

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: КБГИ интернат ст раб

День: понедельник

Сезон: 01.01-05.31 (Осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: КБГИ интернат ст раб

№ реп.	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
Завтрак														
14	Масло сливочное порционное 8 (Осенне-зимний)	8		66	1	598								
205	Каша манная молочная 155 (Осенне-зимний)	155	4	6	39	163					103	78	86	1
286,02	Чай с сахаром Партнер (Осенне-зимний)	200			9	35					8		2	
114	Хлеб пшеничный 30 (Осенне-зимний)	30	2		16	70					6	20	4	
Итого за Завтрак			6	72	65	866					117	98	92	1
Обед														
41	Салат студенческий 60 (Осенне-зимний)	60	2	5	11	75					14	17	24	
66	Суп картофельный с гречками 220 (Осенне-зимний)	220	4	4	45	159					27	23	52	
138	Плов из курицы 150 (Осенне-зимний)	150	3	10	68	235					21	47	18	1
349	Компот из сухофруктов (Осенне-зимний)	200			20	75					9		2	
114	Хлеб пшеничный 40 (Осенне-зимний)	40	3		21	93					8	26	6	
115	Хлеб ржаной 30 (Осенне-зимний)	30				1								
Итого за Обед			12	19	165	638					79	113	102	1
второй завтрак														
537	Сок фруктовый (Осенне-зимний)	150			69	138					15	9		
273,01	Учпочмак шт (Осенне-зимний)	50	5	5	13						10		9	1
Итого за второй завтрак			5	5	82	138					25	9	9	1
Ужин														
143	Филе курицы тушеное с овощами 60 (Осенне-зимний)	60	1	4	5	49					15	9	10	
216	Макаронные изделия отварные 155 (Осенне-зимний)	155	6	4	33	198					11	47	9	1
286	Чай с сахаром (Осенне-зимний)	200			10	37					8		2	
114	Хлеб пшеничный 30 (Осенне-зимний)	30	2		16	70					6	20	4	
115	Хлеб ржаной 25 (Осенне-зимний)	25				1								
Итого за Ужин			9	8	64	355					40	76	25	1
второй ужин														
298,02	кисломолочный продукт (кефир) 170 (Осенне-зимний)	170	4	5	17	132					192	152	22	
114	Хлеб пшеничный 30 (Осенне-зимний)	30	2		16	70					6	20	4	
Итого за второй ужин			6	5	33	202					198	172	26	
Итого за день			38	109	409	2199					459	468	254	4

ООО "Золотой курай"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: КБГИ интернат ст раб

День: вторник

Сезон: 01.01-05.31 (Осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: КБГИ интернат ст раб

№ реп.	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
Завтрак														
14	Масло сливочное порционное 8 (Осенне-зимний)	8		66	1	598								
194,02	Каша ячневая молочная вязкая 150 (Осенне-зимний)	150	6	7	66	106					113	188	91	1
286	Чай с сахаром (Осенне-зимний)	200			10	37					8		2	
114	Хлеб пшеничный 30 (Осенне-зимний)	30	2		16	70					6	20	4	
Итого за Завтрак			8	73	83	811					127	208	97	1
Обед														
41	Винегрет овощной с луком репчатым (Осенне-зимний)	60	1	2	14	51					14	12	21	

75	Рассольник ленинградский(с перловой крупой) 200 (Осенне-зимний)	200	2	3	31	90					20	16	44	
488	Сметана (Осенне-зимний)	5												
247,02	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами, 60 (Осенне-зимний)	60	7	3	3	65					9	3	31	1
321,03	Пюре картофельное 160 (Осенне-зимний)	160	2	5	15	118		19						
349	Компот из сухофруктов (Осенне-зимний)	200			20	75					9		2	
114	Хлеб пшеничный 40 (Осенне-зимний)	40	3		21	93					8	26	6	
115	Хлеб ржаной 30 (Осенне-зимний)	30				1								
Итого за Обед			15	13	104	493		19			60	57	104	1
второй завтрак														
324	Кисель из-концентрата (Осенне-зимний)	150			25	54					6		1	
368	Яблоки (Осенне-зимний)	100			10	47		10						
Итого за второй завтрак					36	101		10			6		1	
Ужин														
131	Сосиски стварные 50 (Осенне-зимний)	50	6	13		144					15	84	10	1
208	Каша пшенная молочная 155 партер (Осенне-зимний)	155	6	7	26	190					115	135	115	2
286	Чай с сахаром (Осенне-зимний)	200			10	37					6		2	
14	Хлеб пшеничный 30 (Осенне-зимний)	30	2		16	70					6	20	4	
115	Хлеб ржаной 25 (Осенне-зимний)	25				1								
Итого за Ужин			14	20	52	442					144	239	132	3
второй ужин														
298,02	кисломолочный продукт (кефир) 170 (Осенне-зимний)	170	4	5	17	132					192	152	22	
114	Хлеб пшеничный 30 (Осенне-зимний)	30	2		16	70					6	20	4	
Итого за второй ужин			6	5	33	202					198	172	26	
Итого за день			43	111	308	2049		29			535	676	360	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: КБГИ интернат ст раб

День: среда

Сезон: 01.01-05.31 (Осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: КБГИ интернат ст раб

№ 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														
14	Масло сливочное порционное 8 (Осенне-зимний)	8		66	1	598								
208	Каша пшеничная молочная 150 (Осенне-зимний)	150	6	7	51	194					106	143	85	2
286	Чай с сахаром (Осенне-зимний)	200			10	37					8		2	
114	Хлеб пшеничный 30 (Осенне-зимний)	30	2		16	70					6	20	4	
Итого за Завтрак			8	73	78	899					120	163	91	2
Обед														
40	салат картофельный с морковью 60 (Осенне-зимний)	60	2	4	18	73					16	10	32	
55	Борщ со свежей капустой и картофелем (Осенне-зимний)	200	1	3	19	77					34	24	31	1
486	Сметана (Осенне-зимний)	5												
97	Гуляш из мяса отварного 60 (Осенне-зимний)	60	9	9	4	127					6	8	5	
17	Каша рисовая рассыпчатая с маслом 155 (Осенне-зимний)	155	4	4	82	210					19	53	14	1
526	Компот из яблок 200 (Осенне-зимний)	200			28	93					14	4	5	1
114	Хлеб пшеничный 40 (Осенне-зимний)	40	3		21	93					8	26	6	
115	Хлеб ржаной 30 (Осенне-зимний)	30				1								
Итого за Обед			19	20	172	674					97	125	93	3
второй завтрак														
636	Напиток витаминизированный Валитек 150 (Осенне-зимний)	150			12	45		8			165		9	
10 056	булочка детская. (Осенне-зимний)	50												
Итого за второй завтрак					12	45		8			165		9	
Ужин														
96.01	Жаркое по-домашнему с мясом птицы (Осенне-зимний)	180	15	8	10	186		5						
302	Чай с лимоном и сахаром (Осенне-зимний)	205			9	37					10	1	2	
114	Хлеб пшеничный 30 (Осенне-зимний)	30	2		16	70					6	20	4	
115	Хлеб ржаной 25 (Осенне-зимний)	25				1								
Итого за Ужин			17	8	35	296		5			16	21	6	
второй ужин														
236.02	кисломолочный продукт (кефир) 170 (Осенне-зимний)	170	4	5	17	132					192	152	22	
114	Хлеб пшеничный 30 (Осенне-зимний)	30	2		16	70					6	20	4	
Итого за второй ужин			6	5	33	202					198	172	26	
Итого за день			50	106	330	2116		13			596	481	225	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: КБГИ интернат ст раб

День: четверг

Сезон: 01.01-05.31 (Осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: КБГИ интернат ст раб

№ 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														
14	Масло сливочное порционное 8 (Осенне-зимний)	8		66	1	598								
221	плов фруктовый 150 (Осенне-зимний)	150	3	10	73	255					17	43	11	1
286	Чай с сахаром (Осенне-зимний)	200			10	37					8		2	
114	Хлеб пшеничный 30 (Осенне-зимний)	30	2		16	70					6	20	4	
Итого за Завтрак			5	76	100	960					31	63	17	1
Обед														
47.03	Икра морковная 50 (Осенне-зимний)	50	1	4	9	60					28	6	20	1

65	Суп картофельный с бобовыми и гречками 210 (Осенне-зимний)	210	7	5	50	191					43	59	51	2
301,01	птица, тушенная в сметанном соусе 60 (Осенне-зимний)	60	10	8	3	124								
183,02	Каша гречневая вязкая 155 (Осенне-зимний)	155	5	5	24	167								
528	Компот из яблок 200 (Осенне-зимний)	200			28	93					14	4	5	1
114	Хлеб пшеничный 40 (Осенне-зимний)	40	3		21	93					8	26	6	
115	Хлеб ржаной 30 (Осенне-зимний)	30				1								
Итого за Обед			26	22	135	729					93	95	82	4
второй завтрак														
538	Напиток из плодов шиповника (Осенне-зимний)	150	1		22	99		66			15	2	4	
280,01	Ватрушка с творогом шт (Осенне-зимний)	50												
Итого за второй завтрак			1		22	99		66			15	2	4	
Ужин														
294	котлеты рубленные из кур п/ф (Осенне-зимний)	60												
227	Макаронные изделия отварные 185 (Осенне-зимний)	185	7	5	92	247					12	56	10	1
288	Чай с сахаром (Осенне-зимний)	200			10	37					8		2	
114	Хлеб пшеничный 30 (Осенне-зимний)	30	2		16	70					5	20	4	
115	Хлеб ржаной 25 (Осенне-зимний)	30				1								
Итого за Ужин			9	5	118	355					26	76	16	1
второй ужин														
298,02	кисломолочный продукт (кефир) 170 (Осенне-зимний)	170	4	5	17	132					192	152	22	
114	Хлеб пшеничный 30 (Осенне-зимний)	30	2		16	70					6	20	4	
Итого за второй ужин			6	5	33	202					198	172	26	
Итого за день			47	108	408	2345		66			363	408	145	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: КБГИ интернат ст раб

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-05.31 (Осенне-зимний)

Возраст: КБГИ интернат ст раб

№ 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														
15	Сыр(порциями) 5 (Осенне-зимний)	5	1	1		13					52	27		
192	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая 155 (Осенне-зимний)	155	4	5	14	116		7						
268	Чай с сахаром (Осенне-зимний)	200			10	37					8		2	
114	Хлеб пшеничный 30 (Осенне-зимний)	30	2		16	70					6	20	4	
Итого за Завтрак			7	6	40	236		7			66	47	6	
Обед														
40,03	Салат степной 50 (Осенне-зимний)	50									22	17	10	
86,02	Суп-лапша домашняя 225 (Осенне-зимний)	225	1	5	3	53					14	184	22	2
132	Куры отварные 60 (Осенне-зимний)	60	50	15	1	194								
321,03	Пюре картофельное 160 (Осенне-зимний)	160	2	5	15	118		19						
349	Компот из сухофруктов (Осенне-зимний)	200			20	75					9		2	
114	Хлеб пшеничный 40 (Осенне-зимний)	40	3		21	93					8	26	6	
115	Хлеб ржаной 25 (Осенне-зимний)	25				1								
Итого за Обед			56	25	60	534		19			53	227	40	2
второй завтрак														
1,02	Йогурт детский витаминизированный (Осенне-зимний)	150	8	3	11	100					233	178	28	
368	Яблоки (Осенне-зимний)	100			10	47		10						
Итого за второй завтрак			8	3	21	147		10			233	178	28	
Ужин														
250,01	Бефстроганов из отварного мяса говядины (Осенне-зимний)	50	8	6	4	94					11	7	9	
210	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 155 (Осенне-зимний)	155	5	6	47	179					116	113	106	1
286	Чай с сахаром (Осенне-зимний)	200			10	37					8		2	
114	Хлеб пшеничный 30 (Осенне-зимний)	30	2		16	70					6	20	4	
115	Хлеб ржаной 25 (Осенне-зимний)	25				1								
Итого за Ужин			15	12	77	381					141	140	121	1
Итого за день			86	46	198	1298		36			493	592	195	3

ООО "Золотой курай"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: КБГИ интернат ст раб

День: воскресенье

Неделя: 1

Сезон: 01.01-05.31 (Осенне-зимний)

Возраст: КБГИ интернат ст раб

№ 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
Ужин														
252	Колбаса (порциями) 50 (Осенне-зимний)	50	7	15	3						24		12	1
227	Макаронные изделия отварные 150 (Осенне-зимний)	150	5	4	75	200					10	45	8	1
286	Чай с сахаром (Осенне-зимний)	200			10	37					8		2	
114	Хлеб пшеничный 30 (Осенне-зимний)	30	2		16	70					6	20	4	
115	Хлеб ржаной 25 (Осенне-зимний)	25				1								
Итого за Ужин			14	19	104	308					48	65	26	2
Итого за день			14	19	104	308					48	65	26	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: КБГИ интернат ст раб

День: понедельник

Сезон: 01.01-05.31 (Осенне-зимний)

Неделя: 2

Возраст: КБГИ интернат ст раб

№ реп.	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
Завтрак														
14	Масло сливочное порционное 8 (Осенне-зимний)	8		66	1	596								
205	Каша манная молочная 154 (Осенне-зимний)	154	4	6	39	158					110	62	92	1
305	Какао с молоком 200 (Осенне-зимний)	200	3	3	14	94					137	97	112	
114	Хлеб пшеничный 30 (Осенне-зимний)	30	2		16	70					6	20	4	
Итого за Завтрак			9	75	70	920					253	199	208	1
Обед														
41	Салат студенческий 60 (Осенне-зимний)	60	2	5	11	75					14	17	24	
63	Суп картофельный с крупой рисовой (Осенне-зимний)	250	2	3	40	108					25	11	52	
101	котлеты из говядины (п/ф) 60 (Осенне-зимний)	60	12	8	12	170					29		23	1
183,01	Каша гречневая вязкая 185 (Осенне-зимний)	185	6	6	29	199								
309,02	Компот из яблок и рябины черноплодной 200 (Осенне-зимний)	200			17	55					11	3	4	1
114	Хлеб пшеничный 40 (Осенне-зимний)	40	3		21	93					8	26	6	
115	Хлеб ржаной 30 (Осенне-зимний)	30				1								
Итого за Обед			25	22	130	701					87	57	109	2
второй завтрак														
636	Напиток витаминизированный Валитек 150 (Осенне-зимний)	150			12	45		8			165		9	
280,01	Ватрушка с творогом шт (Осенне-зимний)	50												
Итого за второй завтрак					12	45		8			165		9	
Ужин														
136	Плов из курицы 170 (Осенне-зимний)	170	5	12	96	312					26	65	22	1
286	Чай с сахаром (Осенне-зимний)	200			10	37					8		2	
114	Хлеб пшеничный 30 (Осенне-зимний)	30	2		16	70					6	20	4	
115	Хлеб ржаной 25 (Осенне-зимний)	25				1								
Итого за Ужин			7	12	122	420					40	85	28	1
второй ужин														
298,02	кисломолочный продукт (кефир) 170 (Осенне-зимний)	170	4	5	17	132					192	152	22	
114	Хлеб пшеничный 30 (Осенне-зимний)	30	2		16	70					6	20	4	
Итого за второй ужин			6	5	33	202					198	172	26	
Итого за день			47	114	367	2268		8			743	513	380	4

ООО "Золотой курай"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: КБГИ интернат ст раб

День: вторник

Сезон: 01.01-05.31 (Осенне-зимний)

Неделя: 2

Возраст: КБГИ интернат ст раб

№ реп.	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
Завтрак														
15	Сыр(порциями) 5 (Осенне-зимний)	5	1	1		13					52	27		
208	Каша пшеничная молочная 150 (Осенне-зимний)	150	6	7	51	194					106	143	85	2
286	Чай с сахаром (Осенне-зимний)	200			10	37					8		2	
114	Хлеб пшеничный 30 (Осенне-зимний)	30	2		16	70					6	20	4	
Итого за Завтрак			9	8	77	314					172	190	91	2
Обед														
48,02	Икра свекольная 60 (Осенне-зимний)	60	1	5	16	85					26	33	27	1

76	Рассольник ленинградский/с перловой крупой) 200 (Осенне-зимний)	200	2	3	31	90					20	16	44	
488	Сметана (Осенне-зимний)	5												
247,07	Рыба (филе) , тушенная в томатном соусе 50 (Осенне-зимний)	60	6	3	3	79		1						
321,03	Пюре картофельное 160 (Осенне-зимний)	160	2	5	15	118		19						
6	Напиток лимонный 200 (Осенне-зимний)	200			20	77					12	2	3	
114	Хлеб пшеничный 40 (Осенне-зимний)	40	3		21	93					8	26	6	
115	Хлеб ржаной 30 (Осенне-зимний)	30				1								
Итого за Обед			14	16	106	543		20			66	77	80	1
второй завтрак														
538	Напиток из плодов шиповника (Осенне-зимний)	150	1		22	99		66			15	2	4	
10 058	Пирог с повидлом 50 (Осенне-зимний)	50												
Итого за второй завтрак			1		22	99		66			15	2	4	
Ужин														
131	Сосиски отварные 50 (Осенне-зимний)	50	6	13		144					15	84	10	1
77,02	Вермишель с маслом 180 (Осенне-зимний)	180	6	5	90	248					12	55	10	1
285	Чай с сахаром (Осенне-зимний)	200			10	37					8		2	
114	Хлеб пшеничный 30 (Осенне-зимний)	30	2		16	70					6	20	4	
115	Хлеб ржаной 25 (Осенне-зимний)	25				1								
Итого за Ужин			14	18	116	500					41	159	26	2
второй ужин														
298,02	кисломолочный продукт (кефир) 170 (Осенне-зимний)	170	4	5	17	132					192	152	22	
114	Хлеб пшеничный 30 (Осенне-зимний)	30	2		16	70					6	20	4	
Итого за второй ужин			6	5	33	202					198	172	26	
Итого за день			44	47	354	1658		86			492	600	227	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: КБГИ интернат ст раб

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-05.31 (Осенне-зимний)

Возраст: КБГИ интернат ст раб

№ реп.	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
Завтрак														
14	Масло сливочное порционное 8 (Осенне-зимний)	8		66	1	596								
194,02	Каша ячневая молочная вязкая 150 (Осенне-зимний)	150	6	7	56	106					113	188	91	1
286	Чай с сахаром (Осенне-зимний)	200			10	37					8		2	
114	Хлеб пшеничный 30 (Осенне-зимний)	30	2		16	70					6	20	4	
Итого за Завтрак			8	73	83	811					127	208	97	1
Обед														
51	Маринад овощной Партнер (Осенне-зимний)	50	1	4	5	62					26	6	18	1
75	Суп куллама по-деревенски 200 (Осенне-зимний)	200	2	3	27	86					16	44	33	1
132	Куры отварные 60 (Осенне-зимний)	60	50	15	1	194					14	184	22	2
207	Каша рисовая рассыпчатая с маслом 155 (Осенне-зимний)	155	4	4	82	210					19	53	14	1
309,02	Компот из яблок и рябины черноплодной 200 (Осенне-зимний)	200			17	55					11	3	4	1
114	Хлеб пшеничный 40 (Осенне-зимний)	40	3		21	93					8	26	6	
115	Хлеб ржаной 30 (Осенне-зимний)	30				1								
Итого за Обед			60	26	153	701					94	316	97	6
второй завтрак														
324	Кисель из концентрата <i>йогурт</i> (Осенне-зимний)	150			26	54					6		1	
10 055	Булочка 50 шт (Осенне-зимний)	50									6		1	
Итого за второй завтрак					26	54					6		1	
Ужин														
137,01	Бразы рубленные из филе кур с омлетом 60 (Осенне-зимний)	60	2	2	7	48					27	28	22	
147	Картофель тушеный 150 (Осенне-зимний)	150	3	10	59	216					33	14	87	
302	Чай с лимоном и сахаром (Осенне-зимний)	205			9	37					10	1	2	
114	Хлеб пшеничный 30 (Осенне-зимний)	30	2		16	70					6	20	4	
115	Хлеб ржаной 25 (Осенне-зимний)	25				1								
Итого за Ужин			7	12	91	372					76	63	115	
второй ужин														
298,02	кисломолочный продукт (кефир) 170 (Осенне-зимний)	170	4	5	17	132					192	152	22	
114	Хлеб пшеничный 30 (Осенне-зимний)	30	2		16	70					6	20	4	
Итого за второй ужин			6	5	33	202					198	172	26	
Итого за день			81	116	386	2140					501	759	336	7

ООО "Золотой курай"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: КБГИ интернат ст раб

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-05.31 (Осенне-зимний)

Возраст: КБГИ интернат ст раб

№ реп.	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
Завтрак														
15	Сыр (порциями) 5 (Осенне-зимний)	5	1	1		13					52	27		
196	Каша кукурузная молочная жидкая 155 (Осенне-зимний)	155	6	7	71	233					112	112	100	1
286	Чай с сахаром (Осенне-зимний)	200			10	37					8		2	
114	Хлеб пшеничный 30 (Осенне-зимний)	30	2		16	70					6	20	4	
Итого за Завтрак			9	8	97	353					178	159	106	1
Обед														
40	салат картофельный с морковью 60 (Осенне-зимний)	60	2	4	18	73					16	10	32	

67	Суп крестьянский с крупой рисовой 200 (Осенне-зимний)	200	1	3	22	78					28	18	22	1
488	Сметана (Осенне-зимний)	5												
113	Говядина, тушеная с овощами в соусе 150 (Осенне-зимний)	150	11	11	35	208					17	14	50	
349	Компот из сухофруктов (Осенне-зимний)	200			20	75					9		2	
114	Хлеб пшеничный 40 (Осенне-зимний)	40	3		21	93					8	26	6	
115	Хлеб ржаной 30 (Осенне-зимний)	30				1								
Итого за Обед			17	18	116	528					78	68	112	1
второй завтрак														
537	Сок фруктовый (Осенне-зимний)	150			68	138					15	9		
277,01	Пицца школьная (Осенне-зимний)	50	6	4	14	120					55		9	1
Итого за второй завтрак			6	4	83	258					70	9	9	1
Ужин														
294	котлеты рубленые из кур п/ф (Осенне-зимний)	60												
227	Макаронные изделия отварные 185 (Осенне-зимний)	185	7	5	92	247					12	56	10	1
286	Чай с сахаром (Осенне-зимний)	200			10	37					8		2	
114	Хлеб пшеничный 30 (Осенне-зимний)	30	2		16	70					6	20	4	
115	Хлеб ржаной 25 (Осенне-зимний)	25				1								
Итого за Ужин			9	5	118	355					26	76	16	1
второй ужин														
298,02	кисломолочный продукт (кефир) 170 (Осенне-зимний)	170	4	5	17	132					192	152	22	
114	Хлеб пшеничный 30 (Осенне-зимний)	30	2		16	70					6	20	4	
Итого за второй ужин			6	5	33	202					198	172	26	
Итого за день			47	40	447	1696					550	484	269	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: КБГИ интернат ст раб

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-05.31 (Осенне-зимний)

Возраст: КБГИ интернат ст раб

№ 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														
14	Масло сливочное порционное 8 (Осенне-зимний)	8		66	1	598								
192	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая 155 (Осенне-зимний)	155	4	5	14	116		7						
286	Чай с сахаром (Осенне-зимний)	200			10	37					8		2	
114	Хлеб пшеничный 30 (Осенне-зимний)	30	2		16	70					6	20	4	
Итого за Завтрак			6	71	41	821		7			14	20	6	
Обед														
40,03	Салат степной 50 (Осенне-зимний)	50												
70	Свекольник 250 (Осенне-зимний)	250	3	3	38	117					53	44	69	1
488	Сметана (Осенне-зимний)	5												
143	Филе курицы тушеное с овощами 60 (Осенне-зимний)	60	1	4	5	49					15	9	10	
321,03	Пюре картофельное 160 (Осенне-зимний)	160	2	5	15	118		19						
528	Компот из яблок 200 (Осенне-зимний)	200			28	93					14	4	5	1
114	Хлеб пшеничный 40 (Осенне-зимний)	40	3		21	93					8	26	6	
115	Хлеб ржаной 30 (Осенне-зимний)	30				1								
Итого за Обед			9	12	107	471		19			90	83	90	2
второй завтрак														
1,02	Йогурт детский витаминизированный (Осенне-зимний)	150	8	3	11	100					233	178	28	
388	Яблоки (Осенне-зимний)	100			10	47		10						
Итого за второй завтрак			8	3	21	147		10			233	178	28	
Ужин														
252	Колбаса (порциями) 50 (Осенне-зимний)	50	7	15	3						24		12	1
207	Каша рисовая рассыпчатая с маслом 155 (Осенне-зимний)	155	4	4	82	210					19	53	14	1
286	Чай с сахаром (Осенне-зимний)	200			10	37					8		2	
114	Хлеб пшеничный 30 (Осенне-зимний)	30	2		16	70					6	20	4	
115	Хлеб ржаной 20 (Осенне-зимний)	20												
Итого за Ужин			13	19	111	317					57	73	32	2
Итого за день			36	105	280	1756		36			394	354	156	4

ООО "Золотой курай"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: КБГИ интернат ст раб

День: воскресенье

Неделя: 2

Сезон: 01.01-05.31 (Осенне-зимний)

Возраст: КБГИ интернат ст раб

№ 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
Ужин														
302,01	Птица, тушенная в соусе с овощами 150 (Осенне-зимний)	150	3	2	54	130					49	15	89	1
286	Чай с сахаром (Осенне-зимний)	200			10	37					8		2	
114	Хлеб пшеничный 30 (Осенне-зимний)	30	2		16	70					6	20	4	
115	Хлеб ржаной 25 (Осенне-зимний)	25				1								
Итого за Ужин			5	2	80	238					63	35	95	1
Итого за день			5	2	80	238					63	35	95	1