Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____А. А.Острянская

«10» _____01_____2022 г.

Перспективное меню 14 дней 2022 г

зима-весна

7-11 лет

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____А.А. Острянская

«_____»_____2022г.

1 неделя День1 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7^{30}													
СРБ_2004 № 11 (Л)	Бутерброд горячий с колбасой вареной сыром	30/20/10	7,8	7,0	20,0	174	0,01	0	0	0,22	2,5	8,6	1,7	0,1
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	Печенье	20	2,0	3,2	20,0	87,2	0,01	0	2	0,6	6	18	4	0,4
	итого		9,9	10,2	62,2	350,2	0,02	8	2	1,02	20,5	30,6	9,7	0,7

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 9^{30}													
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-№ 645	Тефтеля с рисом (говядина)	120	15,1	15,4	12,8	251	0,04	1,0	0	0,07	24	118	21	0,9
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-1996 Р-№ 588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	30,5	125	0,02	0,2	0	0	12	4	4	0,8
таб	Апельсин	201	1,2	0,2	13,1	106	0,06	2,4	0,01	0,03	89	57	21	0,1
	итого		25,4	22,5	127,1	863	0,4	25,6	0,01	1	159	309,5	90,8	4,3
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично-ржаной	100	6,9	1,2	42,4	214	0,11	0	0	0,9	26	106	25	3,1
СРБ-1996 Р-№129 (М)	Рассольник Ленинградский с говядиной	250	10,0	9,2	18,2	195	0,1	5,3	135	0,4	18	103	26,8	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
СРБ-2004 Р-№45 (Л)	Салат из квашенной капусты	100	0,8	5,0	7,4	78	0,02	13,5	0	2,1	51	30	16	1,2
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76,0	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,5
	итого		42,7	33,6	126,2	976	0,5	32,1	135	13	369	577	187,8	12

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17^{00}													
СРБ-1996 Р-№ 264	Ряженка	200	6,9	12,0	8,2	168	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
СРБ-1996 Р-№ 264 (м)	Запеканка манная изюмом сметаной	200	6,4	9,2	41,8	276	0,03	0,11	0,03	0,02	15,5	33,6	5,6	1,15
	итого		13,3	21,2	50,0	444	0,07	0,7	40	0,02	263,5	217,6	33,6	1,35
	Ужин 19^{00}													
СРБ-1996 Р-№463 (М)	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,6	3,9	38	202	0,02	0	0	0	13	65	21	0,3
СРБ-2004 Р-№337 (л)	Яйцо отварное	200	4,8	4,1	0,3	57	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0
СРБ-1996 Р-№75 (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-№642 (М)	Какао с молоком сгущенным	200	3,4	3,4	21,1	131,2	0,02	0,4	9,5	0,03	120	87	12,9	0,07
таб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	237	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	итого		21,1	19,3	119,6	739,2	0,2	1,6	109	1,35	193,2	352	73,9	3,7
	всего		112,8	106,8	483	3,355,4	1,15	59,5	286	16,9	991,2	1,478	392,8	22,02

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____А.А .Острянская

«____»_____2022 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7^{30}													
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	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-2004 Р-№ 1 (Л)	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	17,76	221,0	0	0	40	0	6	12	5	0,3
	итого		4,6	19,9	67,5	428,5	0,02	2,2	41,5	0,01	24,5	35	12,5	1,3

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 9^{30}													
СРБ-1996 Р-№165 (М)	Суп молочный с клецками	250	8,9	13,8	33,1	292	0,1	2,4	0,1	0,1	272	248	36	0,9
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-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
таб	банан	180	0,9	0,2	8,7	79,2	0,1	25,2	0	0,1	18	74	108	1,2
	итого		15,4	14,6	102,5	642,2	0,3	31,6	0,1	1,3	322	377,5	161,8	4,0
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	100	6,9	1,2	42,4	214	0,11	0	0	0,9	26	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-№468 (М)	Бобовые отварные	150	15,6	6,1	37,9	269	0,5	0	0	1,0	94	214	84	6,6
СРБ-2004 Р-№17 (Л)	Салат из соленых огурцов	100	2,5	5,0	2,5	65	0,02	11	0	0,02	23	28	13	0,6
СРБ-1996 №-390 (М)	Мясо тушенное (говядина)	120	15,4	13,5	3,8	198	0,12	1,8	0	0,13	17	146	22	1,6
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76,0	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,8
	итого		43,2	30,2	118,8	917,0	0,8	27,6	0	3,2	236	704	182	14,4

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17^{00}													
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
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		10,5	15,6	39,2	372	0,1	2,6	66	0,04	276	287	62	1,2
	Ужин 19^{00}													
СРБ-1996 Р-№443 (М)	Рагу с 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-№468 (М)	Бобовые отварные (кукуруза консервированн гарнир)	100	2,0	2,5	13,0	83	0,11	10,0	0	0,2	20	62	21	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	0	20	65	14	1,1
	итого		33	20,7	107,8	741,5	0,5	21,9	23	0,4	119	313	85	3,3
	всего		106,6	101	434,4	3,088	1,74	81,7	130	4,55	964,5	1,732	485,3	25,6

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____ А.А. Острянская

«___» _____ 2022 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7^{00}													
СРБ-1996 Р-№628	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	54	0	0	0	0	12	8	6	0,8
таб	Зефир	35	2,0	3,2	20,0	117,7	0	0	0	0	8	4	2	0,4
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		6,4	10,9	40,4	285,7	0,08	0,2	22,5	0,08	168	146,8	20,8	2,6

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 9^{30}													
СРБ-1996 Р-№284 (М)	Омлет натуральный	200	20,6	24,4	3,4	315	0,1	0	420	0,9	108	386	22	4,2
№-74	Икра кабачковая	100	1,3	8,9	7,7	119	0,02	7,0	0	3,1	41	37	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
таб	Хлеб пшеничный	85	6,5	0,8	42,2	202	0,09	0	0	0,9	17	55	12	0,9
таб	Яблоко	264	1,2	0,1	12,1	106,8	0,6	27	0	0	45,6	30,0	24	6,0
	итого		30,2	34,2	95,9	867,8	0,8	34,2	420	4,9	224	512	77	12,6
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	100	6,9	1,2	42,4	214	0,11	0	0	0,9	26	106	25	3,1
СРБ-1996 Р-№120 (М)	Щи из свежей капусты картофелем	250	1,7	4,4	9,5	85	0,05	29	0	0,04	99	289	37	0,9
СРБ-1996 Р-№273 (М)	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,1	37,0	206	0,06	0	0	0	10	35	8	1,0
СРБ-1996 Р-№444 (М)	Цыпленок бройлер тушенный в соусе	150	23,6	17,7	4,8	273	0,09	6,0	30	0	40,5	159	37,5	1,3
СРБ-1996 Р-№468 (М)	Бобовые отварные(зеленый горошек)	100	2,9	2,4	6,4	58	0,1	9,0	0	0,1	19	62	20	0,6
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,8
	итого		41,5	29,8	120,1	912	0,4	44,2	30	1,04	206	655	131,5	7,7

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17^{00}													
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
СРБ-1996 Р-№ 294 (м)	Сырники из творога	200	21,4	21,7	9,3	398	0,5	0,7	17	17	200	300	10	0,9
	итого		26,8	26,7	30,9	556	0,6	2,5	57	17	442	488	40	1,1
	Ужин 19^{00}													
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-№463 (М)	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,6	3,9	38	202	0,02	0	0	0	13	69	25	0,4
СРБ-1996 Р-№522 (М)	Гарниры из овощей (помидор солен)	100	1,7	0	1,8	14	0,01	15	0	0	10	35	15	0,8
СРБ-2004 Р-№692 (Л)	Кисель из плодов и ягод свежих	200	0,2	0	27,2	109	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
таб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	237	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
	итого		28,4	11,5	132,4	746	0,23	17,2	10	2,9	119	347	88	3,7
	всего		132,9	114,6	40,8	3,362,7	2,30	103,5	539,4	47,6	1,168	2,204	357,2	29,6

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____ А.А. Острянская

«___»_____2022 г

Неделя 1 День4 СРБ-1996г автор Ф.Л .Марчука , СРБ-2004 г автор В.Т Лапшиной. СРБ-2016 автор В.Р. Кучма.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7^{30}													
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	Конфеты шоколадные	30	2,0	3,2	20,0	150	0,01	0	0	0,7	8	29	30	0,9
СРБ-2004 Р-№1 (Л)	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	17,76	221	0	0	40	0	6	12	5	0,3
	итого		4,6	19,9	67,5	490	0,01	2,2	40	0,7	30	49	41	2,0

№ 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
	2 завтрак 9^{30}													
СРБ-1996 Р-№ 311 (м)	Каша жидкая(молочная, геркулес)	200	7,4	10,2	34,6	259	0,1	0,9	40	0,4	200	200	40,3	0,9
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-№ 642 (л)	Кисель из яблок	200	0,1	0	27,0	109	0	1,8	0	0	10,7	6	2	0,2
СРБ-2004 Р-№ 413	Сосиска отварная	67	7,7	14,9	0	165	0,03	0	0	0	18	100	12	1,35
таб	Мандарин	222	1,8	0,3	16,5	84,4	0,1	84,4	0	0,5	77,6	37,7	24,3	0,2
	итого		22,3	26,0	112,9	783,4	0,3	87,1	40	1,6	320,3	389,2	88,4	3,35
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	100	6,9	1,2	42,4	214	0,11	0	0	0,9	26	106	25	3,1
СРБ-1996 Р-№135 (М)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,1	4,2	19,7	141	0,1	6,5	0	1,21	50	52,3	39,9	1,5
СРБ-2016 Р-№169 (К)	Котлеты картофельная	200	5,7	6,3	46,2	264	0,22	6,6	0	2,8	64	136	48	1,6
СРБ-1996 Р-№309 (М)	Рыба тушенная в томате с овощами	150	14,4	7,6	6,9	154	0,15	2,2	0,4	3,6	52,2	227	60,4	1,3
СРБ-2004 Р-№25 (Л)	Салат степной	100	1,3	7,0	7,7	103	0,06	11,2	20	0,01	48	46	19	0,7
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76,0	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,8
	итого		35,5	26,3	142,9	952	0,7	30,5	20,4	8,5	254,2	584,3	200,3	11,0

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17^{00}													
СРБ-1996 Р-№ 645	Ряженка	200	6,9	12,0	8,2	168	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
СРБ-1996 Р-№ 672 (м)	Вареники с творожным фаршем	200	1,5	0,3	13,8	70,3	0,1	70,3	0	0,4	64,7	31,4	20,3	0,2
	итого		8,4	12,3	22,0	238,3	0,14	70,9	40	0,4	312,7	215,4	48,3	0,4
	Ужин 19^{00}													
СРБ-1996 Р-№210 (М)	Капуста тушенная	200	4,4	6,2	19,4	151	0,06	34,0	0	2,0	116	80	40	1,6
СРБ-2004 Р-№422 (Л)	Биточки мясные	100	16,0	14,7	9,2	233	0,07	0,2	20	0,1	44	150	29	1,2
СРБ-1996 Р-№ 643 (М)	Какао с молоком сгущенным	200	3,4	3,4	21,1	131,2	0,02	0,4	9,5	0,03	120	87	12,9	0,07
СРБ-1996 Р-№522 (М)	Гарнир из овощей(огурец сол)	100	2,8	0	1,3	16	0,02	5,0	0	0,1	23	24	14	0,6
таб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	237	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	итого		34,2	25,2	100,7	768,2	0,3	39,6	29,5	3,3	323	406	109,9	4,6
	всего		116,6	114,9	473,1	3,440,2	1,3	434,6	187,9	15,1	1,206	1,752	530,3	30,6

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____ А. А. Острянская

«___»_____2022 г

Неделя 1 День5 СРБ-1996г автор Ф.Л. Марчука , СРБ- 2004г автор В.Т.Лапшиной.СРБ-2011г автор М.П. Могильный

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7^{30}													
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	Печенье	20	2,0	3,2	20,0	87,2	0,01	0	2	0,6	6	18	4	0,4
СРБ-2004 Р-№ 11 (Л)	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	30/20/10	4,61	8,59	7,34	127,1	0,01	0	0	0,22	2,5	8,6	1,7	0,15
	итого		6,71	11,8	41,1	269,3	0,2	2,2	2	0,8	24,5	34,6	11,7	1,35

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 9^{30}													
СРБ-1996 Р-№ 161 (м)	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,1	8,9	25,5	214	0,08	0,8	28	0,04	170	148	23	0,5
СРБ-2004 Р-№337	Яйцо вареное	40	4,8	4,1	0,3	57	0,03	0	100	0,18	22	77	5	1,0
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
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,8	166	0,07	0	0	0,7	14	45,5	9,8	0,7
таб	Апельсин	201	1,2	0,2	13,1	106	0,06	2,4	0,01	0,03	89	57	21	0,1
	итого		20,0	13,8	104,2	668	0,2	3,4	128	0,9	307	331,5	62,8	3,1
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	100	6,9	1,2	42,4	214	0,11	0	0	0,9	26	106	25	3,1
СРБ-1996 Р-№136 (м)	Суп картофельный с крупой говядиной	250	9,9	6,5	21,6	183	0,1	11	0	0	32,1	200	28	0,8
СРБ-2004 Р-№ 45 (Л)	Салат из квашеной капусты	100	0,8	5,0	7,4	78	0,02	13,5	0	2,1	51	30	16	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-№587 (м)	Компот из плодов консервированных	200	0,3	0	50,5	202	0,02	1,8	0	0,4	16	14	8	0,4
	итого		32,1	24,2	162,7	1,002	0,5	51,3	4,2	4,2	221,6	641	157	9,3

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17^{00}													
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
СРБ-2004 Р-№ 364 (л)	Зразы из творога с черносливом	200	18,1	18,9	63,7	497	0,1	2,1	314	4,8	236	310	65,8	2,1
	итого		23,5	23,9	85,3	655	0,2	3,9	354	4,8	478	498	95,8	2,3
	Ужин 19^{00}													
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-№ 243 (М)	Запеканка капустная	200	7,0	8,8	31,1	231	0,04	0	0,1	0	22	76,8	4,8	0,6
СРБ-2011 Р-№42 (М)	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0,06	11,2	20	0,01	48	46	19	0,7
СРБ-1996 Р-№594 (М)	Какао с молоком	200	5,5	5,9	26,0	169,5	0,05	1,43	5	0,17	137	45	7	0,43
таб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
	итого		41,8	29,2	108	860,5	0,3	12,6	45,1	0,5	266	375,8	64,8	4,6
	всего		125,1	102,9	475	3,067,8	1,24	82,9	339,3	9,04	1,286	1,931	376,3	27,2

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____ А. А. Острянская

«10» 01 2022 г

Неделя 1 День6 СРБ-1996 г автор Ф.Л. Марчука , СРБ-2004 г автор В.Т .Лапшиной. СРБ-2016 автор Кучма В.Р.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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 (манка)	250	8,5	8,9	24,0	210	0,08	2,0	20	0,2	128	110	24	0,4
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	34,6	166	0,07	0	0	0,7	14	45,5	9,8	0,7
СРБ-2004 Р-№ 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
	итого		21,7	20,0	88,0	620	0,2	2,8	42,5	1,0	356	340,3	58,6	3,3

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,5
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
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	230,5	0,14	25	1,5	0,11	31,5	91	99,5	3,7
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	100	6,9	1,2	42,4	214	0,11	0	0	0,9	26	106	25	3,1
СРБ-1996 Р-№138 (М)	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	4,7	21	149	0,1	0,9	0	0,9	112	314	56	1,8
СРБ-1996 Р-№422 (М)	Котлета (говядина)	100	16,0	14,7	9,2	233	0,08	0	0	0,03	21	126	26	1,5
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-№ 522	Гарнир из овощей (огурец соленый)	100	2,8	0	1,3	16	0,01	15	0	0	10	35	15	0,8
СРБ-1996 Р-№585 (М)	Компот из свежих плодов	200	0,3	0	25,9	105	0	4,0	0	0,4	18	10	8	1,2
	итого		37	26,1	151,8	997	0,5	45	0	6,83	209	705	168	9,8

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17^{00}													
СРБ-2004 Р-№296 (л)	Пудинг из творога	200	18,8	18,0	41,8	404	0,12	0,4	120	1,6	260	376	44,0	1,8
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
	итого		24,4	24,4	42,2	520	0,2	4,7	354	4,8	476	490	93,8	2,3
	Ужин 19^{00}													
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-№376 (М)	Поджарка	100	22,2	22,9	3,3	308	0,07	1,4	0	0,5	20	170	20	1,9
СРБ-1996 Р-№468 (М)	Бобовые отварные (кукуруза консервир)	100	2,0	2,5	13	83	0,11	10	0	0,2	20	62	21	0,7
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	100	7,6	0,9	49,7	237	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	итого		42,7	34,4	132,4	1,010	0,5	13,6	0,02	1,8	323	672	118	6,8
	всего		129,7	108,3	461,7	3,377,5	1,4	70,1	397,7	14,9	1,482	2,351	571,7	25,7

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____А .А. Острянская

«10» 01 2022 г

Неделя 1 День7 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7^{30}													
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
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	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	14,76	221	0	0	40	0	6	12	5	0,3
№ 75	Икра баклажанная (банка)	100	1,7	13,3	5,1	148	0,03	7,0	0	5,0	43	31	15	0,7
	итого		33,8	59,5	71,6	960	0,7	7,2	290	6,1	393	470,5	65,8	5,7

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	*Масса порций*	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 10^{30}													
СРБ-1996 № 587	Ананасы в сиропе	200/225	0,8	0	87,2	352	0,8	3,6	0	0,8	32	28	16	0,8
таб	Зефир	35	2,0	3,2	20,0	17,7	0	0	0	0	8	4	2	0,4
	итого		2,8	3,2	107	369,7	0,8	3,6	0	0,8	40	32	18	1,2
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	100	6,9	1,2	42,4	214	0,11	0	0	0,9	26	106	25	3,1
СРБ-1996 Р-№110 (М)	Борщ со свежей капустой и картофелем говядиной	250	9,4	9,1	12,2	168	0,05	14,2	0	0,8	80	295	38	0,8
СРБ-1996 Р-№319 (М)	Рыба запеченная с картофелем по русски	100/200	30,2	24,7	38,3	496	0,3	9,3	0,3	9,6	260	324	111,9	3,6
СРБ-1996 Р-№75 (М)	Икра свекольная	100	1,7	7,0	10,5	112	0,03	6,6	0	0,02	39	59	18	6,6
СРБ-1996 Р-№590 (М)	Кисель из плодов и ягод свежих	200	0,2	0	27,2	109	0	1,8	0	0	10,7	6	2	0,2
	итого		48,4	42,0	130,6	1,099	0,5	31,9	0,3	11,7	424,2	843	190,9	14,3

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17^{00}													
СРБ-1996 Р-№685 (м)	Булочка	100	7,9	9,3	44,0	291,2	0,11	0	18	4	31	89	13	1,3
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
	итого		13,3	14,3	65,6	449,2	0,17	1,8	58	4	273	277	43	1,5
	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-1996 Р-№468 (М)	Бобовые отварные (зеленый горошек)	100	2,9	2,4	6,4	58	0,1	9,0	0	0,1	19	62	20	0,6
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	1,1	20	65	14	1,1
	итого		29,9	21,5	106,5	728,5	0,56	21,9	5	2,07	216	407	96	5,63
	всего		128,2	140,5	481,3	3,606,4	2,07	89,6	353,3	24,2	1,343	2,074	496,7	31,5

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____ А. А .Острянская

«___» _____ 2022 г

Неделя 2 День8 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7^{30}													
СРБ-2004 Р-№699 (Л)	Напиток лимонный	200	0,1	0	22,2	89	0	8,0	0	0,2	12	4	4	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-2004 Р-№ 3 (Л)	Бутерброд с сыром	15/5/15	4,4	7,7	6,8	114	0,08	0,2	22,5	0,08	148	134	12,8	1,4
	итого		6,5	10,9	49,0	291,5	0,1	8,2	24,0	0,3	162,5	153	18,3	1,8

№ 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-№463 (м)	Каша рассыпчатая пшеничная	150	7,2	4,2	38,6	221	0,15	0	0	0	35	135	40	3,0
таб	Хлеб пшеничный	85	6,5	0,8	42,2	202	0,09	0	0	0,9	17	55	12	0,9
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
СРБ-2004 Р- 413 (л)	Сосиска отварная	67	7,7	14,9	0	165	0,03	0	0	0	18	100	12	1,35
таб	Яблоко	264	1,2	0,1	12,1	106,8	0,6	27	0	0	45,6	30,0	24	6,0
	итого		23,2	20,0	123,4	819,8	0,9	27,2	0	0,9	127,6	324	92	10,8
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	100	6,9	1,2	42,4	214	0,11	0	0	0,9	26	106	25	3,1
СРБ-1996 Р-№120 (М)	Щи свежей капуст картошкой говядиной	250	9,4	9,1	9,7	159	0,05	22,8	0	0,05	89	285	37	1,0
СРБ-1996 Р-№324 (М)	Котлета рыбная	100	20,7	11,7	15,7	250,8	0,09	0,4	10	2,7	64	172	32	1,2
СРБ-1996 Р-№472 (М)	Картофельное пюре	200	4,0	6,1	32,0	199	0,2	7,4	6	0,14	54	112	40	1,4
СРБ-2004 Р-№17 (Л)	Салат соленых огурцов	100	2,5	5,0	2,5	65	0,02	11	0	0,02	23	28	13	0,6
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76,0	0,01	1,0	0	0,1	14	14	8	0,6
	итого		44,6	33,1	122	963,8	0,5	41,8	16	3,8	268	707	119	8,1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17^{00}													
СРБ-1996 Р-№ 645	Ряженка	200	6,9	12,0	8,2	168	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
СРБ-1996 Р-№ 264	Запеканка рисовая	200	4,9	9,2	38,8	256	0,05	0	26	0,04	36	107	34	1,0
	итого		11,8	21,2	47,0	424	0,09	0,6	66	0,04	284	291	62	1,2
	Ужин 19^{00}													
СРБ-1996 Р-№210 (М)	Капуста тушенная	200	4,4	6,2	19,4	151	0,06	34,0	0	2,0	116	80	40	1,6
СРБ-1996 Р-№357 (М)	Мясо отварное	100	28,9	17,7	0,6	277	0,1	0	0	0	30	184	32	1,6
СРБ-1996 Р-№522 (М)	Гарниры из овощей (помидор солен)	100	1,7	0	1,8	14	0,01	15	0	0	10	35	15	0,8
СРБ-1996 Р-№643 (М)	Какао с молоком сгущенным	200	3,4	3,4	21,1	131,2	0,02	0,4	9,5	0,03	120	87	12,9	0,07
таб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	237	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	итого		20,0	28,2	92,6	810,5	0,3	50,4	5	3,3	313	329	108	5,5
	всего		120,9	119,0	436,2	3,423,8	1,7	126,2	111	11,7	1,144	1,562	359,3	25,0

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____ А.А. Острянская

«__» _____2022 г

Неделя 2 День9 СРБ-1996г автор Ф.Л. Марчука , СРБ-2004г автор В.Т.Лапшиной.СРБ-2016г автор Кучма В.Р.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7^{30}													
СРБ-2004 Р-№1 (Л)	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221,0	0	0	40	0	6	12	5	0,3
СРБ-1996 Р-№629 (м)	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	16,1	59,1	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
таб	Печенье	20	2,0	3,2	20,0	87,2	0,01	0	2	0,6	6	18	4	0,4
	итого		4,44	19,9	50,9	367,3	0,01	2,2	42	0,6	28	38	15	1,5

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 9^{30}													
СРБ-1996 Р-№463 (м)	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,4	5,0	21,6	158	0,06	1,8	40	0	242	18	30	0,2
таб	Хлеб пшеничный	70	2,0	3,2	20,0	87,2	0,01	0	2	0,6	6	18	4	0,4
СРБ-1996 Р-№401 (м)	Гуляш (говядина)	120	21,4	21,7	29,3	398	0,5	0,7	17	17	200	300	10	0,9
СРБ-1996 Р-№ 522	Гарниры из овощей (помидор соленый)	100	1,7	0	1,8	14	0,01	15	0	0	10	35	15	0,8
СРБ-1996 Р-№ 585	Компот из свежих яблок	200	0,3	0	25,9	105	0	4,0	0	0,4	18	10	8	1,2
	итого		30,5	29,9	98,6	762,2	0,6	21,5	59	18	476	381	67	3,5
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	100	6,9	1,2	42,4	214	0,11	0	0	0,9	26	106	25	3,1
СРБ-1996 Р-№136 (М)	Суп картофельный с крупой говядиной(рис)	250	9,9	6,5	21,6	183	0,1	10,2	0	0	33,4	200	26	0,4
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-№309 (м)	Рыба тушенная 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-2004 Р-№45 (л)	Салат квашеной капусты	100	0,8	5,0	7,4	78	0,02	13,5	0	2,1	51	30	16	1,2
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,8
	итого		49,5	33,2	144,5	1,071	0,6	36,7	0,4	9,4	240,6	712,4	183,4	10,4

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17^{00}													
СРБ-1996 Р-№645	Снежок	200	5,4	5,0	21,6	158	0,06	1,8	40	0	242	18	30	0,2
таб	Банан	180	0,9	0,2	8,7	79,2	0,1	25,2	0	0,1	18	74	108	1,2
СРБ-1996 Р-№ 294	Сырники из творога	200	21,4	21,7	29,3	398	0,5	0,7	17	17	200	300	10	0,9
	итого		27,7	26,9	59,6	635,2	0,7	27,7	57	17,1	460	392	148	2,3
	Ужин 18^{30}													
СРБ-1996 Р-№273 (м)	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,1	37,0	206	0,04	0	0	0	10	35	8	1,0
СРБ-1996 Р-№375 (м)	Бефстроганов	100	15,4	18,9	5,4	253	0,06	0,6	24	1,6	30	144	19,2	1,5
СРБ-1996 Р-№75 (м)	Икра морковная	100	1,4	7,1	7,9	101	0,03	6,6	0	0,02	39	59	18	0,6
СРБ-2004 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		33,8	35,3	134,4	979,5	0,3	7,6	24	1,6	135	356	61,2	4,4
	всего		130,6	129,4	499,6	3,681,8	1,9	75,3	103,4	31,5	959,6	1,990	453,9	28,7

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____А.А. Острянская

«____»_____2022 г

Неделя 2 День10 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7^{30}													
СРБ-1996 Р-№628 (м)	Чай с сахаром, медом	200/20	0,2	0	29,7	119	0,5	2,2	0	0	16	8	6	0,8
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-2004 Р-№1 (л)	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221	0	0	40	0	6	12	5	0,3
	итого		4,6	19,9	64,5	428,5	0,5	2,2	41,5	0,01	24,5	35	12,5	1,3

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 9^{30}													
СРБ-1996 Р-№ 449 (м)	Плов из цыпленка бройлера	200	25,6	21,4	26,5	401	0,02	2,7	1,4	0,1	19,1	22,8	11,9	0,3
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-1996 Р-№522 (м)	Гарнир из овощей (огурец соленый)	100	2,8	0	1,3	16	0,01	15	0	0	10	35	15	0,8
СРБ-2004 Р-№ 642	Кисель из яблок	200	0,1	0	27,0	109	0	1,8	0	0	10,7	6	2	0,2
	итого		33,8	22,0	89,6	692	1,0	19,5	1,4	0,8	53,8	109,3	38,7	2,0
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	100	6,9	1,2	42,4	214	0,11	0	0	0,9	26	106	25	3,1
СРБ-1996 Р-№138 (м)	Суп картофельный с бобовыми говядиной(горох)	250	13,2	9,4	21,0	221	0,1	1,0	0	0,9	112	324	56	1,6
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-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-№522 (м)	Гарнир из овощей (помидор соленый)	100	1,7	0	1,8	14	0,01	15	0	0	10	35	15	0,8
СРБ-1996 Р-№587 (м)	Компот из плодов консервированных	200	0,3	0	50,5	202	0,02	1,8	0	0,4	16	14	8	0,4
	итого		38,0	21,3	172,9	1,041	0,5	46,4	20	7,3	243,5	790	164	7,1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17^{00}													
СРБ-1996 Р-№ 645	Снежок	200	5,4	5,0	21,6	158	0,06	1,8	40	0	242	188	30	0,2
таб	Мандарин	222	1,8	0,3	16,5	84,4	0,1	84,4	0	0,5	77,6	37,7	24,3	0,2
СРБ-1996 Р-№ 687	Пирожок с повидлом	100	8,0	9,5	76,3	422	0,11	0	18	4	31	89	13	1,3
	итого		15,2	14,8	114,4	664,4	0,3	86,2	58	4,5	350,6	314,4	67,3	1,7
	Ужин 19^{00}													
СРБ-1996 Р-№430 (м)	Картофельная запеканка	200	14,9	11,4	34,6	301	0,4	5,7	60,7	0,5	43,5	252,2	51,9	3,5
СРБ-1996 Р-№ 60 (м)	Винегрет	100	1,2	10,0	7,2	125	0,05	16,8	1,3	2,3	45,6	44,3	22,8	1
СРБ-1996 Р-№642 (м)	Какао с молоком	200	5,5	5,9	26,02	169,5	0,05	1,43	5	0,2	137	45	7	0,43
таб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	237	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	итого		29,2	28,2	117,5	832,5	0,6	23,9	67	5,9	246,1	406,5	95,7	6,03
	всего		120,3	106,0	492,5	3,478,5	1,87	455	188	19,0	950,2	1,708	422,9	17,8

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____ А.А .Острянская

«____» _____2022 г

Неделя 2 День11 СРБ-1996 г автор Ф.Л.Марчука , СРБ-2004 г автор В.Т.Лапшиной.СРБ-2011автор Могильный М.П.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7^{30}													
таб	Зефир	35	2,0	3,2	20,0	117,7	0	0	0	0	8	4	2	0,4
СРБ-2004 Р-№1 (л)	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221	0	0	40	0	6	12	5	0,3
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
	итого		5,7	21,3	50,6	419,7	0,02	0,6	40	0	80	66	19	1,5

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 9^{30}													
СРБ-1996 Р-№311 (м)	Каша жидкая(молочная, геркулес)	200	7,4	10,2	34,6	259	0,1	0,9	40	0,4	200	200	40,3	0,9
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-№413 (л)	Сосиска отварная	67	7,7	14,9	0	165	0,03	0	0	0	18	100	12	1,35
СРБ-1996 Р-№ 588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	30,5	125	0,02	0,2	0	0	12	4	4	0,8
	итого		21,0	25,7	99,9	715	0,22	1,1	40	1,1	244	349,5	66,1	3,75
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	100	6,9	1,2	42,4	214	0,11	0	0	0,9	26	106	25	3,1
СРБ-1996 Р-№110 (м)	Борщ свежей капуст, картоф, говядин	250	9,4	9,1	12,1	168	0,04	13,2	0	0,8	72	280	31	0,8
СРБ-1996 Р-№332 (м)	Тефтеля рыбная	100	16,3	6,0	18,0	191	0,08	0,8	30	0	50	169	35	1,1
СРБ-1996 Р-№463 (м)	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,6	3,9	38	202	0,02	0	0	0	10	35	15	0,8
СРБ-2011 Р-№42 (м)	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	2,2	6,0	10,8	106	0,06	11,2	20	0,01	48	46	19	0,7
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76	0,01	1,0	0	0,1	14	14	8	0,6
	итого		39,5	26,2	141,3	957	0,3	25,4	50	1,7	223	676	141	7,1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17^{00}													
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	Яблоко	264	1,2	0,1	12,1	106,8	0,6	27	0	0	45,6	30,0	24	6,0
СРБ-1996 Р-№ 687	Пирожок с картофелем	100	8,3	7,8	53,9	318	0,12	0	0	1,6	21	109	31	1,4
	итого		15,1	14,3	66,4	540,8	0,8	29,6	40	1,6	306,3	319	83	7,6
	Ужин 19^{00}													
СРБ-1996 Р-№430 (м)	Запеканка капустная	200	7,0	8,8	31,1	231	0,04	0	0,1	0	22	76,8	4,8	0,6
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-№ 522 (м)	Гарнир из овощей (огурец соленый)	100	2,8	0	1,3	16	0,01	15	0	0	10	35	15	0,8
СРБ-2004 Р-№692 (л)	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	0,8	48,6	238,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
	итого		40,7	25,7	104,4	809,5	0,22	15,4	20,1	0,3	125	369,8	53,8	4,3
	всего		128,7	119,3	446,1	3,481,2	1,4	68,7	176,1	4,4	943	1,727	343,6	22,4

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____А.А. Острянская

«___»_____2022 г

Неделя 2День12 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7^{30}													
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	Конфеты шоколадные	30	2,0	3,2	20,0	150	0,01	0	0	0,7	8	29	30	0,9
СРБ-2004 Р-№3 (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		6,6	10,9	56,5	383	0,09	2,4	22,5	0,8	172	171,8	48,8	3,1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У									
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 9^{30}													
СРБ-1996 Р-№463 (м)	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,0	4,8	31,0	191	0,1	0	0	0,05	15	100	72,3	2,0
СРБ-1996 Р-№401 (м)	Гуляш (говядина)	120	14,3	12,7	4,4	189	0,15	1,1	0	0,7	21	183	28	2,0
таб	Хлеб пшеничный	85	6,5	0,8	42,2	202	0,09	0	0	0,9	17	55	12	0,9
СРБ-1996 Р-№ 585	Компот из свежих яблок	200	0,3	0	25,9	105	0	4,0	0	0,4	18	10	8	1,2
таб	Банан	180	0,9	0,2	8,7	79,2	0,1	25,2	0	0,1	18	74	108	1,2
	итого		28,0	18,5	112,2	766,2	0,4	30,3	0	2,15	89	422	228,3	7,3
	Обед 14^{30}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	100	6,9	1,2	42,4	214	0,11	0	0	0,9	26	106	25	3,1
СРБ-2011 Р-№106 (М)	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	9,7	2,5	20,5	143	0,1	11,3	0,9	0,02	30,0	0,9	28,7	0,9
СРБ-1996 Р-№443 (м)	Рагу из цыпленка бройлера	200	21,0	14,8	22,3	306	0,1	10,5	20	0,1	35	185	40	2,0
СРБ-2004 Р-№25 (л)	Салат степной	100	1,3	7,0	7,7	103	0,02	13,5	0	2,1	51	30	16	1,2
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,8
	итого		40,0	25,5	112,9	842	0,3	39,3	20,9	3,5	160	331,9	117,7	8,4

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17^{00}													
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
СРБ-2004 Р-№ 364 (л)	Зразы из творога с черносливом	200	18,1	18,9	63,7	497	0,1	2,1	314	4,8	236	310	65,8	2,1
	итого		25,0	30,9	71,9	665	0,1	2,7	354	4,8	484	494	93,8	2,3
	Ужин 19^{00}													
СРБ-1996 Р-№463 (м)	Суп молочный с клецками	250	6,0	4,8	31,0	191	0,10	0	0	0,05	15	100	72,3	2,0
СРБ-2004 Р-№ 413	Сосиска отварная	67	7,7	14,9	0	165	0,03	0	0	0	18	100	12	1,35
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	100	7,6	0,9	49,7	237	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	итого		25,0	24,5	108,5	754	0,3	2,2	0,02	1,1	281	505	121,3	4,56
	всего		121,7	106,7	475,7	3,416	1,5	83,9	183	9,05	1,438	2,080	540,8	25,0

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____ А.А .Острянская

«10» 01 2022 г

Неделя 2 День13 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		B1	C	A	E	Ca	P	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 (рис)	250	7,9	8,9	24,5	210	0,5	0,8	25	0,2	296	130	23	0,3
СРБ-2004 Р-№337 (л)	Яйцо отварное	40	4,8	4,1	0,3	57	0,03	0	100	0,18	22	77	5	1,0
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 (л)	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221	0	0	40	0	6	12	5	0,3
	итого		21,7	31,7	90,2	735	0,6	1,4	165	1,1	404	314,5	54,8	3,1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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	Печенье	20	2,0	3,2	20,0	87,2	0,01	0	2	0,6	6	18	4	0,4
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		4,1	3,4	51,0	252,2	0,07	3,0	2,01	0,73	95	80	30	1,1
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	100	6,9	1,2	42,4	214	0,11	0	0	0,9	26	106	25	3,1
СРБ-1996 Р-№120 (м)	Щи свежей капустой картошкой говядиной	250	9,4	9,1	9,7	159	0,05	22,8	0	0,05	89	285	37	1,0
СРБ-2004 Р-№17 (л)	Салат соленых огурцов	100	2,5	5,0	2,5	65	0,02	11	0	0,02	26	28	13	0,6
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
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		46,4	33,5	129,5	1,002	0,5	43,3	0,3	10,6	413	747	191	9,1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17^{00}													
СРБ-1996 Р-№687 (м)	Запеканка из творога	200	19,5	23,9	25,7	369	0,1	0,7	40	1,7	180	280	40	1,0
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
			26,4	35,9	33,9	537	0,14	1,3	80	1,7	428	464	68	1,2
	Ужин 19^{00}													
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-1996 Р-№422 (м)	котлета (говядина)	100	16,0	14,7	9,2	233	0,08	0	0	0,03	21	126	26	1,5
СРБ-1996 Р-№540 (м)	Соус томатный	50	0,4	3,0	3,3	43	0,01	1,4	0	0	10	46	4	0,4
СРБ-1996 Р-№643 (м)	Какао с молоком	200	4,1	4,5	4,1	91	0,05	1,43	5	0,17	137	45	7	0,43
СРБ-1996 Р-№522 (м)	Гарнир из овощей (помидор соленый)	100	1,7	0	1,8	14	0,01	15	0	0	10	35	15	0,8
таб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	237	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
	итого		33,8	29,2	100,1	817	0,5	25,2	11	0,34	252	428	106	5,6
	всего		129,3	133,7	398,5	3,317,2	1,81	74,2	258,3	14,8	1,592	2,033	449,8	20,1

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____ А.А. Острянская

«10» 01 2022 г

Неделя 2 День14 СРБ-1996 г автор Ф.Л.Марчука ,СРБ-2004 г автор В.Т.Лапшиной.СРБ-2016 В.Р.Кучма

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7^{30}													
СРБ-2004 Р-№311 (л)	Каша жидкая (молч, манная)	200	6,9	8,8	37,3	256	0,05	0	0	2,0	26	44	10	0,3
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	70	5,3	0,56	34,0	167	0,07	0	0	0,7	14	45,5	9,8	0,7
СРБ-2004 Р-№11 (л)	Бутерброд горячий сыром колбасой	30/20/10	7,8	7,0	20,0	174	0,01	0	0	0,22	2,5	8,6	1,7	0,15
	итого		20,1	16,4	105,1	652	0,13	2,2	0	2,9	58,5	106,1	27,2	1,9

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 10^{30}													
СРБ-1996 № 587	Ананасы в сиропе	200/225	0,8	0	87,2	352	0,8	3,6	0	0,8	32	28	16	0,8
таб	Вафли	35	2,0	3,2	20,0	88,5	0,02	0	1,5	0,01	2,5	15	15	0,2
	итого		2,8	3,2	107,2	440,5	0,82	3,6	1,5	0,81	34,5	43	31	1,0
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	100	6,9	1,2	42,4	214	0,11	0	0	0,9	26	106	25	3,1
СРБ-1996 Р-№139 (м)	Суп картофельный с макаронными изделиями говядиной	250	10,2	6,5	21,4	184	0,1	20,4	0,8	0,5	35,6	90	20	0,5
№ 74	Икра кабачковая (банка)	100	1,3	8,9	7,7	119	0,02	7,0	0	3,1	41	37	15	0,7
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		39,8	28,8	169,7	1,106	0,4	53,0	10,8	11,8	200,6	523	134	7,7

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17^{00}													
СРБ-1996 Р-№685 (м)	Булочка сдобная	100	7,9	9,3	44,0	291,2	0,11	0	18	4	31	89	13	1,3
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
	итого		13,3	14,3	65,6	449,2	0,17	1,8	58	4	273	277	43	1,5
	Ужин 19^{00}													
СРБ-1996 Р-№376 (м)	Поджарка (говядина)	100	22,2	22,9	3,3	308	0,09	1,8	0	0,8	25	179	26	2,3
СРБ-1996 Р-№210 (м)	Капуста тушенная	200	4,4	6,2	19,4	151	0,06	34,0	0	2,0	116	80	40	1,6
СРБ-1996 Р-№63 (м)	Салат яичный	100	5,3	8,13	2,8	105,9	0,04	1,4	110	0,01	49	126	26	2,5
СРБ-1996 Р-№590 (м)	Кисель из плодов и ягод свежих	200	0,2	0	27,2	109	0	1,8	0	0	10,7	6	2	0,2
таб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	237	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	итого		39,7	38,1	102,4	910,9	0,3	39	110	3,9	220,7	456	108	7,7
	всего		115,7	100,8	498,7	3,558,6	1,1	111	180,3	23,6	809,3	1,426	360,2	24,6