АО "Травинская школа - интернат"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Рацион для интерната 11-18

День: среда

Сезон: 06.01-10.31 (Общий, Лето-осень)

Неделя: 2

Возраст: С 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
120,02	Суп молочный с макаронными изделиями__ (Общий)	250	8	9	21	176					7	2		
538	Кофейный напиток__ (Общий)	200	1	1	17	83					10	14	14	
3,01	Бутерброд с маслом, сыром__ (Общий)	100\10\20	12	20	46	409					3	4		
<b>Итого за Завтрак</b>			21	30	84	668					20	20	14	
<b>2й завтрак</b>														
386,08	Йогурт 2%__ (Общий)	200	6	5	22	158					240	190	28	
525,03	Печенье сахарное__ (Общий)	30	2	6	20	104								
238	Фрукты__ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й завтрак</b>			8	11	42	262					240	190	28	
<b>Обед</b>														
87,04	Щи из свежей капусты со сметаной__ (Общий)	300	4	10	19	177		15		1	68	92	38	1
246,09	Гуляш с гречкой__ (Общий)	200\50	21	22	38	434		2		1	42	338	147	6
52,02	Салат из отварной свеклы__ (Лето-осень)	85	1	2	7	53					31	37	18	1
388,02	Напиток из плодов шиповника__ (Общий)	200	1			137				1	13	3	3	1

499,08	Хлеб ржаной__ (Общий)	150	13	5	64	389					24	298	36	4
<b>Итого за Обед</b>			40	39	128	1190		17		3	178	768	242	13
<b>Ужин</b>														
246,98	Консервы рыбные с отварным картофелем__ (Общий)	200\200	5	4	40	204		46		2	32	136	53	2
52,02	Салат из отварной свеклы __ (Общий)	85	1	2	7	53					31	37	18	1
376,06	Чай с сахаром__ (Общий)	200			10	40								
499,02	Хлеб пшеничный __ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3
<b>Итого за Ужин</b>			22	13	122	708		46		2	98	304	121	6
<b>2й Ужин</b>														
389,02	Сок фруктовый__ (Общий)	200			20	90					14	64	24	1
424	Булочка__ (Общий)	80	8	9	40	272					76	119	27	1
238	Фрукты __ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й Ужин</b>			8	9	60	362					90	183	51	2
<b>Итого за день</b>			99	102	436	3190		63		5	626	1465	456	21

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Рацион для интерната 11-18

День: четверг

Сезон: 06.01-10.31 (Общий, Лето-осень)

Неделя: 2

Возраст: С 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
0,22	Каша овсяная молочная__ (Общий)	270	8	6	30	210					31	148	49	2
382,02	Какао с молоком__ (Общий)	200	4	4	25	149					6	26	17	1
3,01	Бутерброд с маслом, сыром__ (Общий)	100\10\20	12	20	46	409					3	4		
209,02	Яйцо варёное __ (Общий)	60	8	7		94				1	50	173	11	2
<b>Итого за Завтрак</b>			32	37	101	862				1	90	351	77	5
<b>2й завтрак</b>														
386,08	Йогурт 2%__ (Общий)	200	6	5	22	158					240	190	28	
525,03	Печенье сахарное__ (Общий)	30	2	6	20	104								
238	Фрукты __ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й завтрак</b>			8	11	42	262					240	190	28	
<b>Обед</b>														
119,1	Суп гороховый__ (Общий)	300	14	9	40	287		15		1	71	177	71	5
246,18	Котлета мясная картофельным пюре__ (Общий)	250\90	2	6	8	100		7			26	16	9	1
242	Салат из свежих овощей __ (Лето-осень)	100	5	4	18	127		1			112	153	85	3
349,02	Компот из смеси сухофруктов__ (Общий)	200	1		10	46					3	2	1	
499,08	Хлеб ржаной__ (Общий)	150	13	5	64	389					24	298	36	4
<b>Итого за Обед</b>			35	24	140	949		23		1	236	646	202	13
<b>Ужин</b>														
185,04	Макароник с мясом__ (Общий)	300	22	27	52	557		2		11	47	232	37	4
242	Салат из свежих овощей __ (Лето-осень)	100	5	4	18	127		1			112	153	85	3
376,06	Чай с сахаром__ (Общий)	200			10	40								
530,02	Конфеты__ (Общий)	30		2	26	123					35	25	4	
499,02	Хлеб пшеничный__ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3
<b>Итого за Ужин</b>			43	40	171	1258		3		11	229	541	176	10
<b>2й Ужин</b>														
389,02	Сок фруктовый__ (Общий)	200			20	90					14	64	24	1
358,16	Пирожок с картофелем__ (Общий)	130	2	5	2	57		1			12	17	1	
238	Фрукты __ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й Ужин</b>			2	5	22	147		1			26	81	25	1
<b>Итого за день</b>			120	117	476	3478		27		13	821	1809	508	29

ГБОУ АО "Травинская школа - интернат"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Рацион для интерната 11-18

День: пятница

Сезон: 06.01-10.31 (Общий, Лето-осень)

Неделя: 2

Возраст: С 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
0,36	Каша пшённая молочная__ (Общий)	270	8	5	33	206					4	1		
376,06	Чай с сахаром__ (Общий)	200			10	40								
3,01	Бутерброд с маслом, сыром__ (Общий)	100\10\20	12	20	46	409					3	4		
<b>Итого за Завтрак</b>			20	25	89	655					7	5		
<b>2й завтрак</b>														
386,08	Йогурт 2%__ (Общий)	200	6	5	22	158					240	190	28	
525,04	Вафли сливочные__ (Общий)	50	2	20	18	29					128		10	1
238	Фрукты __ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й завтрак</b>			8	25	40	187					368	190	38	1
<b>Обед</b>														
111,03	Суп с макаронами, яйцом__ (Общий)	300	3	7	20	158		2			13	7	2	
289,05	Овощное рагу с мясом__ (Общий)	300	22	28	23	435		26		1	19	177	23	2
52,02	Салат из отварной свеклы __ (Лето-осень)	85	1	2	7	53					31	37	18	1
388,02	Напиток из плодов шиповника__ (Общий)	200	1			137				1	13	3	3	1
499,08	Хлеб ржаной__ (Общий)	150	13	5	64	389					24	298	36	4

<b>Итого за Обед</b>		40	42	114	1172		28		2	100	522	82	8
<b>Ужин</b>													
263,06	Рагу из курицы __ (Общий)	300	4	14	29	264		31		3	11	6	
242	Салат из свежих овощей __ (Лето-осень)	100	5	4	18	127		1		112	153	85	3
376,06	Чай с сахаром __ (Общий)	200			10	40							
499,02	Хлеб пшеничный __ (Общий)	150	16	7	65	411				35	131	50	3
<b>Итого за Ужин</b>		25	25	122	842		32			150	295	141	6
<b>2й Ужин</b>													
389,02	Сок фруктовый __ (Общий)	200			20	90				14	64	24	1
410,06	Ватрушка с творогом __ (Общий)	130	15	13	42	349				142	207	36	1
238	Фрукты __ (Общий)	150											
<b>Итого за 2й Ужин</b>		15	13	62	439					156	271	60	2
<b>Итого за день</b>		108	130	427	3295		60		2	781	1283	321	17

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Рацион для интерната 11-18

День: суббота

Сезон: 06.01-10.31 (Общий, Лето-осень)

Неделя: 2

Возраст: С 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
183,04	Каша гречневая молочная__ (Общий)	270	10	15	52	380					3	3		
538	Кофейный напиток__ (Общий)	200	1	1	17	83					10	14	14	
6,01	Бутерброд с маслом, колбасой__ (Общий)	100\10\30	13	32	26	447					10	47	5	
209,02	Яйцо варёное__ (Общий)	60	8	7		94				1	50	173	11	2
<b>Итого за Завтрак</b>			32	55	95	1004				1	73	237	30	2
<b>Обед</b>														
309,01	Суп картофельный с рыбными консервами__ (Общий)	300	1	4	10	77		1			6	3		
414,02	Пирог с мясом и капустой__ (Общий)	300	20	13		675				2	73	260	61	5
388,02	Напиток из плодов шиповника__ (Общий)	200	1			137				1	13	3	3	1
499,08	Хлеб ржаной__ (Общий)	150	13	5	64	389					24	298	36	4
<b>Итого за Обед</b>			35	22	74	1278		1		3	116	564	100	10
<b>Полдник</b>														
359,02	Кисель плодово ягодный__ (Общий)	200			27	111								
525,03	Печенье сахарное__ (Общий)	30	2	6	20	104								
238	Фрукты__ (Общий)	150												
<b>Итого за Полдник</b>			2	6	47	215								
<b>Ужин</b>														
246,31	Курица отварная с картофельным пюре__ (Общий)	250\75	2	6	8	100		7			26	16	9	1
242	Салат из свежих овощей__ (Лето-осень)	100	5	4	18	127		1			112	153	85	3
376,06	Чай с сахаром__ (Общий)	200			10	40								
499,02	Хлеб пшеничный__ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3
<b>Итого за Ужин</b>			23	17	101	678		8			173	300	144	7
<b>2й Ужин</b>														
389,02	Сок фруктовый__ (Общий)	200			20	90					14	64	24	1
238	Фрукты__ (Общий)	150												
525,04	Вафли сливочные__ (Общий)	50	2	20	18	29					128		10	1
<b>Итого за 2й Ужин</b>			2	20	38	119					142	64	34	2
<b>Итого за день</b>			94	120	355	3294		9		4	504	1165	308	21

ГБОУ АО "Травинская школа - интернат"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Рацион для интерната 11-18

День: воскресенье

Сезон: 06.01-10.31 (Общий, Лето-осень)

Неделя: 2

Возраст: С 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
210,03	Омлет натуральный__ (Общий)	200	18	17	3	238				1	79	257	16	3
382,02	Какао с молоком__ (Общий)	200	4	4	25	149					6	26	17	1
6,01	Бутерброд с маслом, колбасой__ (Общий)	100\10\30	13	32	26	447					10	47	5	
<b>Итого за Завтрак</b>			35	53	54	834				1	95	330	38	4
<b>Обед</b>														
118,02	Суп картофельный с клецками__ (Общий)	300	1	3	2	39		2			13	6	1	
185,04	Макароник с мясом__ (Общий)	300	22	27	52	557		2		11	47	232	37	4
52,02	Салат из отварной свеклы__ (Общий)	85	1	2	7	53					31	37	18	1
388,02	Напиток из плодов шиповника__ (Общий)	200	1			137				1	13	3	3	1
499,08	Хлеб ржаной__ (Общий)	150	13	5	64	389					24	298	36	4
<b>Итого за Обед</b>			38	37	125	1175		4		12	128	576	95	10
<b>Полдник</b>														
385,02	Молоко__ (Общий)	200	6	6	9	120					251	188	29	
525,03	Печенье сахарное__ (Общий)	30	2	6	20	104								
238	Фрукты__ (Общий)	150												
<b>Итого за Полдник</b>			8	12	29	224					251	188	29	

Ужин														
246,18	Котлета мясная с картофельным пюре__ (Общий)	250\90	2	6	8	100		7			26	16	9	1
242	Салат из свежих овощей __ (Лето-осень)	100	5	4	18	127		1			112	153	85	3
376,06	Чай с сахаром__ (Общий)	200			10	40								
499,02	Хлеб пшеничный __ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3
Итого за Ужин			23	17	101	678		8			173	300	144	7
2й Ужин														
359,02	Кисель плодово ягодный__ (Общий)	200			27	111								
424,08	Пицца __ (Общий)	80	13	17	41	371					192	220	38	2
238	Фрукты __ (Общий)	150												
Итого за 2й Ужин			13	17	68	482					192	220	38	2
Итого за день			117	136	377	3393		12		13	839	1614	344	23

Итого за период	1642	1814	6277	48706		604	27	77	11403	22741	5978	317
Итого за период	714285	42857	1142857	3479		57142	714285	5,5	814,5	14285	427	57142

Составил \_\_\_\_\_ Диетсестра

Утвердил \_\_\_\_\_  
М.П.



Итого за период	1642	1814	6277	48706	604	27	77	11403	22741	5978	317
Итого за период	714285	428571	142357	3479	357142	714285	5,5	814,5	714285	427	357142

Составил \_\_\_\_\_ Диетсестра

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.

ГБОУ АО "Травинская школа - интернат"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

### Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Рацион для интерната 11-18

День: понедельник

Сезон: 11.01-12.31 (Общий, Зима-весна)

Неделя: 1

Возраст: С 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
0,17	Каша манная молочная__ (Общий)	270	8	6	34	219				1	5	1		
538	Кофейный напиток__ (Общий)	200	1	1	17	83					10	14	14	
1,01	Бутерброд с маслом сливочным__ (Общий)	100\10	6	25	42	424					3	3		
209,02	Яйцо варёное__ (Общий)	60	8	7		94				1	50	173	11	2
<b>Итого за Завтрак</b>			23	39	93	820				2	68	191	25	2
<b>2й завтрак</b>														
389,02	Сок фруктовый__ (Общий)	200			20	90					14	64	24	1
525,03	Печенье сахарное__ (Общий)	30	2	6	20	104								
238	Фрукты__ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й завтрак</b>			2	6	40	194					14	64	24	1
<b>Обед</b>														
87,02	Щи из свежей капусты__ (Общий)	300	4	12	23	211		18		1	83	110	49	2
246,12	Гуляш с рисом__ (Общий)	200\150	18	21	43	449		2			35	249	57	3
267	Салат из соленых овощей__ (Зима-весна)	100												
349,02	Компот из смеси сухофруктов__ (Общий)	200	1		10	46					3	2	1	
499,08	Хлеб ржаной__ (Общий)	150	13	5	64	389					24	298	36	4
<b>Итого за Обед</b>			36	38	145	1095		20		1	145	659	143	9
<b>Ужин</b>														
246,25	Котлета рыбная с макаронами__ (Общий)	200\150	2	7	10	113		8			30	18	11	1
52,02	Салат из отварной свеклы__ (Зима-весна)	85	1	2	7	53					31	37	18	1
376,06	Чай с сахаром__ (Общий)	200			10	40								
499,02	Хлеб пшеничный__ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3
<b>Итого за Ужин</b>			19	16	92	617		8			96	186	79	5
<b>2й Ужин</b>														
386,08	Йогурт 2%__ (Общий)	200	6	5	22	158					240	190	28	
396,07	Блины со сметаной__ (по 2 шт) (Общий)	150\150	22	40	26	556					139	164	33	1
238	Фрукты__ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й Ужин</b>			28	45	48	714					379	354	61	1
<b>Итого за день</b>			103	144	413	3440		28		3	702	1454	332	18

ГБОУ АО "Травинская школа - интернат"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

### Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Рацион для интерната 11-18

День: вторник

Сезон: 11.01-12.31 (Общий, Зима-весна)

Неделя: 1

Возраст: С 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
0,22	Каша овсяная молочная__ (Общий)	270	8	6	30	210					31	148	49	2
382,02	Какао с молоком__ (Общий)	200	4	4	25	149					6	26	17	1
3,01	Бутерброд с маслом, сыром__ (Общий)	100\10\20	12	20	46	409					3	4		
<b>Итого за Завтрак</b>			24	30	101	768					40	178	66	3
<b>2й завтрак</b>														
386,08	Йогурт 2%__ (Общий)	200	6	5	22	158					240	190	28	
525,03	Печенье сахарное__ (Общий)	30	2	6	20	104								
238	Фрукты__ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й завтрак</b>			3	11	42	262					240	190	28	
<b>Обед</b>														
309,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками__ (Общий)	300	1	4	10	77		1			6	3		
291,02	Плов из курицы__ (Общий)	280	6	16	59	408		4			9		1	

267	Салат из соленых овощей __ (Зима-весна)	100													
349,02	Компот из смеси сухофруктов __ (Общий)	200	1		10	46					3	2	1		
499,08	Хлеб ржаной __ (Общий)	150	13	5	64	389					24	298	36	4	
<b>Итого за Обед</b>			21	25	143	920			5		42	303	38	4	
<b>Ужин</b>															
15	Жаркое по-домашнему из говядины __ (Общий)	300	18	21	40	422			47		2	53	289	79	4
52,02	Салат из отварной свеклы __ (Зима-весна)	85	1	2	7	53					31	37	18	1	
376,06	Чай с сахаром __ (Общий)	200			10	40									
530,02	Конфеты __ (Общий)	30		2	25	123					35	25	4		
499,02	Хлеб пшеничный __ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3	
<b>Итого за Ужин</b>			35	32	143	1049			47		2	154	482	151	8
<b>2й Ужин</b>															
389,02	Сок фруктовый __ (Общий)	200			20	90					14	64	24	1	
223,04	Запеканка из творога __ (Общий)	150	29	20	18	370					260	357	38	1	
238	Фрукты __ (Общий)	150													
<b>Итого за 2й Ужин</b>			29	20	38	460					274	421	62	2	
<b>Итого за день</b>			117	118	472	3459			52		2	750	1574	345	17

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Рацион для интерната 11-18

День: среда

Сезон: 11.01-12.31 (Общий, Зима-весна)

Неделя: 1

Возраст: С 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
0,36	Каша пшеничная молочная__ (Общий)	270	8	5	35	206					4	1		
376,06	Чай с сахаром__ (Общий)	200			10	40								
3,01	Бутерброд с маслом, сыром__ (Общий)	100\10\20	12	20	45	409					3	4		
<b>Итого за Завтрак</b>			20	25	89	655					7	5		
<b>2й завтрак</b>														
386,08	Йогурт 2%__ (Общий)	200	6	5	22	158					240	190	28	
525,04	Вафли сливочные__ (Общий)	50	2	20	18	29					128		10	1
238	Фрукты__ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й завтрак</b>			8	25	40	187					368	190	38	1
<b>Обед</b>														
119,08	Суп гороховый на мяс.бульоне__ (Общий)	250	12	3	23	192		1			10	6	4	
246,46	Поджарка рыбная картофельным пюре__ (Общий)	250\110	2	6	8	93		6			24	14	9	
67,02	Винегрет овощной__ (Зима-весна)	120	2	2	10	71		8			37	53	26	1
388,02	Напиток из плодов шиповника__ (Общий)	200	1			137				1	13	3	3	1
499,08	Хлеб ржаной__ (Общий)	150	13	5	64	389					24	298	36	4
<b>Итого за Обед</b>			30	16	110	882		15		1	108	374	78	6
<b>Ужин</b>														
246,29	Курица отварная с макаронами__ (Общий)	200\75	2	7	10	113		8			30	18	11	1
267	Салат из соленых овощей__ (Зима-весна)	100												
376,06	Чай с сахаром__ (Общий)	200			10	40								
530,02	Конфеты__ (Общий)	30		2	26	123					35	25	4	
499,02	Хлеб пшеничный__ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3
<b>Итого за Ужин</b>			18	16	111	687		8			100	174	65	4
<b>2й Ужин</b>														
389,02	Сок фруктовый__ (Общий)	200			20	90					14	64	24	1
424,07	Плюшка__ (Общий)	100	5	8	37	238					11	43	7	1
238	Фрукты__ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й Ужин</b>			5	8	57	328					25	107	31	2
<b>Итого за день</b>			81	90	407	2739		23		1	608	850	212	13

ГБОУ АО "Травинская школа - интернат"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Рацион для интерната 11-18

День: четверг

Сезон: 11.01-12.31 (Общий, Зима-весна)

Неделя: 1

Возраст: С 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
183,04	Каша гречневая молочная__ (Общий)	270	10	15	52	380					3	3		
538	Кофейный напиток__ (Общий)	200	1	1	17	83					10	14	14	
3,01	Бутерброд с маслом, сыром__ (Общий)	100\10\20	12	20	46	409					3	4		
209,02	Яйцо вареное__ (Общий)	60	3	7		94				1	50	173	11	2
<b>Итого за Завтрак</b>			31	43	115	966				1	66	194	25	2
<b>2й завтрак</b>														
386,08	Йогурт 2%__ (Общий)	200	6	5	22	158					240	190	28	
525,03	Печенье сахарное__ (Общий)	50	2	6	20	104								
238	Фрукты__ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й завтрак</b>			8	11	42	262					240	190	28	
<b>Обед</b>														
82,07	Борщ со сметаной__ (Общий)	300	9	14	10	213		15		1	72	102	43	2
246,1	Гуляш с картофельным пюре__ (Общий)	280\50	21	24	47	471		47		2	149	361	90	4
76,02	Сельдь с луком__ (Зима-весна)	55	8	6		89					40	132	20	1
349,02	Компот из смеси сухофруктов__ (Общий)	200	1		10	46					3	2	1	
499,08	Хлеб ржаной__ (Общий)	150	13	5	64	389					24	298	36	4

Итого за Обед			52	49	131	1208		62		3	288	895	190	11
Ужин														
246,26	Котлета рыбная с рисом__ (Общий)	200\150	2	7	10	113		8			30	18	11	1
12	Винегрет овощной_ (Зима-весна)	100	2	4	10	87		6			38	49	26	1
376,06	Чай с сахаром__ (Общий)	200			10	40								
499,02	Хлеб пшеничный __ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3
Итого за Ужин			20	18	95	651		14			103	198	87	5
2й Ужин														
389,02	Сок фруктовый__ (Общий)	200			20	90					14	64	24	1
321	Пирожок с с капустой__ (Общий)	130	3	7	3	85		2			18	25	2	
238	Фрукты __ (Общий)	150												
Итого за 2й Ужин			3	7	23	175		2			32	89	26	1
Итого за день			114	128	406	3262		78		4	729	1566	356	19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Рацион для интерната 11-18

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 11.01-12.31 (Общий, Зима-весна)

Возраст: С 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
0,13	Каша " Дружба"__ (Общий)	270	12	8	43	293					9	2	1	
382,02	Какао с молоком__ (Общий)	200	4	4	25	149					6	26	17	1
3,01	Бутерброд с маслом, сыром__ (Общий)	100\10\20	12	20	43	409					3	4		
<b>Итого за Завтрак</b>			28	32	114	851					18	32	18	1
<b>2й завтрак</b>														
386,08	Йогурт 2%__ (Общий)	200	6	5	22	158					240	190	28	
525,03	Печенье сахарное__ (Общий)	30	2	6	20	104								
238	Фрукты__ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й завтрак</b>			8	11	42	262					240	190	28	
<b>Обед</b>														
111,05	Суп с макаронами, яйцом, колбасой__ (Общий)	300	13	21	29	352		15		4	60	215	42	3
289,02	Овощное рагу с курицей__ (Общий)	300	24	27	27	448		17		1	157	300	83	4
267	Салат из соленых овощей__ (Зима-весна)	100												
349,02	Компот из смеси сухофруктов__ (Общий)	200	1		10	46					3	2	1	
499,08	Хлеб ржаной__ (Общий)	150	13	5	64	389					24	298	36	4
<b>Итого за Обед</b>			51	53	130	1235		32		5	244	815	162	11
<b>Ужин</b>														
246,11	Гуляш с макаронами__ (Общий)	200\50	20	21	46	452		2		9	42	211	37	3
76,02	Сельдь с луком__ (Зима-весна)	55	3	6		89					40	132	20	1
376,06	Чай с сахаром__ (Общий)	200			10	40								
499,02	Хлеб пшеничный__ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3
<b>Итого за Ужин</b>			44	34	121	992		2		9	117	474	107	7
<b>2й Ужин</b>														
389,02	Сок фруктовый__ (Общий)	200			20	90					14	64	24	1
410,06	Ватрушка с творогом__ (Общий)	130	15	13	42	349					142	207	36	1
238	Фрукты__ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й Ужин</b>			15	13	62	439					156	271	60	2
<b>Итого за день</b>			146	143	439	3779		34		14	775	1782	375	21

ГБОУ АО "Травинская школа - интернат"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Рацион для интерната 11-18

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 11.01-12.31 (Общий, Зима-весна)

Возраст: С 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
202,04	Макароны отварные с сахаром, маслом__ (Общий)	250	4		24	117								
209,02	Яйцо варёное__ (Общий)	60	8	7		94				1	50	173	11	2
376,06	Чай с сахаром__ (Общий)	200			10	40								
6,01	Бутерброд с маслом, колбасой__ (Общий)	100\10\30	13	32	26	447					10	47	5	
<b>Итого за Завтрак</b>			25	39	60	698				1	60	220	16	2
<b>Обед</b>														
98,02	Суп крестьянский с курицей__ (Общий)	280\60	3	7	17	144		24			12	5	1	
414,05	Пирог с рыбой и капустой__ (Общий)	300	20	13	122	675				2	73	260	61	5
388,02	Напиток из плодов шиповника__ (Общий)	200	1			137				1	13	3	3	1
499,08	Хлеб ржаной__ (Общий)	150	13	5	64	389					24	298	36	4
<b>Итого за Обед</b>			37	25	203	1345		24		3	122	566	101	10
<b>Полдник</b>														
359,02	Кисель плодово ягодный__ (Общий)	200			27	111								
238	Фрукты__ (Общий)	150												
525,04	Вафли сливочные__ (Общий)	50	2	20	18	29					128		10	1
<b>Итого за Полдник</b>			2	20	45	140					128		10	1
<b>Ужин</b>														

246,39	Колбасные изделия отварные с гречкой__ (Общий)	200\130	24	44	35	645		2		1	85	428	161	7
267	Салат из соленых овощей __ (Зима-весна)	100												
499,02	Хлеб пшеничный __ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3
376,06	Чай с сахаром__ (Общий)	200				40								
<b>Итого за Ужин</b>			40	51	114	1096		2		1	120	559	211	10
<b>2й Ужин</b>														
389,02	Сок фруктовый__ (Общий)	200			20	90					14	64	24	1
238	Фрукты __ (Общий)	150												
525,03	Печенье сахарное__ (Общий)	30	2	6	20	104								
<b>Итого за 2й Ужин</b>			2	6	40	194					14	64	24	1
<b>Итого за день</b>			106	141	462	3473		26		5	444	1409	362	24

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Рацион для интерната 11-18

День: воскресенье

Неделя: 1

Сезон: 11.01-12.31 (Общий, Зима-весна)

Возраст: С 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
210,02	Омлет натуральный с колбасными изделиями__ (Общий)	270	22	21	4	293				1	89	311	19	4
538	Кофейный напиток__ (Общий)	200	1	1	17	83					10	14	14	
6,01	Бутерброд с маслом, колбасой__ (Общий)	100\10\30	13	32	25	447					10	47	5	
<b>Итого за Завтрак</b>			36	54	47	823				1	109	372	38	4
<b>Обед</b>														
81,06	Свекольник со сметаной ,мясом__ (Общий)	300	1	5	3	58		2			6	4	3	
246,47	Поджарка рыбная с рисом отварным__ (Общий)	200\110	2	6	8	100		7			26	16	9	1
73	Икра кабачковая__ (Зима-весна)	100	7	7		90								
349,02	Компот из смеси сухофруктов__ (Общий)	200	1		10	46					3	2	1	
499,08	Хлеб ржаной__ (Общий)	150	13	5	64	389					24	298	36	4
<b>Итого за Обед</b>			24	23	85	683		9			59	320	49	5
<b>Полдник</b>														
359,02	Кисель плодово ягодный__ (Общий)	200			27	111								
525,03	Печенье сахарное__ (Общий)	30	2	6	20	104								
238	Фрукты__ (Общий)	150												
<b>Итого за Полдник</b>			2	6	47	215								
<b>Ужин</b>														
15	Жаркое по-домашнему из говядины__ (Общий)	300	18	21	40	422		47		2	53	289	79	4
67,02	Винегрет овощной__ (Зима-весна)	120	2	2	10	71		8			37	53	26	1
376,06	Чай с сахаром__ (Общий)	200			10	40								
499,02	Хлеб пшеничный__ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3
<b>Итого за Ужин</b>			36	30	125	944		55		2	125	473	155	8
<b>2й Ужин</b>														
389,02	Сок фруктовый__ (Общий)	200			20	90					14	64	24	1
11,01	Сосиска в тесте__ (Общий)	110	5	11	1	127					18	68	7	1
238	Фрукты__ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й Ужин</b>			5	11	21	217					32	132	31	2
<b>Итого за день</b>			103	124	325	2882		64		3	325	1297	273	19

ГБОУ АО "Травинская школа - интернат"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Рацион для интерната 11-18

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 11.01-12.31 (Общий, Зима-весна)

Возраст: С 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
0,32	Каша рисовая молочная__ (Общий)	270	7	4	42	232					8	2	1	
382,02	Какао с молоком__ (Общий)	200	4	4	25	149					6	26	17	1
1,01	Бутерброд с маслом сливочным__ (Общий)	100\10	6	25	42	424					3	3		
209,02	Яйцо варёное__ (Общий)	60	8	7		94				1	50	173	11	2
<b>Итого за Завтрак</b>			25	40	109	899				1	67	204	29	3
<b>2й завтрак</b>														
389,02	Сок фруктовый__ (Общий)	200			20	90					14	64	24	1
525,03	Печенье сахарное__ (Общий)	30	2	6	20	104								
238	Фрукты__ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й завтрак</b>			2	6	40	194					14	64	24	1
<b>Обед</b>														
94,04	Рассольник с курицей__ (Зима-весна)	280\50	2	7	16	141		20			12	5	1	
246,29	Курица отварная с макаронами__ (Общий)	200\75	2	7	10	113		8			30	18	11	1
267	Салат из соленых овощей__ (Зима-весна)	100												
349,02	Компот из смеси сухофруктов__ (Общий)	200	1		10	46					3	2	1	
499,08	Хлеб ржаной__ (Общий)	150	13	5	64	389					24	298	36	4

<b>Итого за Обед</b>			18	19	100	689		28		69	323	49	5	
<b>Ужин</b>														
246,27	Котлета рыбная с картофельным пюре __ (Общий)	250\110	31	15	47	431		47		2	145	237	75	3
267	Салат из соленых овощей __ (Зима-весна)	100												
376,06	Чай с сахаром __ (Общий)	200			10	40								
499,02	Хлеб пшеничный __ (Общий)	150	16	7	65	411				35	131	50	3	
<b>Итого за Ужин</b>			47	22	122	882		47		2	180	368	125	6
<b>2й Ужин</b>														
386,08	Йогурт 2% __ (Общий)	200	6	5	22	153					240	190	28	
396,06	Блины со сгущенным молоком __ (по 2 шт) (Общий)	160\65	14	27	99	693		1	27		351	329	59	2
238	Фрукты __ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й Ужин</b>			20	32	121	851		1	27		591	519	87	2
<b>Итого за день</b>			112	119	492	3515		76	27	3	921	1478	314	17



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Рацион для интерната 11-18

День: вторник

Сезон: 11.01-12.31 (Общий, Зима-весна)

Неделя: 2

Возраст: С 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
0,17	Каша манная молочная__ (Общий)	270	8	6	34	219				1	5	1		
376,06	Чай с сахаром__ (Общий)	200			10	40								
3,01	Бутерброд с маслом, сыром__ (Общий)	100\10\20	12	20	40	409					3	4		
<b>Итого за Завтрак</b>			20	26	90	668				1	8	5		
<b>2й завтрак</b>														
386,08	Йогурт 2%__ (Общий)	200	8	5	22	158					240	190	28	
525,04	Вафли сливочные__ (Общий)	50	2	20	18	29					128		10	1
238	Фрукты__ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й завтрак</b>			8	25	40	187					368	190	38	1
<b>Обед</b>														
104,01	Суп картофельный с мясными фрикадельками__ (Общий)	250\30	12	17	35	345		30		2	41	206	58	3
246,1	Гуляш с картофельным пюре__ (Общий)	280\50	21	24	47	471		47		2	149	361	90	4
73	Икра кабачковая__ (Зима-весна)	100	7	7		90								
349,02	Компот из смеси сухофруктов__ (Общий)	200	1		10	46					3	2	1	
499,08	Хлеб ржаной__ (Общий)	150	13	5	64	389					24	298	36	4
<b>Итого за Обед</b>			54	53	156	1341		77		4	217	867	185	11
<b>Ужин</b>														
246,32	Курица отварная с рисом__ (Общий)	200\75	24	27	63	592		2			46	306	69	3
76,02	Сельдь с луком__ (Зима-весна)	55	8	6		89					40	132	20	1
376,06	Чай с сахаром__ (Общий)	200			10	40								
499,02	Хлеб пшеничный__ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3
<b>Итого за Ужин</b>			48	40	138	1132		2			121	569	139	7
<b>2й Ужин</b>														
389,02	Сок фруктовый__ (Общий)	200			20	90					14	64	24	1
223,08	Запеканка из творога с повидлом__ (Общий)	150\50	64	42	89	996					564	788	83	3
238	Фрукты__ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й Ужин</b>			64	42	109	1086					578	852	107	4
<b>Итого за день</b>			194	186	533	4414		79		5	1292	2483	469	23

ГБОУ АО "Травинская школа - интернат"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Рацион для интерната 11-18

День: среда

Сезон: 11.01-12.31 (Общий, Зима-весна)

Неделя: 2

Возраст: С 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
120,02	Суп молочный с макаронными изделиями__ (Общий)	250	8	9	21	176					7	2		
538	Кофейный напиток__ (Общий)	200	1	1	17	83					10	14	14	
3,01	Бутерброд с маслом, сыром__ (Общий)	100\10\20	12	20	46	409					3	4		
<b>Итого за Завтрак</b>			21	30	84	668					20	20	14	
<b>2й завтрак</b>														
386,08	Йогурт 2%__ (Общий)	200	8	5	22	158					240	190	28	
525,03	Печенье сахарное__ (Общий)	30	2	6	20	104								
238	Фрукты__ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й завтрак</b>			8	11	42	262					240	190	28	
<b>Обед</b>														
87,04	Щи из свежей капусты со сметаной__ (Общий)	300	4	10	19	177		15		1	68	92	38	1
246,09	Гуляш с гречкой__ (Общий)	200\50	21	22	38	434		2		1	42	338	147	6
67,02	Винегрет овощной__ (Зима-весна)	120	2	2	10	71		8			37	53	26	1
388,02	Напиток из плодов шиповника__ (Общий)	200	1			137				1	13	3	3	1
499,08	Хлеб ржаной__ (Общий)	150	13	5	64	389					24	298	36	4
<b>Итого за Обед</b>			41	39	131	1208		25		3	184	784	250	13
<b>Ужин</b>														

246,98	Консервы рыбные с отварным картофелем__ (Общий)	200\200	5	4	40	204		46		2	32	136	53	2
52,02	Салат из отварной свеклы__ (Общий)	85	1	2	7	53					31	37	18	1
376,06	Чай с сахаром__ (Общий)	200			10	40								
499,02	Хлеб пшеничный__ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3
<b>Итого за Ужин</b>			22	13	122	708		46		2	98	304	121	6
<b>2й Ужин</b>														
389,02	Сок фруктовый__ (Общий)	200			20	90					14	64	24	1
424	Булочка__ (Общий)	80	8	9	40	272					76	119	27	1
238	Фрукты__ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й Ужин</b>			8	9	60	362					90	183	51	2
<b>Итого за день</b>			100	102	439	3208		71		5	632	1481	464	21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Рацион для интерната 11-18

День: четверг

Сезон: 11.01-12.31 (Общий, Зима-весна)

Неделя: 2

Возраст: С 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
0,22	Каша овсяная молочная__ (Общий)	270	8	6	30	210					31	148	49	2
382,02	Какао с молоком__ (Общий)	200	4	4	25	149					6	26	17	1
3,01	Бутерброд с маслом, сыром__ (Общий)	100\10\20	12	20	46	409					3	4		
209,02	Яйцо варёное__ (Общий)	60	8	7		94				1	50	173	11	2
<b>Итого за Завтрак</b>			32	37	101	862				1	90	351	77	5
<b>2й завтрак</b>														
386,08	Йогурт 2%__ (Общий)	200	6	5	22	158					240	190	28	
525,03	Печенье сахарное__ (Общий)	30	2	6	20	104								
238	Фрукты__ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й завтрак</b>			8	11	42	262					240	190	28	
<b>Обед</b>														
119,1	Суп гороховый__ (Общий)	300	14	9	40	287		15		1	71	177	71	5
246,18	Котлета мясная картофельным пюре__ (Общий)	250\90	2	6	8	100		7			26	16	9	1
267	Салат из соленых овощей__ (Зима-весна)	100												
349,02	Компот из смеси сухофруктов__ (Общий)	200	1		10	46					3	2	1	
499,08	Хлеб ржаной__ (Общий)	150	13	5	64	389					24	298	36	4
<b>Итого за Обед</b>			30	20	122	822		22		1	124	493	117	10
<b>Ужин</b>														
185,04	Макароник с мясом__ (Общий)	300	22	27	52	557		2		11	47	232	37	4
76,02	Сельдь с луком__ (Зима-весна)	55	3	6		89					40	132	20	1
376,06	Чай с сахаром__ (Общий)	200			10	40								
530,02	Конфеты__ (Общий)	30		2	26	123					35	25	4	
499,02	Хлеб пшеничный__ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3
<b>Итого за Ужин</b>			46	42	153	1220		2		11	157	520	111	8
<b>2й Ужин</b>														
389,02	Сок фруктовый__ (Общий)	200			20	90					14	64	24	1
358,16	Пирожок с картофелем__ (Общий)	130	2	5	2	57		1			12	17	1	
238	Фрукты__ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й Ужин</b>			2	5	22	147		1			26	81	25	1
<b>Итого за день</b>			118	115	440	3313		25		13	637	1635	358	24

ГБОУ АО "Травинская школа - интернат"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Рацион для интерната 11-18

День: пятница

Сезон: 11.01-12.31 (Общий, Зима-весна)

Неделя: 2

Возраст: С 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
0,36	Каша пшённая молочная__ (Общий)	270	8	5	33	206					4	1		
376,06	Чай с сахаром__ (Общий)	200			10	40								
3,01	Бутерброд с маслом, сыром__ (Общий)	100\10\20	12	20	46	409					3	4		
<b>Итого за Завтрак</b>			20	25	89	655					7	5		
<b>2й завтрак</b>														
386,08	Йогурт 2%__ (Общий)	200	6	5	22	158					240	190	28	
525,04	Вафли сливочные__ (Общий)	50	2	20	18	29					128		10	1
238	Фрукты__ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й завтрак</b>			8	25	40	187					368	190	38	1
<b>Обед</b>														
111,03	Суп с макаронами, яйцом__ (Общий)	300	3	7	20	158		2			13	7	2	
289,05	Овощное рагу с мясом__ (Общий)	300	22	28	23	435		26		1	19	177	23	2
267	Салат из соленых овощей__ (Зима-весна)	100												
388,02	Напиток из плодов шиповника__ (Общий)	200	1			137				1	13	3	3	1
499,08	Хлеб ржаной__ (Общий)	150	13	5	64	389					24	298	36	4
<b>Итого за Обед</b>			39	40	107	1119		28		2	69	485	64	7

Ужин														
263,06	Пагу из курицы__ (Общий)	300	4	14	29	264		31			3	11	6	
76,02	Сельдь с луком__ (Зима-весна)	55	8	6		89					40	132	20	1
376,06	Чай с сахаром__ (Общий)	200			10	40								
499,02	Хлеб пшеничный __ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3
<b>Итого за Ужин</b>			28	27	104	804		31			78	274	76	4
2й Ужин														
389,02	Сок фруктовый__ (Общий)	200			20	90					14	64	24	1
410,06	Ватрушка с творогом __ (Общий)	130	15	13	42	349					142	207	36	1
238	Фрукты __ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й Ужин</b>			15	13	62	439					156	271	60	2
<b>Итого за день</b>			110	130	402	3204		59		2	678	1225	238	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Рацион для интерната 11-18

День: суббота

Сезон: 11.01-12.31 (Общий, Зима-весна)

Неделя: 2

Возраст: С 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
183,04	Каша гречневая молочная __ (Общий)	270	10	15	52	380					3	3		
538	Кофейный напиток __ (Общий)	200	1	1	17	83					10	14	14	
6,01	Бутерброд с маслом, колбасой __ (Общий)	100\10\30	13	32	26	447					10	47	5	
209,02	Яйцо варёное __ (Общий)	60	8	7		94				1	50	173	11	2
<b>Итого за Завтрак</b>			32	55	95	1004				1	73	237	30	2
<b>Обед</b>														
309,01	Суп картофельный с рыбными консервами __ (Общий)	300	1	4	10	77		1			6	3		
414,02	Пирог с мясом и капустой __ (Общий)	300	20	13		675				2	73	260	61	5
388,02	Напиток из плодов шиповника __ (Общий)	200	1			137				1	13	3	3	1
499,08	Хлеб ржаной __ (Общий)	150	13	5	64	389					24	298	36	4
<b>Итого за Обед</b>			35	22	74	1278		1		3	116	564	100	10
<b>Полдник</b>														
359,02	Кисель плодово ягодный __ (Общий)	200			27	111								
525,03	Печенье сахарное __ (Общий)	30	2	6	20	104								
238	Фрукты __ (Общий)	150												
<b>Итого за Полдник</b>			2	6	47	215								
<b>Ужин</b>														
246,31	Курица отварная с картофельным пюре __ (Общий)	250\75	2	6	8	100		7			26	16	9	1
267	Салат из соленых овощей __ (Зима-весна)	100												
376,06	Чай с сахаром __ (Общий)	200			10	40								
499,02	Хлеб пшеничный __ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3
<b>Итого за Ужин</b>			18	13	83	551		7			61	147	59	4
<b>2й Ужин</b>														
389,02	Сок фруктовый __ (Общий)	200			20	90					14	64	24	1
238	Фрукты __ (Общий)	150												
525,04	Вафли сливочные __ (Общий)	50	2	20	18	29					128		10	1
<b>Итого за 2й Ужин</b>			2	20	38	119					142	64	34	2
<b>Итого за день</b>			89	116	337	3167		8		4	392	1012	223	18

ГБОУ АО "Травинская школа - интернат"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Рацион для интерната 11-18

День: воскресенье

Сезон: 11.01-12.31 (Общий, Зима-весна)

Неделя: 2

Возраст: С 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
210,03	Омлет натуральный __ (Общий)	200	18	17	3	238				1	79	257	16	3
382,02	Какао с молоком __ (Общий)	200	4	4	25	149					6	26	17	1
6,01	Бутерброд с маслом, колбасой __ (Общий)	100\10\30	13	32	26	447					10	47	5	
<b>Итого за Завтрак</b>			35	53	54	834				1	95	330	38	4
<b>Обед</b>														
118,02	Суп картофельный с клецками __ (Общий)	300	1	3	2	39		2			13	6	1	
185,04	Макароник с мясом __ (Общий)	300	22	27	52	557		2		11	47	232	37	4
52,02	Салат из отварной свеклы __ (Общий)	85	1	2	7	53					31	37	18	1
388,02	Напиток из плодов шиповника __ (Общий)	200	1			137				1	13	3	3	1
499,08	Хлеб ржаной __ (Общий)	150	13	5	64	389					24	298	36	4
<b>Итого за Обед</b>			38	37	125	1175		4		12	128	576	95	10
<b>Полдник</b>														
385,02	Молоко __ (Общий)	200	6	6	9	120					251	188	29	
525,03	Печенье сахарное __ (Общий)	30	2	6	20	104								
238	Фрукты __ (Общий)	150												
<b>Итого за Полдник</b>			8	12	29	224					251	188	29	

Ужин														
246,18	Котлета мяснаяс картофельным пюре__ (Общий)	250\90	2	6	8	100		7			26	16	9	1
67,02	Винегрет овощной__ (Зима-весна)	120	2	2	10	71		8			37	53	26	1
376,06	Чай с сахаром__ (Общий)	200			10	40								
499,02	Хлеб пшеничный __ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3
<b>Итого за Ужин</b>			20	15	93	622		15			98	200	85	5
2й Ужин														
359,02	Кисель плодово ягодный__ (Общий)	200			27	111								
424,08	Пицца __ (Общий)	80	13	17	41	371					192	220	38	2
238	Фрукты __ (Общий)	150												
<b>Итого за 2й Ужин</b>			13	17	68	482					192	220	38	2
<b>Итого за день</b>			114	134	369	3337		19	13	764	1514	285	21	

Итого за период	1612	1790	5971	47192		642	27	77	9649	20760	4606	269
Итого за период	857142	142857	426,5	85714285714		42857	714285	5,5	285714	14285	329	285714

Составил \_\_\_\_\_ Диетсестра

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.