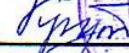


УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Адаптивная  
школа-интернат «Ступени» г. Перми»

 Т.Н. Крутикова

Дата 24.02.2023



**Десятидневное меню  
дети проживающие  
с 7 лет до 11 лет  
(ВЕСНА)**

Утверждено: Директор  Т. Н. Кругликова  
МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступе Меню приготавливаемых блюд

№ ре-ц.	Масса порции	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	3	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
289/1	205	Каша манная молочная	6,33	6,78	31,95	214,10	0,08	1,38			135,00			0,46	
713/1	210	Чай с сахаром			10,02	40,07					0,37			0,03	
/1	90	Хлеб пшеничный	6,84	0,72	44,28	210,96	0,10				18,00			0,99	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>13,17</b>	<b>7,50</b>	<b>86,25</b>	<b>465,13</b>	<b>0,18</b>	<b>1,38</b>			<b>153,4</b>			<b>1,48</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>															
532/1	200	Сок фруктовый													
<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>															
<b>ОБЕД</b>															
7а/2	60	Салат из квашеной капусты с луком	1,00	3,21	2,02	40,97	0,01	15,90			26,34			0,36	
137п/5	208	Рассольник "Домашний"	2,04	5,49	12,33	106,78	0,08	21,93			29,08			0,86	
413п/5	90	Суфле из кур	30,06	36,42	3,56	462,22	0,13	2,90			58,23			2,88	
243п/5	120	Каша гречневая рассыпчатая	7,00	4,90	31,50	197,96	0,24				12,45			3,71	
462п/5	30	Соус томатный	0,33	0,94	2,16	18,41		1,17			1,63			0,11	
644/1	180	Компот из смеси сухофруктов	1,28		18,01	77,19	0,03	1,82			53,46			1,98	
/1	50	Хлеб ржаной	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50			1,80	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>44,76</b>	<b>51,56</b>	<b>89,53</b>	<b>1000,93</b>	<b>0,58</b>	<b>43,72</b>			<b>195,7</b>			<b>11,70</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
534п/5	150	Молоко кипяченое	4,35	4,80	7,05	88,80	0,06	1,95			180,00			0,15	
609п/5	1	Печенье	1,50	2,36	14,98	87,16	0,02				4,00			0,20	
118п/1	1	Яблоко	0,60		14,70	61,20	0,05	15,00			24,00			3,30	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>6,45</b>	<b>7,16</b>	<b>36,73</b>	<b>237,16</b>	<b>0,13</b>	<b>16,95</b>			<b>208,0</b>			<b>3,65</b>	
<b>УЖИН</b>															
23,а/1	100	Салат картофельный с зеленым	3,20	6,44	11,23	115,59	0,10	14,10			18,00			0,97	

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступе" Меню приготавливаемых блюд

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.				Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)						Минеральные вещества (г, мг)					
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	горошком 2 вариант																		
324п/5	Пудинг из творога с рисом	150	26,74	10,85	30,99	328,47	0,08	0,58			198,75								0,98
	Молоко сгущеное	30	2,16	2,55	16,65	98,19	0,02	0,30			92,10								0,06
713/1	Чай с сахаром	210			10,02	40,07					0,37								0,03
/1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,08				14,00								0,77
535п/1	Кефир	150	4,35	4,80	12,75	111,60	0,05	0,90			178,50								0,15
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>41,77</b>	<b>25,20</b>	<b>116,08</b>	<b>858,00</b>	<b>0,33</b>	<b>15,89</b>			<b>501,7</b>								<b>2,96</b>
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>		<b>106,00</b>	<b>91,00</b>	<b>329,00</b>	<b>2561,00</b>	<b>1,00</b>	<b>78,00</b>			<b>1059,0</b>								<b>20,00</b>

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступе Меню приготавливаемых блюд

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.				Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У	В		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
307п/1	Омлет натуральный	150	13,52	19,82	3,57	246,73	0,08	0,75			123,68			2,40	
713/1	Чай с сахаром	210			10,02	40,07					0,37			0,03	
/1	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	0,10				18,00			0,99	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>															
<b>10 ЧАСОВ</b>															
532/1	Сок фруктовый	200													
<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>															
<b>ОБЕД</b>															
/1	Огурец консервированный	70	0,56		1,19	7,00	0,01	3,50			16,10			0,42	
167п/5	Суп - пюре из разных овощей	200	2,47	3,59	10,49	84,23	0,06	14,99			58,24			0,60	
379/5	Жаркое по-домашнему	230	26,07	18,87	21,70	360,95	0,23	27,42			29,96			4,71	
644/1	Компот из смеси сухофруктов	180	1,28		18,01	77,19	0,03	1,82			53,46			1,98	
/1	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50			1,80	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>															
<b>ПОЛДНИК</b>															
534п/5	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	0,06	1,95			180,00			0,15	
585п/5	Булочка молочная	40	3,82	1,86	23,52	126,17	0,06	0,21			26,50			0,42	
118п/1	Яблоко	1	0,60		14,70	61,20	0,05	15,00			24,00			3,30	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>															
<b>УЖИН</b>															
351п/5	Котлеты рыбные	90	13,19	2,79	8,97	113,70	0,09	0,89			37,00			3,80	
544/1	Рагу овощное	150	3,49	14,45	14,87	203,48	0,10	26,23			74,60			1,06	
713/1	Чай с сахаром	210			10,02	40,07					0,37			0,03	
/1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,08				14,00			0,77	

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступе Меню приготавливаемых блюд

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, 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
535п/1	Кефир	150	4,35	4,80	12,75	111,60	0,05	0,90			178,50			0,15
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>26,35</b>	<b>22,60</b>	<b>81,05</b>	<b>632,93</b>	<b>0,32</b>	<b>28,01</b>			<b>304,5</b>			<b>5,81</b>
<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>			<b>89,00</b>	<b>73,00</b>	<b>256,00</b>	<b>2034,00</b>	<b>1,00</b>	<b>94,00</b>			<b>849,0</b>			<b>23,00</b>

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступе Меню приготавливаемых блюд

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, 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>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
270п/5	Каша молочная пшеничная жидкая	200	9,37	6,68	37,78	248,64	0,12	1,30			221,60			0,94		
713/1	Чай с сахаром	210			10,02	40,07					0,37			0,03		
/1	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	0,10				18,00			0,99		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>16,21</b>	<b>7,40</b>	<b>92,08</b>	<b>499,67</b>	<b>0,22</b>	<b>1,30</b>			<b>240,0</b>			<b>1,96</b>		
<b>10 ЧАСОВ</b>																
532/1	Сок фруктовый	200														
<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>																
<b>ОБЕД</b>																
57п/5	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	6,04	4,84	77,12	0,01	5,43			20,52			0,76		
148п/5	Суп из овощей со сметаной	208	1,81	5,38	8,32	88,84	0,06	21,53			38,04			0,71		
349п/5	Рыба тушеная в томате с овощами	140	14,51	8,06	6,84	157,86	0,11	7,24			36,50			4,76		
297п/5	Макаронные изделия отварные	150	5,70	4,81	36,07	210,40	0,09				11,65			0,03		
644/1	Компот из смеси сухофруктов	180	1,28		18,01	77,19	0,03	1,82			53,46			1,98		
/1	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50			1,80		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>27,18</b>	<b>24,89</b>	<b>94,03</b>	<b>708,81</b>	<b>0,39</b>	<b>36,02</b>			<b>174,7</b>			<b>10,04</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
534п/5	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	0,06	1,95			180,00			0,15		
118п/1	Яблоко	1	0,60		14,70	61,20	0,05	15,00			24,00			3,30		
609п/5	Печенье	1	1,50	2,36	14,98	87,16	0,02				4,00			0,20		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>6,45</b>	<b>7,16</b>	<b>36,73</b>	<b>237,16</b>	<b>0,13</b>	<b>16,95</b>			<b>208,0</b>			<b>3,65</b>		
<b>УЖИН</b>																
386п/5	Котлеты из говядины	90	18,23	13,13	16,12	255,52	0,09	0,27			40,24			2,65		
179п/5	Картофель отварной	150	3,07	4,91	24,41	154,02	0,18	29,80			16,93			1,36		

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступе Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, 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
713/1	Чай с сахаром	210			10,02	40,07					0,37			0,03
535л/1	Кефир	150	4,35	4,80	12,75	111,60	0,05	0,90			178,50			0,15
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>25,65</b>	<b>22,84</b>	<b>63,30</b>	<b>561,21</b>	<b>0,32</b>	<b>30,97</b>			<b>236,0</b>			<b>4,19</b>
<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>			<b>75,00</b>	<b>62,00</b>	<b>286,00</b>	<b>2007,00</b>	<b>1,00</b>	<b>85,00</b>			<b>859,0</b>			<b>20,00</b>

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступе Меню приготавливаемых блюд

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.				Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>ЧЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
272п/5	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	7,28	8,77	29,66	226,58	0,19	1,53			159,22			1,27	
713/1	Чай с сахаром	210			10,02	40,07					0,37			0,03	
/1	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	0,10				18,00			0,99	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>14,12</b>	<b>9,49</b>	<b>83,96</b>	<b>477,61</b>	<b>0,29</b>	<b>1,53</b>			<b>177,6</b>			<b>2,29</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>															
532/1	Сок фруктовый	200													
<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>															
<b>ОБЕД</b>															
11/1	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,29	6,03	4,46	77,32	0,06	4,50			16,14			0,46	
133п/5	Борщ с капустой и картофелем	208	1,77	5,34	10,56	97,20	0,04	16,51			42,07			1,03	
403п/5	Печень говяжья по-строгановски	110	19,07	16,43	6,91	251,76	0,32	34,07			27,34			7,16	
434п/5	Картофельное пюре	150	3,25	5,51	21,69	149,38	0,16	25,49			41,03			1,17	
644/1	Компот из смеси сухофруктов	180	1,28		18,01	77,19	0,03	1,82			53,46			1,98	
/1	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50			1,80	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>29,71</b>	<b>33,91</b>	<b>81,58</b>	<b>750,25</b>	<b>0,70</b>	<b>82,39</b>			<b>194,5</b>			<b>13,60</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
534п/5	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	0,06	1,95			180,00			0,15	
315/5	Булочка "Российская"	40	2,73	0,47	25,22	115,85	0,04	0,04			9,09			0,35	
118п/1	Яблоко	1	0,60		14,70	61,20	0,05	15,00			24,00			3,30	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>7,68</b>	<b>5,27</b>	<b>46,97</b>	<b>265,85</b>	<b>0,15</b>	<b>16,99</b>			<b>213,1</b>			<b>3,80</b>	
<b>УЖИН</b>															
138/2	Рыба, запеченная в омлете	90	21,20	15,13	10,27	261,97	0,21	0,89			45,65			1,22	



МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступе Меню приготавливаемых блюд

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, 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		
516/1	Рис припущенный	150	3,73	4,83	38,60	212,75	0,04				6,19			0,54		
713/1	Чай с сахаром	210			10,02	40,07					0,37			0,03		
/1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,08				14,00			0,77		
535п/1	Кефир	150	4,35	4,80	12,75	111,60	0,05	0,90			178,50			0,15		
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>34,60</b>	<b>25,32</b>	<b>106,08</b>	<b>790,47</b>	<b>0,38</b>	<b>1,79</b>			<b>244,7</b>			<b>2,71</b>		
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>		<b>86,00</b>	<b>74,00</b>	<b>319,00</b>	<b>2284,00</b>	<b>2,00</b>	<b>103,00</b>			<b>830,0</b>			<b>22,00</b>		

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступе Меню приготавливаемых блюд

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.				Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
261п/5	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,76	10,25	34,38	260,78	0,08	1,43			170,42			0,94	
713/1	Чай с сахаром	210			10,02	40,07					0,37			0,03	
/1	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	0,10				18,00			0,99	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>															
<b>10 ЧАСОВ</b>															
532/1	Сок фруктовый	200												<b>1,96</b>	
<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>															
<b>ОБЕД</b>															
51п/5	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,06	5,02	50,97	0,01	5,70			21,09			0,80	
160п/5	Суп крестьянский с крупой	208	1,71	5,46	8,55	90,15	0,05	16,03			26,28			0,57	
417п/5	Котлеты, куриные припущенные	90	22,34	21,49	9,55	320,93	0,11	2,32			48,92			2,00	
229/1	Овощи, припущенные в молочном соусе	150	3,53	8,21	14,33	145,30	0,09	26,95			88,24			0,91	
644/1	Компот из смеси сухофруктов	180	1,28		18,01	77,19	0,03	1,82			53,46			1,98	
/1	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50			1,80	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>															
<b>ПОЛДНИК</b>															
534п/5	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	0,06	1,95			180,00			0,15	
609п/5	Печенье	1	1,50	2,36	14,98	87,16	0,02				4,00			0,20	
118п/1	Яблоко	1	0,60		14,70	61,20	0,05	15,00			24,00			3,30	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>															
<b>УЖИН</b>															
380/6	Плов из отварной говядины	250	32,51	18,10	42,19	461,62	0,16	2,85			31,10			4,92	
713/1	Чай с сахаром	210			10,02	40,07					0,37			0,03	

МАОУ "Адаптивная школа-интернат "Ступе Меню приготавливаемых блюд

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, 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
/1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,08				14,00			0,77
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>37,83</b>	<b>18,66</b>	<b>86,65</b>	<b>665,77</b>	<b>0,24</b>	<b>2,85</b>			<b>45,5</b>			<b>5,72</b>
<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>			<b>92,00</b>	<b>76,00</b>	<b>287,00</b>	<b>2197,00</b>	<b>1,00</b>	<b>74,00</b>			<b>695,0</b>			<b>19,00</b>

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступе Меню приготавливаемых блюд

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.				Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>1:ДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
-	Суп молочный рисовый	250	6,44	7,33	24,83	190,99	0,09	2,28			216,93			0,43			
713/1	Чай с сахаром	210			10,02	40,07					0,37			0,03			
/1	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	0,10				18,00			0,99			
532/1	Сок фруктовый	200															
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>																	
			<b>13,28</b>	<b>8,05</b>	<b>79,13</b>	<b>442,02</b>	<b>0,19</b>	<b>2,28</b>			<b>235,3</b>			<b>1,45</b>			
<b>ОБЕД</b>																	
136п/5	Свекольник	208	1,98	5,42	13,92	112,22	0,05	13,91			42,20			1,29			
	Икра кабачковая	60	1,14		4,62	23,04	0,01	4,20			24,60			0,42			
413п/5	Суфле из кур	90	30,06	36,42	3,56	462,22	0,13	2,90			58,23			2,88			
297п/5	Макаронные изделия отварные	150	5,70	4,81	36,07	210,40	0,09				11,65			0,03			
644/1	Компот из смеси сухофруктов	180	1,15		13,52	58,69	0,03	1,64			48,04			1,78			
/1	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50			1,80			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>																	
			<b>43,08</b>	<b>47,25</b>	<b>91,64</b>	<b>963,97</b>	<b>0,40</b>	<b>22,64</b>			<b>199,2</b>			<b>8,20</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>																	
534п/5	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	0,06	1,95			180,00			0,15			
609п/5	Печенье	1	1,50	2,36	14,98	87,16	0,02				4,00			0,20			
118п/1	Яблоко	1	0,60		14,70	61,20	0,05	15,00			24,00			3,30			
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>																	
			<b>6,45</b>	<b>7,16</b>	<b>36,73</b>	<b>237,16</b>	<b>0,13</b>	<b>16,95</b>			<b>208,0</b>			<b>3,65</b>			
<b>УЖИН</b>																	
142а/2	Рыба запеченная с яйцом	95	21,36	12,09	12,61	244,51	0,17	9,53			61,23			6,67			
434п/5	Картофельное пюре	150	3,25	5,51	21,69	149,38	0,16	25,49			41,03			1,17			
713/1	Чай с сахаром	210			10,02	40,07					0,37			0,03			
/1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,08				14,00			0,77			
535п/1	Кефир	150	4,35	4,80	12,75	111,60	0,05	0,90			178,50			0,15			

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступе Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, 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>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>34,28</b>	<b>22,96</b>	<b>91,51</b>	<b>709,64</b>	<b>0,46</b>	<b>35,92</b>			<b>295,1</b>			<b>8,79</b>
<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>			<b>97,00</b>	<b>85,00</b>	<b>299,00</b>	<b>2353,00</b>	<b>1,00</b>	<b>78,00</b>			<b>938,0</b>			<b>22,00</b>

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступе Меню приготавливаемых блюд

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.				Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)						Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
266п/5	Каша "Дружба"	200	5,35	6,85	28,29	196,16	0,10	1,33			131,85			0,62			
713/1	Чай с сахаром	210			10,02	40,07					0,37			0,03			
/1	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	0,10				18,00			0,99			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>																	
			<b>12,19</b>	<b>7,57</b>	<b>82,59</b>	<b>447,19</b>	<b>0,20</b>	<b>1,33</b>			<b>150,2</b>			<b>1,64</b>			
<b>10 ЧАСОВ</b>																	
532/1	Сок фруктовый	200															
<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>																	
<b>ОБЕД</b>																	
57п/5	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	6,04	4,84	77,12	0,01	5,43			20,52			0,76			
149п/1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,52	4,55	17,48	128,89	0,19	11,90			36,54			1,73			
387/6	Картофельная запеканка с мясом	220	29,20	20,41	31,92	428,15	0,31	36,20			36,74			5,40			
462п/5	Соус томатный	40	0,46	1,25	2,87	24,55		1,56			2,16			0,15			
644/1	Компот из смеси сухофруктов	180	1,15		13,52	58,69	0,03	1,64			48,04			1,78			
/1	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50			1,80			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>																	
			<b>39,21</b>	<b>32,85</b>	<b>90,58</b>	<b>814,80</b>	<b>0,63</b>	<b>56,73</b>			<b>158,5</b>			<b>11,62</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>																	
534п/5	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	0,06	1,95			180,00			0,15			
314/1	Булочка "молочная"	40	3,82	1,86	23,52	126,17	0,06	0,21			26,50			0,42			
118п/1	Яблоко	1	0,60		14,70	61,20	0,05	15,00			24,00			3,30			
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>																	
			<b>8,77</b>	<b>6,66</b>	<b>45,27</b>	<b>276,17</b>	<b>0,17</b>	<b>17,16</b>			<b>230,5</b>			<b>3,87</b>			
<b>УЖИН</b>																	
307п/1	Омлет натуральный	100	8,85	13,07	2,39	162,59	0,06	0,51			82,12			1,56			
544/1	Рагу овощное	200	4,66	19,01	19,90	269,24	0,13	35,19			99,79			1,40			
713/1	Чай с сахаром	210			10,02	40,07					0,37			0,03			

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступе Меню приготавливаемых блюд

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.				Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
266п/5	Каша "Дружба"	200	5,35	6,85	28,29	196,16	0,10	1,33			131,85			0,62		
713/1	Чай с сахаром	210			10,02	40,07					0,37			0,03		
/1	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	0,10				18,00			0,99		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>																
<b>10 ЧАСОВ</b>																
532/1	Сок фруктовый	200														
<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>																
<b>ОБЕД</b>																
57п/5	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	6,04	4,84	77,12	0,01	5,43			20,52			0,76		
149п/1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,52	4,55	17,48	128,89	0,19	11,90			36,54			1,73		
387/6	Картофельная запеканка с мясом	220	29,20	20,41	31,92	428,15	0,31	36,20			36,74			5,40		
462п/5	Соус томатный	40	0,46	1,25	2,87	24,55		1,56			2,16			0,15		
644/1	Компот из смеси сухофруктов	180	1,15		13,52	58,69	0,03	1,64			48,04			1,78		
/1	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50			1,80		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>																
<b>ПОЛДНИК</b>																
534п/5	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	0,06	1,95			180,00			0,15		
314/1	Булочка "молочная"	40	3,82	1,86	23,52	126,17	0,06	0,21			26,50			0,42		
118п/1	Яблоко	1	0,60		14,70	61,20	0,05	15,00			24,00			3,30		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>																
<b>УЖИН</b>																
307п/1	Омлет натуральный	100	8,85	13,07	2,39	162,59	0,06	0,51			82,12			1,56		
544/1	Рагу овощное	200	4,66	19,01	19,90	269,24	0,13	35,19			99,79			1,40		
713/1	Чай с сахаром	210			10,02	40,07					0,37			0,03		

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступе Меню приготавливаемых блюд

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, 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
/1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,08				14,00			0,77
535п/1	Кефир	150	4,35	4,80	12,75	111,60	0,05	0,90			178,50			0,15
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>23,18</b>	<b>37,44</b>	<b>79,50</b>	<b>747,58</b>	<b>0,32</b>	<b>36,59</b>			<b>374,8</b>			<b>3,91</b>
<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>			<b>83,00</b>	<b>85,00</b>	<b>298,00</b>	<b>2286,00</b>	<b>1,00</b>	<b>112,00</b>			<b>914,0</b>			<b>21,00</b>



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.				Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У	С		В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
261п/5	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,70	7,18	39,29	252,47	0,08	1,43			172,80			0,98	
713/1	Чай с сахаром	210			10,02	40,07					0,37			0,03	
/1	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	0,10				18,00			0,99	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>14,54</b>	<b>7,90</b>	<b>93,59</b>	<b>503,50</b>	<b>0,18</b>	<b>1,43</b>			<b>191,2</b>			<b>2,00</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>															
532/1	Сок фруктовый	200													
<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>															
<b>ОБЕД</b>															
8/5	Салат из квашеной капусты с яблоком	60	0,64	5,99	3,35	69,91	0,02	11,50			18,40			0,73	
139п/5	Рассольник "Ленинградский"	208	2,16	5,71	13,62	114,42	0,09	13,43			28,64			0,92	
134/1	Котлеты рыбные любительские	90	11,48	6,54	5,70	127,59	0,09	1,91			49,18			1,00	
434п/5	Картофельное пюре	150	3,25	5,51	21,69	149,38	0,16	25,49			41,03			1,17	
644/1	Компот из смеси сухофруктов	180	1,15		13,52	58,69	0,03	1,64			48,04			1,78	
/1	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50			1,80	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>21,73</b>	<b>24,35</b>	<b>77,83</b>	<b>617,39</b>	<b>0,48</b>	<b>53,97</b>			<b>199,8</b>			<b>7,40</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
534п/5	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	0,06	1,95			180,00			0,15	
609п/5	Печенье	1	1,50	2,36	14,98	87,16	0,02				4,00			0,20	
118п/1	Яблоко	1	0,60		14,70	61,20	0,05	15,00			24,00			3,30	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>6,45</b>	<b>7,16</b>	<b>36,73</b>	<b>237,16</b>	<b>0,13</b>	<b>16,95</b>			<b>208,0</b>			<b>3,65</b>	
<b>УЖИН</b>															
386п/5	Котлеты из говядины	90	18,23	13,13	16,12	255,52	0,09	0,27			40,24			2,65	
297п/5	Макаронные изделия отварные	150	5,70	4,81	36,07	210,40	0,09				11,65			0,03	

МАОУ "Адаптивная школьная столовая" «Ступе» Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, 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	
713/1	Чай с сахаром	210			10,02	40,07					0,37			0,03	
/1	Хлеб пшеничный	70	6,84	0,72	44,28	210,96	0,10				18,00			0,99	
535п/1	Кефир	150	4,35	4,80	12,75	111,60	0,05	0,90			178,50			0,15	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>35,12</b>	<b>23,46</b>	<b>119,24</b>	<b>828,55</b>	<b>0,33</b>	<b>1,17</b>			<b>248,8</b>			<b>3,85</b>	
<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>			<b>78,00</b>	<b>63,00</b>	<b>327,00</b>	<b>2187,00</b>	<b>1,00</b>	<b>74,00</b>			<b>848,0</b>			<b>17,00</b>	

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступе Меню приготавливаемых блюд

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, 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>Н.ДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
96/2	Каша пшеничная молочная	200	7,57	7,01	41,39	258,89	0,21	1,31			133,22			1,22
	жидкая с маслом				10,02	40,07					0,37			0,03
713/1	Чай с сахаром	210			44,28	210,96	0,10				18,00			0,99
/1	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	95,69	509,92	0,31	1,31			151,6			2,24
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>														
<b>10 ЧАСОВ</b>														
532/1	Сок фруктовый	200												
<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>														
<b>ОБЕД</b>														
427п/5	Морковь отварная	60		3,00		26,97								0,67
152п/5	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	1,60	16,66	90,33	0,08	13,20			12,74			
417п/5	Котлеты, куриные припущенные	90	22,34	21,49	9,55	320,93	0,11	2,32			48,92			2,00
428п/5	Капуста тушеная	150	3,78	7,20	15,99	143,79	0,06	79,92			90,46			1,39
644/1	Компот из смеси сухофруктов	180	1,15		13,52	58,69	0,03	1,64			48,04			1,78
/1	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50			1,80
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>														
<b>ПОЛДНИК</b>														
534п/5	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	0,06	1,95			180,00			0,15
315/5	Булочка "Российская"	40	2,73	0,47	25,22	115,85	0,04	0,04			9,09			0,35
118п/1	Яблоко	1	0,60		14,70	61,20	0,05	15,00			24,00			3,30
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>														
<b>УЖИН</b>														
152/2	Гуляш из говядины	90	17,78	11,94	1,94	186,38	0,06	1,11			12,84			2,65

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.				Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
179п/5	Картофель отварной	150	3,07	4,91	24,41	154,02	0,18	29,80			16,93			1,36	
713/1	Чай с сахаром	210			10,02	40,07					0,37			0,03	
1/1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,08				14,00			0,77	
535п/1	Кефир	150	4,35	4,80	12,75	111,60	0,05	0,90			178,50			0,15	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>30,52</b>	<b>22,21</b>	<b>83,56</b>	<b>656,15</b>	<b>0,37</b>	<b>31,81</b>			<b>222,6</b>			<b>4,96</b>	
<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>			<b>85,00</b>	<b>69,00</b>	<b>302,00</b>	<b>2170,00</b>	<b>1,00</b>	<b>147,00</b>			<b>802,0</b>			<b>19,00</b>	

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступе Меню приготавливаемых блюд

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, 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>1. СЛЕДЯ 2 ДЕНЬ 5</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
319п/5	Запеканка из творога	150	31,92	12,25	24,90	337,43	0,08	0,72			242,59			0,99		
-	Соус кисельный	50	0,07	0,05	4,00	16,71		1,03			2,34			0,22		
713/1	Чай с сахаром	210			10,02	40,07					0,37			0,03		
/1	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	0,10				18,00			0,99		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>38,83</b>	<b>13,02</b>	<b>83,20</b>	<b>605,17</b>	<b>0,18</b>	<b>1,75</b>			<b>263,3</b>			<b>2,23</b>		
<b>10 ЧАСОВ</b>																
532/1	Сок фруктовый	200														
<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>																
<b>ОБЕД</b>																
51п/5	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,06	5,02	50,97	0,01	5,70			21,09			0,80		
147п/5	Щи из свежей капусты с картофелем	208	1,72	5,37	7,67	85,75	0,05	24,65			34,22			0,65		
412п/5	Рагу из птицы	250	22,00	28,37	23,54	437,46	0,23	29,59			40,75			3,16		
644/1	Компот из смеси сухофруктов	180	1,15		13,52	58,69	0,03	1,64			48,04			1,78		
/1	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50			1,80		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>28,78</b>	<b>37,40</b>	<b>69,70</b>	<b>730,27</b>	<b>0,41</b>	<b>61,58</b>			<b>158,6</b>			<b>8,19</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
534п/5	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	0,06	1,95			180,00			0,15		
609п/5	Печенье	1	1,50	2,36	14,98	87,16	0,02				4,00			0,20		
118п/1	Яблоко	1	0,60		14,70	61,20	0,05	15,00			24,00			3,30		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>6,45</b>	<b>7,16</b>	<b>36,73</b>	<b>237,16</b>	<b>0,13</b>	<b>16,95</b>			<b>208,0</b>			<b>3,65</b>		
<b>УЖИН</b>																
138/2	Рыба, запеченная в омлете	90	21,20	15,13	10,27	261,97	0,21	0,89			45,65			1,22		
516/1	Рис припущенный	150	3,73	4,83	38,60	212,75	0,04				6,19			0,54		

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступе Меню приготавливаемых блюд

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, 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		
713/1	Чай с сахаром	210	5,32	0,56	34,44	164,08	0,08				14,00			0,77		
/1	Хлеб пшеничный	70	30,25	20,52	93,33	678,87	0,33	0,89			66,2			2,56		
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		104,00	78,00	283,00	2251,00	1,00	81,00			696,0			17,00		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>															
	<b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>		896,00	756,00	2986,00	22329,00	12,00	925,00			8489,0			199,00		
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>		90,00	76,00	299,00	2233,00	1,00	93,00			849,0			20,00		
	<b>Содержание БЖУ в % от калорийности</b>		16,10	30,50	53,50											

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Санкт-Петербург: Издательство "ПрофИКС", 2002
- 2 Пермь, 2004 г.
- 5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (г.Пермь) Уральский региональный центр питания, 2013 год
- 6 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2012