

СОГЛАСОВАННО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по

Ленинградской области в Кировском районе

" " _____ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ЛО "Кировская школа-интернат"

должность

Жукова Ольга Михайловна

расшифровка подписи

" " _____ г.

ПЛАН-МЕНЮ

ГБОУ ЛО "Кировская школа - интернат" на период 2021 - 2022 учебный год (10 дневное)

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

1-я неделя / 1. понедельник

№ рецепта	наименование и краткая характеристика	Блюдо и Гарнир				Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	белки	жиры	углеводы	B1	C		A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
Завтрак																	
311	Каша пшеничная молочная	250	9,92	14,34	1,28	265	0	0	0	0	136,56	268,77	11,54	0,89			
692	Кофе с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,06	0,04	0	0	48	178,40	24,80	1,0			
3	Масло сливочное	15	0,05	8,25	0,08	75	0	0,1	0,15	1,9	0,04	0,02	0,33	2,24			
3	Булка	150	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0	2,5	6	19,5	4,2	0,33	2,24			
	Итого за завтрак		18,05	28,63	50,34	616,6	0,09	0,14	2,65	191,76	468,57	40,58	2,24	2,24			
Обед																	
162	Суп рыбный с яйцом	300	19,17	12,45	37,31	298	0,73	10,12	0,21	2,5	276	343,54	97,14	2,93			
483	Голубцы с мясом	220/50	20,02	14,39	14,41	446	0,15	21,15	0,07	0	217,04	425,56	67,34	1,24			
743	Компот	200	1,89	0	18,2	76	0,02	4	0	0	54	14	8	0,6			
	Хлеб	050	3,8	0,4	24,3	119	0,05	0	0	0	10	32,5	7	0,55			
	Итого за обед		44,88	27,24	94,22	939	0,95	35,27	0,28	2,5	557,04	815,6	173,44	5,32			
Полдник																	
	Апельсин	200	6,9	8,7	0	108	0,01	0,48	0,13	0,3	300	262	15	0,33			
Ужин																	
289	Печень с рисом	200/10	9,27	9,64	38,4	457	0,15	1,3	0,05	2,1	252	384,6	47,35	1,28			
38	Морковный салат	100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0	0	24,28	44,00	30,75	1,08			
715	Чай с молоком	200	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0	0	2,5	6	19,5	4,2	0,33			
3/3	Булка	100	0,05	8,25	0,08	75	0	0	0,1	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02			
3	Масло	10	2,03	1,84	53,01	225	0	0	0,04	60,8	60,43	1,92	0,40	0,40			
	Итого за ужин		14,71	20,15	114,69	868,4	0,23	7,55	0,19	4,75	344,28	515,83	84,26	3,11			
Второй ужин																	
727	Йогурт фруктовый	125/1шт	0,47	0,47	1,72	13	0,04	0,06	0,02	0	122	96	15	4			
	Вафли	050/1шт	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого за ужин		4,27	0,87	26,02	132,00	0,04	0,06	0,02	0,00	122,00	96,00	15,00	4,00			

1-я неделя / 2. вторник

№ рецепта	Блюдо и Гарнир		Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда г.	белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак															
289	Каша геркулесовая молочная	.250	10,43	7,72	33,56	245	0,09	2,6	0,06	1	261,07	296,89	67,92	2,88	
693	Какао напиток на молоке	.200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,06	0	0,04	0	48	178,40	24,80	1,0	
3	Булка, масло, сыр	150/15/25	3,1	0,26	19,3	115	0,15	0,003	0	0	19,8	140,4	39,6	2,64	
	Итого за завтрак		19,33	13,78	87,26	565,6	0,3	2,63	0,1	1	328,87	615,69	132,32	6,52	
Обед															
134	Свекольник	.300	2	4,3	30	186,7	0,04	0	0,5	0	182	136	20	0,91	
542	Омлет сарделька	100/250	7,27	6,64	58,4	257	0,15	1,3	0,09	3,0	146,95	184,14	47,35	1,28	
639	Компот из сухофруктов (вит.С)	.200	0,2	0	25,6	109	0,04	6	0	0	48	40	34	2,6	
46	Огурец свеж (солённый)	60	0,4	0,1	2,38	6,5	0	0	0	0	11,5	12	7	0,3	
	Итого за обед		9,87	11,04	116,38	559,2	0,23	7,3	0,59	3,0	388,45	372,14	108,35	5,09	
Полдник															
	Яблоко	200	2,40	0	0	9	0	0	0		0,35	0,15	,015	0	
Ужин															
339/525	Жаркое с мясом	220/100	34,04	9,3	27,15	323	0,29	9,43	0,1	1,1	115,77	380,36	62,7	2,15	
61	Салат из белокачанной капусты	100	2,3	10,1	9,6	140,3	0	56,7	203,7	0	65,1	44,4	23,8	1,3	
685	Чай	.200	0,20	0	14,00	58	0,06	0	0,007	0	4,95	8,24	4,4	0,82	
3/3	Булка с маслом	100/10	2,28	0,24	16,58	71	0,03	0	0	2,5	6	29,5	4,2	0,33	
	Итого за ужин		38,82	19,64	67,33	522,01	0,38	66,13	203,807	3,6	191,82	498,14	95,1	4,6	
Второй ужин															
727	Молоко	200	0,08	0,07	93	120	0	0,01	0,17	1,9	0,40	80,9	0,25	0,04	
	Домашняя булочка	100	0,01	0	0,33	45	0	0,04	0,04		0,40	8,56	0,18	0,01	
	Итого за ужин		0,09	0,07	93,33	165,00	0,00	0,05	0,21	1,90	0,80	89,46	0,43	0,05	

1-я неделя / 3. среда

№ рецепта	Блюдо и Гарнир		Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
Завтрак																	
289	Каша манная молочная	.250	9,27	9,64	40,75	457	0,21	10,8	0,15	0	166,97	284,6	47,35	2,28			
717	Кофейный напиток с молоком	.200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,06	0	0,04	0	48	178,40	24,80	1,0			
3	Булка Масло Яйцо	150/15/1	2,28	8,25	14,58	71/115	0,03	0	0	2,5	6/120	19,5	4,2	0,33			
	Итого за завтрак		17,35	23,69	89,73	848,6	0,3	10,8	0,19	2,5	340,97	482,5	76,35	3,61			
Обед																	
177	Солянка	.300	6,1	8,5	20,1	253	0	0	0	0,20	182	136	58	0,9			
143	Кура с гречей, зелёный горошек	100/250/60	17,54	23,88	37,42	445	0,52	10,35	0,15	1,8	125,36	30,60	25,36	2,39			
743	Компот из сухофруктов	.200	0,01	0	18,2	76	0,02	0,4	0,01	0	1,77	0	0,08	0,02			
	Хлеб	100	3,8	0,4	24,3	119	0,05	0	0	0	10	32,5	7	0,55			
	Итого за обед		27,45	32,78	100,02	864	0,59	10,75	0,16	1,28	319,13	199,1	90,44	3,86			
Полдник																	
	Банан	200	6,9	8,7	0	108	0,01	0,48	0,13	0,3	300	262	15	0,33			
Ужин																	
326	Рулет мясной Свекольный салат	250/100	10,03	14,74	18,17	420,19	0,12	7,63	0,09		77,86	28,27	45,90	0,94			
685	Чай с сахаром	.200	0,2	0	14,00	58	0,06	0	0,007	0	4,95	8,24	4,4	0,82			
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	119	0,05	0	0	0,20	10	32,5	7	0,55			
3	Булка, масло	150/15	2,28	8,25	14,58	71/115	0,03	0	0	2,5	1,6	19,5	4,2	0,33			
	Итого за обед		16,31	23,4	71,05	783,19	0,26	7,63	0,097	2,7	94,41	88,51	61,5	2,64			
Второй ужин																	
	Сок	200	0,01	0	3,64	15	0	0,04	0,04	0	0,40	0,24	0,18	0,01			
	Пряники	.50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого за ужин		3,81	0,40	27,94	134,00	0,00	0,04	0,04	0,00	0,40	0,24	0,18	0,01			

1-я неделя / 4. четверг

№ рецепта	Блюдо и Гарнир		Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	белки	жиры	углеводы	B1		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															6	7
Завтрак																
366	Запеканка творожная с повидлом	250/50	21,2	14,53	27,6	620	0,1	0,72	0	0	437,3	374,5	61,33	0,66		
685	Чай с сахаром	.200	0,2	0	14,00	58	0,06	0	0,007	0	4,95	8,24	4,4	0,82		
3/3/3	Булка Масло Сыр	100/15/25	3,1	0,26	19,3	115	0,15	0	0	19,8	140,4	39,6	2,64			
	Итого за завтрак		24,5	14,79	60,9	793	0,31	0,72	0,007	0	462,5	523,14	105,39	4,12		
Обед																
140	Суп рисовый	250	2,9	5,8	13,9	195	0	0	0	259	477	135	9,3			
471	Гуляш с макаронами	100/200	20,70	26,89	34,89	513	0,10	0,49	0,20	133,78	282,59	32,59	0,94			
639	Компот (вит.С)	.200	0,2	0	25,6	109	0,04	0	0	48	40	34	2,6			
	Хлеб	100	3,8	0,4	24,3	119	0,05	0	0	35,15	40,97	20,90	1,33			
33	Капустный салат	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,50	0	32,09	163,41	57,73	1,96			
	Итого за обед		29	39,18	107,05	1029,9	0,21	9,99	0,20	508,02	1003,97	280,22	16,13			
Полдник																
	Груша	200	2,40	0	0	9	0	0	0	0,35	0,15	0,015	0			
Ужин																
339/525	Рыбная котлета картофф пюре	100/250	26,54	9,3	27,15	323	0,24	35,86	0,1	115,56	280,36	62,7	2,15			
68	Морковный салат	60	2,03	1,84	0,11	25	0,01	0,98	0,04	8,80	30,72	1,92	0,40			
685	Чай с сахаром	.200	0,2	0	14,00	58	0,06	0	0,007	4,95	8,24	4,4	0,82			
	Хлеб	.050	3,8	0,4	24,3	119	0,05	0	0	10	32,5	7	0,55			
3	Булка	.100	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,33			
3	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75	0	0	0,1	1,2	1,9	0,04	0,02			
	Итого за ужин		34,9	20,03	80,22	671	0,39	36,84	0,31	146,51	377,72	80,26	4,27			
Второй ужин																
727	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	2,6	0,06	240	21	28	0,12			
	Пряники	.50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого за ужин		9,40	6,80	33,70	235,00	0,08	2,60	0,06	240,00	21,00	28,00	0,12			

1-я неделя / 5. ПЯТНИЦА

№ рецепта	Блюдо и Гарнир		Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак															
289	Каша ячневая на молоке	250	7,08	8,60	29,17	231	0,15	1,3	0,08	0	156,7	221,38	65,39	1,63	
692	Кофейный напиток с молоком	200	5,8	5,8	20,17	121	0,04	1,3	0,03	0	120,3	90	14	0,1	
3	Булка, масло	150/15	2,28	0,24	34,4	205,6	0,06	0	0,04	0	48	178,40	24,80	1,0	
337	Яйцо	1 шт.	27,3	0	2,2	87	0	0	0	0	28,80	19,80	16,20	3,96	
	Итого за завтрак		42,46	14,64	85,94	644,6	0,25	2,6	0,15	0	356,5	509,58	120,39	6,69	
Обед															
130	Щи	250	3	4,5	20,1	135	0,06	0	0	0	51	0	57	3,9	
214	Котлета с картоф пюре	250	3,15	11,5	33	170	0,04	0	0,5	0	82	66,8	20	0,91	
412	Сельдь с луком раст масло	100	10,1	16,91	3,1	204,6	0,02	0	1,6	0	43,75	198	25	2,25	
743	Напиток (вит.С)	200	0,6	0	24,6	104	0	2,6	0	0	20	20	12	1,2	
	Хлеб	100	3,8	0,4	24,3	119	0,05	0	0	0	10	32,5	7	0,55	
	Яблоко	200									2,8	2,8	1,6	0,12	
	Итого за обед		26,05	33,31	105,1	732,6	0,17	2,6	2,1	0	199,65	320,1	122,6	8,93	
Полдник 1															
	Молоко	200	18,23	14,23	45,67	213	0,12	0,08	0,13	0	117,65	193	27,53	1,21	
728	Сок	200	0,01	0	3,64	15	0	0,08	0	0	0,04	0,24	0,18	0,01	
	Итого за полдник		18,24	14,23	49,31	228	0,12	0,16	0,13	0	117,69	193,24	27,71	1,22	

Пищевая ценность меню за неделю

Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
17,57	8,14	180,99	0,12		0,33	1,90	363,20	206,70	43,61	4,18
Энергетическая ценность (ККАЛ)		666,00								

2-я неделя / 1. понедельник

№ рецепта	Блюдо и Гарнир		Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак															
311	Каша манная на молоке	250	9,08	14,34	42,30	427	0,32	0	0	1,20	357	286,6	47,35	0,89	
3	Сыр порциями	25	2,03	1,84	1,15	25	0,03	0	0	1,5	131	180,42	1,92	0,40	
693	Какао напиток на молоке	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,06	0	0	0	48	178,40	24,80	1,0	
3	Булка	100	0,47	0,47	1,72	13	0,04	0,06	0,02	0	122	96	15	4	
3	Масло сливочное	10	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0	0	2,5	26	59,5	4,2	0,33	
	Итого за завтрак		19,66	46,45	94,15	671,31	0,48	0,06	0,02	5,2	684	800,92	93,97	6,62	
Обед															
139	Суп гороховый с курой	250/25	6,2	5,6	22,3	107	0	0	0	0	336	678	249	19,8	
422/299	Плов капустный салат	230/100	8,65	45,67	45,56	394	0,08	41,47	0	1,60	186,97	270,07	56,34	2,61	
639	Компот из сухофруктов (вит.С)	200	0,2	0	25,6	109	0,04	6	0	0	48	40	34	2,6	
	Хлеб	050	3,8	0,4	24,3	119	0,05	0	0	0	10	32,5	7	0,55	
	Итого за обед		18,85	51,67	117,76	729	0,17	47,47	0	1,60	571,07	1020,57	340,04	25,56	
Полдник															
	Апельсин	200	6,9	8,7	0	108	0,01	0,48	0	0,3	300	262	15	0,33	
Ужин															
542	Омлет с сарделькой	250/90	7,27	6,64	68,4	257	0,08	1,3	0	1,0	146,95	185,18	57,35	1,28	
68	Зелёный горошек	60	2,03	1,84	20,11	112	0,26	0	0,04		8,80	180,83	1,92	0,40	
715	Чай с молоком	200	0,97	0,7	1,34	15	0	0	0		5,9	26,2	7,64	0,59	
3	Булка	50	2,28	0,24	18,16	71	0,03	0	0	2,5	26	19,5	4,2	0,33	
3	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75	0	0	0	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	
	Итого за ужин		12,6	17,67	108,09	530	0,37	1,3	0,04	3,65	188,85	413,61	71,15	2,62	
Второй ужин															
728	Сок яблочный	200	0,2	0	5,64	15	0	0,8	0	0	12,8	2,8	1,6	0,12	
	Вафли	50	0,05	0,05	5	5	0	1,98	0		1,92	1,32	1,08	0,26	
	Итого за ужин		0,25	0,05	6,14	20,00	0,00	2,78	0,00	0,00	14,00	4,12	2,68	0,38	

2-я неделя / 2. вторник

№ рецепта	Блюдо и Гарнир		Пищевые вещества				Энергетическая ценность (КАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование и краткая характеристика	Выход одного блюда, г.	белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак															
289	Каша геркулесовая(вязкая)с маслом	.250	7,08	6,08	45,17	.230	0,15	5,3	0,08	0	156,7	221	34,64	2,63	
692	Кофейный напиток с молоком	.200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,06	0	0	0	48	178,40	24,80	1,0	
3	Булка	.100	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0	0	2,5	6	19,5	4,18	0,33	
3	Масло сливочное	.010	0,05	8,25	0,08	75	0	0	0,1	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	
	Итого за завтрак		15,21	20,37	94,23	581,6	0,09	5,3	0,18	2,65	211,9	420,8	63,66	3,98	
Обед															
182	Суп молочный гречневый	250	13,7	13,1	21,6	263,7	0,2	0	314,8	0	230,7	269,9	56	2,1	
462,6	Ежики с соусом	200/50	15,9	14,3	16	218	0,1	0	0,04	0	16	140	20	2	
743	Компот из свеж яблок	.200	0	0	33,93	129	0	0	0		0,68	14	0	0,1	
	Хлеб	.050	3,8	0,4	24,3	119	0,05	0	0	0	10	40,82	7	0,55	
33	Свекольный салат	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,50	0	0	35,15	40,97	20,90	1,33	
	Итого за обед		34,83	33,89	104,19	823,6	0,37	9,50	314,84	0	307,38	505,69	103,9	6,08	
Полдник															
	Яблоко	200	6,9	8,7	0	108	0,01	0,48	0,13	0,3	300	162	15	0,33	
Ужин															
214	Картоф пюре солён вгурец	250	3,15	11,5	33	170	0,04	0	0,5	0	82	66,8	20	0,91	
299	Кура	100	15,5	12	0,2	156	0,26	0	0,1	0	40	241,4	50	5	
685	Чай с сахаром	.200	0,2	0	14,00	58	0,06	0	0,007	0	4,95	8,24	4,4	0,82	
	Хлеб	.050	3,8	0,4	24,3	119	0,05	0	0	0	10	32,5		0,55	
3	Булка	.100	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0	0	2,5		19,5	4,2	0,33	
3	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75	0	0	0,1	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	
	Итого за ужин		24,98	32,39	86,16	649	0,44	0	0,77	2,65	138,15	370,34	78,64	7,63	
Второй ужин															
	Домаш булочка	.100	8,06	10,65	85,23	465	0,10	0,02	0,2		18,77	75,65	16,03	1,31	
727	Чай с молоком	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	2,6	0,06		240	180	28	0,12	
	Итого за ужин		13,66	17,29	94,63	581,00	0,18	2,62	0,26	0,00	258,77	255,65	44,03	1,43	

2-я неделя / 3. среда

№ рецепта	Блюдо и Гарнир		Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	наименование и краткая характеристика	Блюдо и гарнир	белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																
289	Каша пшеничная молочная	.250	7,30	17,77	53,39	257	0,23	1,64	0,04	2,5	339,22	230,29	22,76	2,91		
692	Какао напиток на молоке	.200	5,8	34,4	205,6		0,06	0	0,04	0	48	178,40	24,80	1,0		
3/3	Булка Масло сливочное	100/15	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0	0	2,5	6	19,5	4,2	0,33		
	Итого за завтрак		15,38	23,81	102,37	533,6	0,32	1,64	0,08	5,0	393,22	456,9	51,76	4,24		
Обед																
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	166	0	0	0	0	174	726	303	15,3		
339/525	Рыбные котлеты с картоф.	100/250	20,04	9,3	48,07	323	0,29	17,49	0,1	0	86,3	280,36	81,7	3,23		
68	Кукуруза	60	2,03	1,84	0,55	113	0,01	0	0,04	0	8,80	130,72	1,92	0,40		
639	Компот (вит. С)	.200	0,2	0	25,6	109	0,04	6	0	0	48	40	34	2,6		
	Хлеб	.050	3,8	0,4	24,3	119	0,05	0	0	0	10	32,5	7	0,55		
	Итого за обед		28,07	16,74	111,62	830	0,39	18,09	0,14	0	327,1	1209,58	427,62	22,08		
Полдник																
	Банан	200	2,40	0	0	9	0	0	0	0	0,35	0	0,15	0		
Ужин																
332/220	Сырники с повидлом	230/30	21,2	14,53	27,6	620	0,1	22,28	0,05	2	177,96	280,96	61,63	1,75		
3/3/3	Булка Масло сыр	100/15/25	3,1	0,26	19,3	115	0,15	0,003	0	0	19,8	140,4	39,6	2,64		
715	Чай с молоком	.200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,87		
	Итого за ужин		24,5	14,84	61,91	792	0,25	22,41	0,05	2	203,01	429,6	105,63	5,26		
Второй ужин																
324	Печенье кефир	50/200	15,83	21,18	36,69	401	0,08	0,38	0,14		165,02	222,60	26,90	0,67		
728	Сок	200	0,2	0	5,64	15	0	0,8	0	0	2,8	10,8	1,6	0,12		
	Итого за ужин		16,03	21,18	42,33	416,00	0,08	1,18	0,14	0,00	167,82	233,40	28,50	0,79		

