

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



Примерное двухнедельное меню
ГБОУ АО «Травинская школа-интернат»
Категория 11-18 лет
на 2024-2025 учебный год
(Сезон лето-осень с 01.06 по 31.10)

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
Итого за Завтрак			23	39	93	820				2	68	191	25	2
2й завтрак														
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												
Итого за 2й завтрак			2	6	40	194					14	64	24	1
Обед														
87,04	Щи из свежей капусты со сметаной__ (Общий)	300	4	10	19	177		15		1	68	92	38	1
246,12	Гуляш с рисом__ (Общий)	200\50	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
Итого за Обед			37	38	148	1114		17		1	161	678	150	9
Ужин														
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
Итого за Ужин			23	18	103	691		9			177	302	146	7
2й Ужин														
386,08	Йогурт 2%__ (Общий)	200	6	5	22	158					240	190	28	
396,07	Блины со сметаной__ (по 2 шт) (Общий)	150\50	22	40	26	556					139	164	33	1
238	Фрукты__ (Общий)	150												
Итого за 2й Ужин			28	45	48	714					379	354	61	1
Итого за день			113	146	432	3533		26		3	799	1589	406	20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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		
Итого за Завтрак			24	30	101	768					40	178	66	3
2й завтрак														
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												
Итого за 2й завтрак			8	11	42	262					240	190	28	
Обед														
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
Итого за Обед			26	29	161	1047		6			154	456	123	7
Ужин														
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
Итого за Ужин			39	34	159	1123		48		2	235	598	218	10
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												
Итого за 2й Ужин			15	13	62	439					156	271	60	2
Итого за день			112	117	525	3639		54		2	825	1693	495	22

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Рацион для интерната 11-18

День: среда

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
Завтрак														
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		
Итого за Завтрак			20	25	89	655					7	5		
2й завтрак														
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												
Итого за 2й завтрак			8	25	40	187					368	190	38	1
Обед														
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
499,02	Хлеб пшеничный__ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3
Итого за Обед			49	25	183	1349		8		1	218	605	187	11
Ужин														
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
Итого за Ужин			23	20	129	814		9			212	327	150	7
2й Ужин														
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												
Итого за 2й Ужин			5	8	57	328					25	107	31	2
Итого за день			105	103	498	3333		17		1	830	1234	406	21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Рацион для интерната 11-18

День: четверг

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
Завтрак														
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
Итого за Завтрак			31	43	115	966				1	66	194	25	2
2й завтрак														
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												
Итого за 2й завтрак			8	11	42	262					240	190	28	
Обед														
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
Итого за Обед			45	45	138	1172		62		3	279	800	188	11
Ужин														
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
Итого за Ужин			23	18	103	691		9			177	302	146	7
2й Ужин														
389,02	Сок фруктовый__ (Общий)	200			20	90					14	64	24	1
223,04	Запеканка из творога__ (Общий)	350	67	46	41	863					607	833	88	2
238	Фрукты__ (Общий)	150												
Итого за 2й Ужин			67	46	61	953					621	897	112	3
Итого за день			174	163	459	4044		71		4	1383	2383	499	23

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
Завтрак														
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	46	409					3	4		
Итого за Завтрак			28	32	114	851					18	32	18	1
2й завтрак														
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												
Итого за 2й завтрак			8	11	42	262					240	190	28	
Обед														
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
Итого за Обед			56	57	148	1362		33		5	356	968	247	14
Ужин														
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)	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
Итого за Ужин			37	30	128	956		2		9	108	379	105	7
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			132	137	455	3606		37		14	754	1658	424	23

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
Завтрак														
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	
Итого за Завтрак			25	39	60	698				1	60	220	16	2
Обед														
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
Итого за Обед			37	25	203	1345		24		3	122	566	101	10
Полдник														
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
Итого за Полдник			2	20	45	140					128		10	1
Ужин														
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								
Итого за Ужин			45	55	132	1223		3		1	232	712	296	13
2й Ужин														
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								
Итого за 2й Ужин			2	6	40	194					14	64	24	1
Итого за день			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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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	
Итого за Завтрак			36	54	47	823				1	109	372	38	4
Обед														
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
Итого за Обед			22	20	103	720		10			171	473	134	8
Полдник														
359,02	Кисель плодово-ягодный__ (Общий)	200			27	111								
525,03	Печенье сахарное__ (Общий)	30	2	6	20	104								
238	Фрукты__ (Общий)	150												
Итого за Полдник			2	6	47	215								
Ужин														
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
Итого за Ужин			39	32	133	1000		48		2	200	573	214	10
2й Ужин														
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												
Итого за 2й Ужин			5	11	21	217					32	132	31	2
Итого за день			104	123	351	2975		58		3	512	1550	417	24

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
Завтрак														
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
Итого за Завтрак			25	40	109	899				1	67	204	29	3
2й завтрак														
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												
Итого за 2й завтрак			2	6	40	194					14	64	24	1
Обед														
119,1	Суп гороховый__ (Лето-осень)	300	14	9	40	287		15		1	71	177	71	5
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
Итого за Обед			31	23	131	888		23		1	159	532	137	11
Ужин														
246,27	Котлета рыбная с 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
Итого за Ужин			52	26	140	1009		48		2	292	521	210	9
2й Ужин														
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												
Итого за 2й Ужин			20	32	121	851		1	27		591	519	87	2
Итого за день			130	127	541	3841		72	27	4	1123	1840	487	26

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

№ 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
Завтрак														
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		
Итого за Завтрак			20	26	90	668				1	8	5		
2й завтрак														
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												
Итого за 2й завтрак			8	25	40	187					368	190	38	1
Обед														
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
Итого за Обед			52	50	174	1378		78		4	329	1020	270	14
Ужин														
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
Итого за Ужин			45	38	156	1170		3			193	590	204	9
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												
Итого за 2й Ужин			15	13	62	439					156	271	60	2
Итого за день			140	152	522	3842		81		5	1054	2076	572	26

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

№ 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
Завтрак														
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		
Итого за Завтрак			21	30	84	668					20	20	14	
2й завтрак														
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												
Итого за 2й завтрак			8	11	42	262					240	190	28	
Обед														
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
Итого за Обед			40	39	128	1190		17		3	178	768	242	13
Ужин														
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
Итого за Ужин			22	13	122	708		46		2	98	304	121	6
2й Ужин														
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												
Итого за 2й Ужин			8	9	60	362					90	183	51	2
Итого за день			99	102	436	3190		63		5	626	1465	456	21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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
Завтрак														
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
Итого за Завтрак			32	37	101	862				1	90	351	77	5
2й завтрак														
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												
Итого за 2й завтрак			8	11	42	262					240	190	28	
Обед														
115,05	Суп рисовый__ (Лето-осень)	300	2	7	20	153		2			12	5	1	
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
Итого за Обед			23	22	120	815		10			177	474	132	8
Ужин														
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
Итого за Ужин			43	40	171	1258		3		11	229	541	176	10
2й Ужин														
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												
Итого за 2й Ужин			2	5	22	147		1			26	81	25	1
Итого за день			108	115	456	3344		14		12	762	1637	438	24

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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
Завтрак														
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		
Итого за Завтрак			20	25	89	655					7	5		
2й завтрак														
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												
Итого за 2й завтрак			8	25	40	187					368	190	38	1
Обед														
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
Итого за Обед			40	42	114	1172		28		2	100	522	82	8
Ужин														
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
Итого за Ужин			25	25	122	842		32			150	295	141	6
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												
Итого за 2й Ужин			15	13	62	439					156	271	60	2
Итого за день			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
Завтрак														
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
Итого за Завтрак			32	55	95	1004				1	73	237	30	2
Обед														
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
Итого за Обед			35	22	74	1278		1		3	116	564	100	10
Полдник														
359,02	Кисель плодово ягодный__ (Общий)	200			27	111								
525,03	Печенье сахарное__ (Общий)	30	2	6	20	104								
238	Фрукты__ (Общий)	150												
Итого за Полдник			2	6	47	215								
Ужин														
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
Итого за Ужин			23	17	101	678		8			173	300	144	7
2й Ужин														
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
Итого за 2й Ужин			2	20	38	119					142	64	34	2
Итого за день			94	120	355	3294		9		4	504	1165	308	21

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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	
Итого за Завтрак			35	53	54	834				1	95	330	38	4
Обед														
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
Итого за Обед			38	37	125	1175		4		12	128	576	95	10
Полдник														
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												
Итого за Полдник			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	1647	1816	6314	48929		601	27	77	11348	22749	6020	318
Итого за период	857142	285714	451	4285714285		571428	714285	5,5	428571	857142	430	285714

Составил _____ Диетсестра

М.П. Утвердил _____