

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____ А. А.Острянская

« 07 » _____ 2021 г.



Перспективное меню 14 дней 2021 г

осень

7-11 лет

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А. Острянская

2021 г



Неделя 1 День 1

СРБ-1996г автор Ф.Л. Марчука , СРБ-2004 г автор В.Т.Лапшиной.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			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 7 ³⁰													
СРБ-1996 Р- №463 (м)	Каша рассыпчатая пшеничная	150	7,2	4,2	38,6	221	0,15	0	0	0	35	135	40	3,0
СРБ-1996 Р-№439 (м)	Цыпленок бройлер отварной	100	20,9	13,6	0,6	209	0,04	0	20	0,3	39	143	20	1,8
СРБ-1996 Р-№ 629 (м)	Чай с медом	200/20	0,2	0	29,7	119	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
таб № -75	Хлеб пшеничный Икра баклажанная	85 100	6,5 1,7	0,8 13,3	42,2 5,1	202 148	0,09 0,03	0 7,0	0 0	0,9 5,0	17 43	55 31	12 15	0,9 0,7
СРБ-2004 Р-№8 (л)	Бутерброд с сыром	15/15/5	4,4	7,7	6,8	114	0,08	0,2	22,5	0,08	148	134,8	12,8	1,4
	итого		40,9	39,6	123	1,013	0,39	9,4	42,5	6,3	298	506,8	65,8	8,6

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 9 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№ 264 (м)	Запеканка манная изюмом сметаной	200	6,4	9,2	41,8	276	0,02	0,10	0,02	0,01	14,2	23,5	4,3	1,1
таб	Конфеты шоколадные	27	2,0	3,2	20,0	150	0,01	0	0	0,7	8	29	30	0,9
СРБ-1996 Р-№ 645 (м)	Ряженка	200	6,9	12,0	8,2	168	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
	итого		15,3	24,4	70,0	594	0,07	0,7	40,02	0,71	270,2	209,5	62,3	2,2
	Обед 14 ⁰⁰													
таб	Хлеб пшенично ржаной	100	6,9	1,2	42,4	214	0,11	0	0	0,9	23	106	25	3,1
СРБ-1996 Р-№120 (м)	Щи свежей капустой картофелем говядиной	250	9,4	9,1	9,7	159	0,05	22,8	0	0,05	89	285	37	1,0
СРБ-1996 Р-№472 (м)	Икра свекольная	100	1,7	7,0	10,5	112	0,02	1,2	0	0,02	18,2	58	21	1,2
СРБ-1996 Р-№470 (м)	Картофель отварной	200	3,8	6,3	35,9	215	0,2	22	0	0,2	20	85	35	1,8
СРБ-1996 Р-№83 (м)	Сельдь с гарниром (лук репчатый)	50/53	10,4	5,2	5,2	110	0,04	3,6	20	0,08	49	144	26	1,4
СРБ-1996 Р-№585 (м)	Компот из свежих яблок	200	0,3	0	25,9	105	0	4,0	0	0,4	18	10	8	1,2
	итого		32,5	28,8	129,8	915	0,47	53,6	20	2,05	228,7	741	148	9,7

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
	Полдник 17 ⁰⁰													
таб	Груша	225	1,0	0,7	25,9	114	0,05	11,0	0	1,0	40	35	25	5,0
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,8
	итого		2,1	0,7	45,9	190	0,07	15,0	0	1,0	54	49	33	7,8
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№394 (м)	Жаркое по домашнему	200	13,9	12,3	24,4	264	0,3	11,5	0	0,7	40	235	55	3,5
СРБ-2004 Р-№43 (л)	Салат из белокочанной капусты (масл.раст)	100	1,43	5,01	9,6	87,8	0,04	15,9	60	0,4	46	55	15	0,8
СРБ-2004 Р-№1 (л)	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	17,8	221,0	0	0	40	0	6	12	5	0,3
СРБ-1996 Р-№643 (м)	Какао с молоком сгущенным	200	3,4	3,4	21,1	131,2	0,03	0,4	9,5	0,03	120	87	12,9	0,07
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,8	166	0,07	0	0	0,7	14	45,5	9,8	0,7
	итого		26,41	38,01	107,7	870,0	0,44	27,8	109,5	1,83	212,7	434,5	97,7	5,37
	всего		117,2	131,5	476,4	3,582	1,44	106,5	212,02	11,89	1,063,6	1,959,8	406,8	33,67

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А. Острянская

_____ 2021 г

Неделя 1 День2 СРБ-1996г автор Ф.Л. Марчука , СРБ-2004 автор В.Т.Лапшиной.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			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 7 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№296 (М)	Пудинг из творога	200	18,8	18,0	41,8	404	0,12	0,4	120	1,6	260	376	44	1,8
СРБ-2004 Р-№413 (л)	Сосиска отварная	67	7,7	14,9	0	165	0,03	0	0	0	18	100	12	1,35
СРБ-1996 Р-№630 (м)	Чай с молоком	150/50	1,3	1,4	15,8	81	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,8	166	0,07	0	0	0,7	14	45,5	9,8	0,7
СРБ-2004 Р-№ 1	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221	0	0	40	0	6	12	5	0,3
	итого		35,34	51,6	107,16	1,037	0,24	1	160	2,3	364	583,5	82,8	4,95

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			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
	2 завтрак 9 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№644 (м)	Молоко	200	5,6	6,4	0,4	116	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
таб	Вафли	35	2,0	3,2	20,0	88,5	0,02	0	1,5	0,01	2,5	15	1,5	0,2
СРБ-1996 Р-№ 264 (м)	Запеканка рисовая	200	4,9	9,2	38,8	256	0,05	0	26	0,04	36	107	34	1,0
	итого		12,5	18,8	59,2	460,5	0,15	2,6	67,5	0,05	278,5	302	63,5	1,4
	Обед 14 ⁰⁰													
таб	Хлеб пшенично ржаной	100	6,9	1,2	42,4	214	0,11	0	0	0,9	23	106	25	3,1
СРБ-1996 Р-№110 (м)	Борщ со свежей капустой картофелем	250	1,7	4,4	12,2	95	0,05	10,8	0	0,8	58	200	30	1,3
СРБ-1996 Р-№472 (м)	Картофельное пюре	200	4,0	6,1	32	199	0,2	7,4	6	0,14	54	112	40	1,4
СРБ-2004 Р-№19	Салат свежих помидоров	100	2,62	4,0	6,82	85,5	0,05	18,1	30	0,5	45	33	17	0,8
СРБ-1996 Р-№390 (м)	Мясо тушеное (говядина)	120	15,4	13,5	3,8	198	0,12	1,8	0	0,13	17	146	22	1,6
СРБ-2004 Р-№643 (л)	Кисель из кураги	200	1,0	0	36,7	151	0,01	0,2	0	0,5	32	13	8	0,8
	итого		31,6	29,2	133,9	942,5	0,6	38,3	36	3,46	240,5	663	138	9,0

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			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
	Полдник 17 ⁰⁰													
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76,0	0,01	1,0	0	0,1	14	14	8	0,6
таб	Банан	150	0,8	0,2	7,3	66,0	0,1	21	0	0,1	15	62	90	1,0
	итого		1,9	0,2	27,3	142,0	0,11	22	0	0,2	29	76	98	1,6
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№285 (м)	Омлет с сыром	200	24,3	28,9	3,1	370	0,6	0,02	250	0,6	316	376	32	3,4
№ 74	Икра кабачковая	100	1,2	4,7	7,7	78	0,02	7,0	0	3,1	41	37	15	0,7
СРБ-1996 Р-№642 (м)	Какао с молоком	200	5,5	5,9	26,02	169,5	0,05	1,43	5	0,17	137	45	7	0,43
таб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	237	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
	итого		38,6	40,4	86,5	854,5	0,78	8,45	255	3,87	514	523	68	5,63
	всего		119,5	140,2	414,1	3,436,5	1,88	72,3	518	9,88	1,422	2,180	456,3	22,0

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А. Острянская

« » 2021 г

Неделя 1 День3 СРБ-1996 г автор Ф.Л. Марчука , СРБ-2004 автор В.Т. Лапшиной.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			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 7 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№443 (м)	Рагу цыпленком бройлером	200	21,0	14,8	22,3	306	0,1	10,1	23	0,1	35	184	46	1,8
СРБ-1996 Р-№ 522 (м)	Гарнир из овощей (огурец свежий)	100	0,8	0	3,0	15	0,03	10	0	0,1	23	42	14	0,6
СРБ-1996 Р-№628 (м)	Чай с джемом	200/20	0,2	0	29,7	119	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,8	166	0,07	0	0	0,7	14	45,5	9,8	0,7
СРБ-2004 Р-№1 (л)	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	17,8	221	0	0	40	0	6	12	5	0,3
	итого		29,7	32,1	107,6	827	0,2	22,3	63	0,9	94	291,5	80,8	4,2

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			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
	Полдник 17 ⁰⁰													
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76,0	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,8
таб	Яблоко	220	1,0	0,2	10,1	89,0	0,5	23	0	0	38	25,2	20	5,0
	итого		2,1	0,2	30,1	165,0	0,52	27	0	0	52	39,2	28	7,8
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№422 (л)	Биточки (говядина)	100	16,0	14,7	9,2	233	0,07	0,2	20	0,1	44	150	29	1,2
СРБ-1996 Р-№463 (м)	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,6	3,9	38,0	202	0,03	0	0	0	15	71	27	0,6
СРБ-2004 Р-№16 (л)	Салат из свежих огурцов (масл раст)	100	1,2	4,0	5,14	63,9	0,03	4,1	30	0,1	35	46	13	0,5
СРБ-1996 Р-№692 (м)	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,5	22,8	115,5	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
таб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	237	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
	итого		30,8	26	124,8	851,4	0,3	4,7	50	0,2	148	382	83	3,4
	всего		139,5	115,5	485,5	3,563,1	2,18	114,4	171,3	30,9	1,102	1,822	417,8	25,7

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

« _____ » _____ 2021г



Неделя 1 День 4

СРБ-1996 г автор Ф.Л. Марчука ,СРБ-2004 г автор В.Т.Лапшиной. СРБ-2016 г автор Кучма В.Р.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			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 7 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№162 (м)	Суп молочный с крупой (овсяные хлопья)	250	8,8	9,6	22,9	214	0,07	0,7	26	0,03	170	142	21	0,3
СРБ_2004 № 10 (л)	Бутерброд горячий с сыром	30/20/5	6,6	9,1	13,6	163	0,08	0,2	22,5	0,08	148	134,8	12,8	1,4
СРБ-2004 Р-№699 (л)	Напиток лимонный	200	0,1	0	22,2	89	0	8	0	0,2	12	4	4	0,2
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,8	166	0,07	0	0	0,7	14	45,5	9,8	0,7
СРБ-2004 Р-№337 (л)	Яйцо вареное	40	4,8	4,1	0,3	57	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0
	итого		25,6	23,4	93,8	689	0,25	8,9	148	1,21	366	40,3	52,6	3,6

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			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
	2 завтрак 9 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№ 645 (м)	Снежок	200	5,4	5,0	21,6	158	0,06	1,8	40	0	242	188	30	0,2
таб	Печенье	20	2,0	3,2	20,0	87,2	0,01	0	2	0,6	6	18	4	0,4
СРБ-1996 Р -№ 672 (м)	Вареники с творожным фаршем	200	14,7	12,0	40,0	327	0,08	0	20	0,6	57	100	22	0,6
	итого		22,1	20,2	81,6	572,2	0,15	1,8	62	1,2	305	306	56	1,2
	Обед 14 ⁰⁰													
таб	Хлеб пшенично- ржаной	100	6,9	1,2	42,4	214	0,11	0	0	0,9	23	106	25	3,1
СРБ-1996 Р-№138 (м)	Суп картофельный с бобовыми говядиной (фасоль)	250	5,5	4,7	21	149	0,1	0,9	0	0,9	112	314	56	1,8
СРБ-1996 Р-№309 (м)	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	25,1	14,2	6,9	256	0,15	2,2	0,4	3,6	52,2	227,4	60,4	1,3
СРБ-2016 Р-№169 (к)	Котлета картофельная	200	5,7	6,3	46,2	264	0,22	6,6	0	2,8	64	136	48	1,6
СРБ-1996 Р-№588 (м)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	30,5	125	0,02	0,2	0	0	12	4	4	0,8
	итого		43,8	26,4	147	1,008	0,65	10	0,4	8,7	284,7	850,4	199,4	9

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			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
	Полдник 17 ⁰⁰													
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76,0	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,5
таб	Апельсин	168	1,0	0,2	11,0	89,0	0,05	2,0	0,01	0,03	75	48	18	0,1
	итого		2,1	0,2	31,0	165	0,07	6,0	0,01	0,03	89	62	26	2,6
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№418 (м)	Зразы (говядина)	100	16,4	17,2	10,3	262	0,06	2,1	0,02	0,02	29,6	192	24,6	2,4
СРБ-1996 Р-№463 (м)	Каша рассыпчатая пшеничная	150	7,2	4,2	38,6	221	0,15	0	0	0	35	135	40	3,0
№ -74	Икра кабачковая	100	1,2	4,7	7,7	78	0,02	7,0	0	3,1	41	37	15	0,7
СРБ-1996 Р-№692 (м)	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,5	22,8	115,5	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
таб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	237	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	итого		34,8	29,5	129,1	913,5	0,36	9,5	0,02	4,22	159,6	479	93,6	7,2
	всего		128,4	102,6	493,3	3,344,7	1,48	36,2	210	15,4	1,204	1,737	427,6	23,6

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____ А.А. Острянская

«__» _____ 2021 г

Неделя 1 День5 СРБ-1996г автор Ф.Л.Марчука , СРБ- 2004г автор В.Т.Лапшиной.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			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 7 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№ 162 (м)	Суп молочный с крупой (манная)	250	8,5	8,9	24,0	210	0,08	2,0	20	0,2	128	110	24	0,4
СРБ-1996 Р-№ 628 (м)	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	54	0	0	0	0	12	8	6	0,8
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,8	166	0,07	0	0	0,7	14	45,5	9,8	0,7
СРБ-2004 Р-№ 8 (л)	Закрытый бутерброд сыром	30/20/10	7,1	14,6	15,0	219	0	0,3	0,06	0,04	220	118	11	0,2
	итого		21,2	24,1	87,4	649	0,15	2,3	20,06	0,9	374	281,5	50,8	2,1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			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
	2 завтрак 9 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№296	Пудинг из творога	200	18,8	18,0	41,8	404	0,06	1,8	40	0	242	18	30	0,2
таб	Конфеты шоколадные	27	2,0	3,2	20,0	150	0,01	0	0	0,7	8	29	30	0,9
СРБ-1996 Р-№645	Ряженка	200	6,9	12,0	8,2	168	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
	итого		27,7	33,2	70,0	722	0,1	0,6	68	0,6	290	309	66	1,6
	Обед 14 ⁰⁰													
таб	Хлеб пшенично ржаной	100	6,9	1,2	42,4	214	0,11	0	0	0,9	23	106	25	3,1
СРБ-1996 Р-№129 (м)	Рассольник Ленинградский с говядиной	250	10,4	10,1	21,9	220	0,1	5,3	135	0,4	18	103	26,8	1,6
СРБ-1996 Р-№ 522 (м)	Гарнир из овощей (огурец свежий)	100	0,8	-	3,0	15	0,03	10	0	0,1	23	42	14	0,6
СРБ-2016 Р-№ 101 (к)	Картофель по деревенски	200	5,5	5,5	52	280	0,2	25	0	4,6	22	114	38	1,4
СРБ-1996 Р-№ 324 (м)	Котлета рыбная	100	15,3	6,7	15,7	184	0,09	0,4	10	2,7	64	172	32	1,2
СРБ-1996 Р-№588 (м)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	30,5	125	0,02	0,2	0	0	12	4	4	0,8
	итого		39,5	23,5	165,5	1,038	0,6	40,9	145	9,1	173,5	594	135,8	8,7

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
	Полдник 17 ⁰⁰													
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76	0,05	0	26	0,04	36	107	34	1,0
таб	Киви	225	2,0	1,0	20,3	114	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
	итого		3,1	1,0	40,3	190	0,09	0,6	66	0,04	284	291	62	1,2
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№401 (м)	Гуляш	120	14,3	12,7	4,4	189	0,15	1,1	0	0,7	21	183	28	2,0
СРБ-1996 Р-№ 273 (м)	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,1	37,0	206	0,08	0	0	0	12	38	10	1,2
СРБ-2004 Р-№19 (л)	Салат из свежих помидоров	100	2,62	4,0	6,82	85,5	0,05	18,1	30	0,5	45	33	17	0,8
СРБ-1996 Р-№594 (м)	Кисель молочный	200	3,7	3,9	27,8	161	0,05	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11
таб	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,8	44,7	214	0,1	0	0	0,99	18	58,5	12,6	0,99
СРБ-2004 №-1	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221,0	0	0	40	0	6	12	5	0,3
	итого		35,1	42,2	135,4	1,076,5	0,43	21,4	70,02	2,21	330	564,2	95,6	5,4
	всего		112,7	115,2	495,6	3,004,7	1,35	425,2	303	13,8	1,281	1,849	421,2	22,6

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А.Острянская

« » 2021 г

Неделя 1 День 6 СРБ-1996 г автор Ф.Л.Марчука , СРБ-2004 г автор В.Т.Лапшиной

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			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 7 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№162 (м)	Суп молочный крупой (рис)	250	7,9	8,9	24,5	210	0,05	0,8	25	0,2	296	130	23	0,3
СРБ-2004 Р-№413 (л)	Сосиска отварная	67	7,7	14,9	0	165	0,03	0	0	0	18	100	12	1,35
СРБ-1996 Р-№629 (м)	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	13,8	55	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
таб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	237	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	итога		23,3	24,6	88,0	667,0	0,19	3,6	25	1,3	350	303	55	3,72

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			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
	2 завтрак 10 ³⁰													
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76,0	0,01	1,0	0	0,1	14	14	8	0,6
таб	Зефир	35	2,0	3,2	20,0	117,7	0	0	0	0	8	4	2	0,4
таб	Банан	150	0,8	0,2	7,3	66,0	0,1	21	0	0,1	15	62	90	1,0
	итого		3,9	3,4	47,3	259,7	0,11	22	0	0,2	37	80	100	2
	Обед 14 ⁰⁰													
таб	Хлеб пшенично ржаной	100	6,9	1,2	42,4	214	0,11	0	0	0,9	23	106	25	3,1
СРБ-1996 Р-№138 (м)	Суп картофельный с бобовыми говядиной (горох)	250	5,5	4,7	21,0	149	0,1	1,0	0	0,9	112	324	56	1,6
СРБ-1996 Р-№319 (м)	Рыба запеченная с картофелем по русски	300	23,9	18,2	38,2	413	0,3	9,3	0,3	9,6	260	324	112	3,6
№-75	Икра баклажанная	100	1,7	13,3	5,1	148	0,03	7,0	0	5,0	43	31	15	0,7
СРБ-1996 Р-№588 (м)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	30,5	125	0,02	0,2	0	0	12	4	4	0,8
	итого		38,6	37,4	137,2	1,049	0,61	17,7	0,3	16,9	471,5	942	218	10,8