Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____А. А.Острянская

«_____»_____2022 г./2023 г

Перспективное меню 14 дней 2022 г/2023г

зима-весна

12 лет и старше

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

«_____»_____2022г./2023г.

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-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
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		4.5	19.2	40.6	336.5	0.02	0.4	40	0	40	62	5	0.3

№ 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-№ 470	Картофель отварной	200	3,8	6,3	35,9	215	0,2	22	0	0,2	20	85	35	1,8
СРБ-1996 Р-№423	Тефтели с рисом	100	12,5	14,0	10,2	217	0,04	0,3	0	0	39	180	30,4	1,8
№-200	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,8	94,8	0,04	0	0	0,4	8	26	5,6	0,4
СРБ-1996 Р-№ 594	Какао с молоком	200	5,5	5,9	26	169,5	0,05	1,43	5	0,17	137	45	7	0,43
	итого		24,8	26,6	91,9	696,3	0,3	23,7	5	0,8	204	336	78	4,4
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично-ржаной	150	10,3	1,8	63,6	311,8	0,16	0	0	1,3	34,5	159	21	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-№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-№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	84,4	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,5
СРБ-2016 Р-№ 101	Картофель по деревенски	200	5,5	5,5	52	280	0,2	25	0	4,6	22	114	38	1,4
	итого		42.5	30	171.8	1.128,2	0,6	46,2	135	12	190	637	166	19,4

№ 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-2004 Р-№11	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-1996 Р-№ 585 (М)	Компот из свежих плодов	200	0,3	0	25,9	105	0	1,8	0	0	10,7	6	2	0,2
СРБ-2004 Р-№337	Яйцо отварное	40	4,8	4,1	0,3	57	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0
	итого		12.9	11.1	46.2	336	0.04	1.8	100	0.4	35.2	91.6	8.7	1.3
	Ужин 19^{00}													
СРБ-1996 Р-№264	Запеканка манная изюмом сметаной	200	6,4	9,2	41,8	276	0,02	0,1	0,02	0,01	14,2	23,5	4,3	1,1
таб	печенье	20	1,5	2,0	15,3	85	0,01	0	2	0,6	6	18	4	0,4
Таб	Фрукты свежие	185	0,8	0,2	8,5	74,8	0,4	19,3	0	0	32	21,2	16,8	4,2
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	Хлеб пшеничный	100	7,5	1,0	49,5	237	0,1	0	0	1,0	20,0	65	14	1,0
	итого		16,8	22,4	145,6	548,8	0,5	19,6	2,02	1,6	84,2	131,7	43,1	17,5
	2 ужин 20^{00}													
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	итого		6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	всего		107,5	109,4	496,1	3,106,6	1.5	58.6	326	17.4	1.261	1.758	439.8	21.2

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____ А.А .Острянская

«____»_____2022 г/2023 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}													
таб	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	85	0,01	0	2	0,6	6	18	4	0,8
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
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		3,98	18,7	46,9	361	0,01	2,2	42	0,6	28	38	15	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 9^{30}													
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- №443	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- №692	Кофейный напиток с молоком	185	2,4	2,5	22,8	115,5	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
СРБ-1996 Р- №522	Гарнир из овощей (томаты соленые)	100	1,7	0	1,8	14	0,01	15	0	0	10	35	15	0,8
	итого		30,4	17,9	81,7	601,5	0,2	25,5	23	0,8	93	314,5	70,8	3,3
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	10,3	1,8	63,6	311,8	0,16	0	0	1,3	34,5	159	21	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	200	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 Р-№-390 (М)	Мясо тушенное (говядина)	100	15,8	14,4	6,9	220	0,12	1,8	0	0,13	17	146	22	1,6
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	84,4	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,8
	итого		45,9	31,7	143,1	1,045,2	0,9	26,8	0	3,2	240	761	170	16,0

№ 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- № 264 (м)	Запеканка рисовая	200	3,9	13,0	38,1	285	0,05	0	26	0,04	36	107	34	1,0
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	Фрукты свежие	185	0,8	0,2	8,5	74,5	0,4	19,3	0	0	32	21,2	16,8	4,2
	итого		10,3	19,6	47	475,5	0,5	21,9	66	0,04	308	308,2	78,8	5,4
	Ужин 19^{00}													
СРБ-1996 Р-№463 (М)	Каша рассыпчатая пшеничная	200	9,6	5,9	51,5	297	0,15	0	0	0	35	135	40	3,0
СРБ-2004 Р-№413	Сосиска отварная	100	11,6	22,3	0	247	0,06	0	0	0	21	122	17	3,0
СРБ-2004 Р-№1	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	17,8	221	0	0	40	0	6	12	5	0,3
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	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,8	166	0,07	0	0	0,7	14	45,5	9,8	0,7
	итого		29,1	45,5	130	1,036	0,2	25,5	63	0,8	99	326,5	75,8	3,6
	2 ужин 20^{00}													
СРБ-1996 Р№-645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	итого		6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	всего		125,7	133,5	456,3	3,580	1,83	83,8	132	5,7	1,000	1,834	494,3	26,5

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____Л.А. Острянская

«___»_____2022 г/2023г

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 (м)	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	16,1	59	0	0	0	0	16	8	6	0,8
таб														
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		6,7	9,2	29,7	222	0,08	0,2	22,5	0,08	164	142,8	18,8	2,2

№ 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	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	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	85	0,01	0	2	0,6	6	18	4	0,4
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	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,8	166	0,07	0	0	0,7	14	45,5	9,8	0,7
	итого		16,3	16,4	113,7	668	0,2	2,6	2,1	1,4	304	315,5	53,8	2,8
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	10,3	1,8	63,6	311,8	0,16	0	0	1,3	34,5	159	21	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	200	7,0	5,6	48,6	273	0,08	0	0	0	12	38	10	1,2
СРБ-1996 Р-№444 (М)	Цыпленок бройлер тушенный в соусе	150	26,5	25,4	5,12	223,8	0,05	5,0	20	0	30,5	149	27,5	1,0
СРБ-2011 Р-№42	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	84,4	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,8
	итого		48,8	43,2	157,6	1,084	0,4	53	20	1,3	200	684	118,5	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-1996 Р-№ 294 (м)	Сырники из творога	200	21,4	21,7	29,3	398	0,5	0,7	17	17	200	300	10	0,9
СРБ-1996 Р- № 585 (м)	Компот из плодов свежих	200	0,3	0	25,9	105	0	4,0	0	0,4	18	10	8	1,2
таб	Фрукты свежие	185	0,8	0,2	8,5	74,8	0,4	19,3	0	0	32	21,2	16,8	4,2
	итого		22,5	21,9	63,7	577,8	0,9	24	17	17,4	250	331,2	34,8	6,3
	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-№210 (М)	Капуста тушенная	200	4,4	5,4	19,6	144	0,06	34	0	2,0	116	80	40	1,6
СРБ-1996 Р-№522 (М)	Гарниры из овощей (огурец солен)	100	2,8	0	1,3	16	0,02	5,0	0	0,1	23	24	14	0,6
СРБ-2004 Р-№692 (Л)	Кофейный напиток с молоком	200	2,2	2,5	22,8	115,5	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
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	17,8	221	0	0	40	0	6	12	5	0,3
	итого		31,3	31,9	112,5	844,5	0,21	49,8	40	5,4	244	394	102	4,6
	2 ужин 20^{00}													
СРБ-1996 Р-№ 645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	итого		6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	всего		131,3	116,7	475,8	3,365,1	2,06	100,5	519,5	39,5	1,163	2,229	361,2	37

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____А.А. Острянская

«___»_____2022 г/2023г

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 лимоном	200/7	0,1	0	13,8	55	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
таб	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	85	0,01	0	2	0,6	6	18	4	0,8
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		3,98	18,7	46,9	361	0,01	2,2	42	0,6	28	38	15	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 9^{30}													
СРБ-1996 РN№- 470	Картофель отварной	200	3,8	6,3	35,9	215	0,2	22	0	0,2	20	85	35	1,8
СРБ-1996 РN№-401	Гуляш	120	14,3	12,7	4,4	189	0,15	1,1	0	0,7	21	183	28	2,0
СРБ-1996 Р-№522	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	70	5,3	0,6	34,8	166	0,07	0	0	0,7	14	45,5	9,8	0,7
СРБ-1996 РN№-585	Компот из свежих яблок	200	0,3	0	25,9	105	0	4,0	0	0,4	18	10	8	1,2
	итого		25,4	19,6	102,8	689	0,4	42,1	0	2,0	83	358,5	95,8	6,5
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	10,3	1,8	63,6	311,8	0,16	0	0	1,3	34,5	159	21	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	1,2	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	84,4	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,8
	итого		38,9	26,9	164,1	1,058,2	0,8	28,8	20,4	9,12	269,4	636,3	210,3	8,9

№ 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
	Полдник 17^{00}													
СРБ-1996 Р-№ 672 (м)	Вареники с творожным фаршем	200	14,7	12,0	40,0	327	0,05	0	18	0,5	50	90	20	0,5
таб	Фрукты свежие	185	1,2	0,2	13,1	106	0,06	2,4	0,01	0,03	89	57	21	0,1
	итого		15,9	12,2	53,1	433	0,1	2,4	18	0,5	139	147	41	0,6
	Ужин 19^{00}													
СРБ-1996 Р-№463 (М)	Каша рассыпчатая гречневая	200	8,9	13,8	33,1	292	0,1	2,4	0,1	0,1	272,1	248,1	36	0,9
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-№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
№-74	Икра кабачковая банка	100	1,3	8,9	7,7	119	0,03	7,0	0	5,0	43	31	15	0,7
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	17,8	221	0	0	40	0	6	12	5	0,3
	итого		39,4	60,6	128,6	1,200,5	0,3	39,6	29,5	3,3	323	406	109,9	4,6
	2 ужин 20^{00}													
СРБ-1996 Р-645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	итого		6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	всего		129,6	138,1	450,0	3,802,5	1,6	434,2	187,9	16,3	1,266	1,848	552,3	24,5

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____ А. А. Острянская

«___»_____2022 г/2023г

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-№ 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
СРБ-2004 Р-№ 337	Яйцо вареное	40	4,8	4,1	0,3	57	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0
СРБ-2004 Р-№ 8 (Л)	Закрытый бутерброд с сыром	30/20/10	7,1	14,6	15,0	219	0	0,3	0,06	0,04	220	118	11	0,2
	итого		13,2	20,1	31,1	357	0,02	0,9	0,06	0,04	286	168	23	1,0

№ 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
	2 завтрак 9^{30}													
СРБ-1996 Р-№296	Каша рассыпчатая пшеничная	200	9,6	5,9	51,5	297	0,15	0	0	0	35	135	40	3,0
СРБ-2004 Р-№413	Сосиска отварная	100	11,6	22,3	0	247	0,05	0	0	0	20	120	15	2,0
таб	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	85	0,01	0	2	0,6	6	18	4	0,4
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	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,8	166	0,07	0	0	0,7	14	45,5	9,8	0,7
	итого		28,6	30,8	132,1	920	0,5	0,2	2,0	0,6	73	277	63	6,2
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	10,3	1,8	63,6	311,8	0,16	0	0	1,3	34,5	159	21	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-№ 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-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
Таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20	84,4	0,01	1,0	0	0,1	14	14	8	0,6
	итого		36,5	24,6	149,8	966,2	0,5	51,9	20	3,7	197,3	624	128	8,5

№ 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
	Полдник 17^{00}													
СРБ-1996 Р-№ 695	Ватрушка с творогом	100	11,8	9,7	45,9	318	0,1	2,1	314	4,8	236	310	65,8	2,1
СРБ-1996 Р-№ 585	Компот из свежих плодов	200	0,3	0	25,9	105	0	1,8	0	0	10,7	6	2	0,2
	итого		12,1	9,7	71,8	423	0,1	3,9	314	4,8	246,7	316	67,8	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-№642	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	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		41,9	45,7	108,9	1,009,5	0,3	12,6	45,1	0,5	266	375,8	64,8	4,6
	2 ужин 20^{00}													
СРБ-1996 Р-645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	итого		6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	всего		128	125,4	466,1	3,512,9	1,34	83,5	259,3	8,6	1,044	1,705	366,3	27,05

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____ А. А. Острянская

«___»_____2022 г/2023г

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-№692 (М)	Кофейный напиток с молоком	200	2,2	2,5	22,8	115,5	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
таб	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	85	0,01	0	2	0,6	6	18	4	0,4
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		10,3	13,6	51,7	363,5	0,11	0,6	24,5	0,7	188	202,8	16,8	1,8

№ 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
	2 завтрак 9^{30}													
СРБ-1996 Р-№162	Суп молочный с крупой манка	250	8,5	8,9	24	210	0,08	2,0	20	0,2	128	110	24	0,4
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	Яйцо отварное	40	4,8	4,1	0,3	57	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0
таб	Фрукты свежие	185	0,8	0,2	8,5	74,8	0,4	19,3	0	0	32	21,2	16,8	4,2
СРБ-1996 РN-585	Компот из свежих плодов	200	0,3	0	25,9	105	0	1,8	0	0	10,7	6	2	0,2
	итого		19,7	13,8	93,5	612,8	0,6	23,1	120	1,1	206,7	259,7	57,6	6,5
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	10,3	1,8	63,6	311,8	0,16	0	0	1,3	34,5	159	21	3,1
СРБ-1996 Р-№138 (М)	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,5	4,7	21,0	149	0,1	1,0	0	0,9	112	324	56	1,6
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
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20	84,4	0,01	1,0	0	0,1	14	14	8	0,6
	итого		41,2	26,7	167,4	1,074,2	0,6	41,2	0	5,9	211,5	762	160	9,2

№ 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-№297 (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-№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		20,1	23,9	56,2	494	0,12	0,9	40	1,7	192	284	44	1,8
	Ужин 19^{00}													
СРБ-1996 Р-№273 (М)	Макаронные изделия отварные	200	7,0	5,6	48,6	273	0,08	0	0	0	12	38	10	1,2
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-№60	Винегрет	100	1,2	10,0	7,2	125	0,05	16,8	1,3	2,3	45,6	44,3	22,8	1,0
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	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		40,4	58,3	131,5	1,208,5	0,3	18,6	41,3	3,8	131,6	361	67,6	5,1
	2 ужин 20^{00}													
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		6,0	0,1	7,6	60	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	всего		137,7	136,4	508,0	3,813,8	1,6	72,1	398,0	15,5	1,474	2,369	468,9	25,9

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____ А. А. Острянская

«___» _____2022 г/2023г

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-№629 (М)	Чай с молоком	150/50	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	14,76	221	0	0	40	0	6	12	5	0,3
	итого		4,6	19,9	64,5	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		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}													
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-№285	Омлет с сыром	200	24,3	28,9	3,1	370	0,6	0,02	250	0,6	316	376	32	3,4
таб	Фрукты свежие	185	1,2	0,2	13,1	106	0,06	2,4	0,01	0,03	89	57	21	0,1
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
№74	Икра кабачковая	100	1,3	8,9	7,7	119	0,03	7,0	0	5,0	43	31	15	0,7
	итого		32,7	38,6	81,5	886	0,8	9,6	250	6,3	474	513	81,8	5,7
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	10,3	1,8	63,6	311,8	0,16	0	0	1,3	34,5	159	21	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-№324	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	Картофельное пюре	200	4,0	6,1	32,0	199	0,2	7,4	6	0,14	54	112	40	1,4
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
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	84,4	0,01	1,0	0	0,1	14	14	8	0,6
	итого		47,2	35,7	154	1,126,0	0,5	30,4	16	4,9	282,2	803	151	13,3

№ 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-2004 Р-№630	Плоды и ягоды быстро размороженные с сиропом	90	0,5	0,3	23,4	94,8	0,11	0	18	4	31	89	13	1,3
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		6,1	6,7	23,8	210,8	0,17	1,2	58	4	269	271	41	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-№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-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	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	17,76	221	0	0	40	0	6	12	5	0,3
	итого		29,8	35,5	104,3	836,5	0,56	21,9	45	2,07	216	407	96	5,63
	2 ужин 20^{00}													
СРБ-1996 Р-№ 645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	итого		6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	всего		126,4	136,5	435,7	3,610,1	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/2023г

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-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-2004 Р-№ 337	Яйцо отварное	40	4,8	4,1	0,3	57	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0
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		17,0	19,6	14,3	336	0,2	2,8	162,5	0,3	410	391,8	45,8	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-№ 210	Капуста тушенная	200	4,4	6,2	19,4	151	0,06	34,0	0	2,0	116	80	40	1,6
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-№ 357	Мясо отварное (говядина)	100	28,9	17,7	0,6	277	0,1	0	0	0	30	184	32	1,6
СРБ-1996 Р-№ 692	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,5	22,8	115,2	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
	итого		41,0	27,0	77,6	709,2	0,2	34,4	0	2,7	194	359,5	81,8	10,2
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	10,3	1,8	63,6	311,8	0,16	0	0	1,3	34,5	159	21	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-№401 (М)	Рыба тушенная в томате с овощами	150	9,0	4,8	7,6	100	0,1	1,1	0,2	2,6	42,2	200	50,4	1,0
СРБ-2016 Р-№101	Картофель по деревенски	200	5,5	5,5	52	280	0,2	25	0	4,6	22	114	38	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	84,4	0,01	1,0	0	0,1	14	14	8	0,6
	итого		37,7	26,2	155,4	1,000,2	0,55	60,1	0,2	8,6	222,7	790	163,4	7,9

№ 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
	Полдник 17^{00}													
СРБ-1996 Р-№ 585 (м)	Компот из свежих плодов	200	0,3	0	25,9	105	0	1,8	0	0	10,7	6	2	0,2
СРБ-1996 Р-№ 645	Пирожок с повидлом	100	8,0	9,5	76,3	422	0,11	0	18	4	31	89	13	1,3
	итого		8,3	9,5	102,2	527	0,11	10,8	18	4	417	95	15	1,5
	Ужин 19^{00}													
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
таб	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	85	0,01	0	2	0,6	6	18	4	0,4
таб	Фрукты свежие	185	1,2	0,1	13,1	106	0,06	2,4	0,01	0,03	89	57	21	0,1
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
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		21,9	28,6	147,3	959	0,3	49,4	40	2,7	210	366,5	101,8	5,0
	2 ужин 20^{00}													
СРБ-1996 Р-№ 645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		6,0	0,1	7,6	60	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	всего		131,9	111,0	504,4	3,591,4	1,8	126,6	205	13,7	1,145	1,884	397,3	25,2

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____А.А.Острянская

«___»_____2022 г/2023г

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	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	1,5	2,0	15,3	85	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-№ 449	Плов с 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	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 свежих яблок	200	0,1	0	27	109	0	1,8	0	0	10,7	6	2	0,2
	итого		33,8	22,0	89,6	692	0,1	19,5	1,4	1,7	53,8	69,3	38,7	2,0
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	10,3	1,8	63,6	311,8	0,16	0	0	1,3	34,5	159	21	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-№332 (м)	Тефтели рыбные	100	16,3	6,0	18,0	191	0,08	0,8	30	0	50	169	35	1,1
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	84,4	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,8
	итого		34,2	25,6	176,8	1,112,2	0,6	35,1	30	6,6	250,9	704	154	8,6

№ 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
	Полдник 17^{00}													
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-1996 Р- № 294 (м)	Сырники из творога	200	21,4	21,7	29,3	398	0,5	0,7	17	17	200	300	10	0,9
таб	Фрукты свежие	185	0,8	0,2	8,5	74,8	0,4	19,3	0	0	32	21,2	16,8	4,2
	итого		22,8	21,9	68,3	597,8	0,9	20,2	17	17	244	325,2	30,8	5,9
	Ужин 18^{30}													
СРБ-1996 Р-№463 (м)	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,9	13,8	33,1	292	0,1	2,4	0,1	0,1	272,1	248,1	36	0,9
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-№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	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		38,8	63,0	121,9	1,202,5	0,3	8,6	69	2,5	238	343,5	69	4,7
	2 ужин 20^{00}													
СРБ-1996 Р-№ 645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	итого		6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	всего		140,0	152,5	515,1	4032,6	2,0	77	132,4	32,5	969,6	1,999	481,9	30,1

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____ А.А. Острянская

«____»_____ 2022 г/2023 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-№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	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	85	0,01	0	2	0,6	6	18	4	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
	итого		6,3	21,2	52,7	421,5	0,03	0,4	42	0,6	46	80	9	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-№430	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	Винегрет	100	1,2	10	7,2	125	0,05	16,8	1,3	2,3	45,6	44,3	22,8	1
СРБ-1996 Р-№642	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	70	5,3	0,6	34,8	166	0,07	0	0	0,7	14	45,5	9,8	0,7
	итого		26,9	27,9	102,6	761,5	0,6	23,9	62,0	3,7	240,1	386,8	91,5	5,6
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	10,3	1,8	63,6	311,8	0,16	0	0	1,3	34,5	159	21	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-1996 Р-№472	Картофельное пюре	200	4,0	6,1	32	199	0,2	7,4	6	0,14	54	112	40	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
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	84,4	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,5
	итого		40,7	22,1	143,6	940,2	0,5	27,2	26	2,4	271,5	778	162	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-№ 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-№ 687 (м)	Пирожок с картофелем	100	8,3	7,8	53,9	319	0,12	0	0	1,6	21	109	31	1,4
таб	Фрукты свежие	185	0,8	0,2	8,5	74,8	0,4	19,3	0	0	32	21,2	16,8	4,2
	итого		14,7	14,4	72,8	393,8	0,6	22,2	40	1,6	293	310,2	75,8	5,8
	Ужин 19^{00}													
СРБ-1996 Р-№311 (м)	Каша жидкая (молочная геркулес)	200	7,4	10,2	36,4	259	0,1	0,9	40	0,4	200	200	40,3	0,9
СРБ-2004 Р-№ 377	Яйцо вареное	40	4,8	4,1	0,3	57	0,03	0	100	0,2	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
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		20,5	31,6	116,7	828	0,6	23,9	107	3,7	246	399	965	5,9
	2 ужин 20^{00}													
СРБ-1996 Р-№ 645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	итого		6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	всего		115,1	117,3	428,9	3,405,0	1,93	455	188	19,6	957,2	1,714	426,9	23,8

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____А.А .Острянская

«___»_____2022 г/2023 г

М.П.

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}													
СРБ-1996 Р-№ 337	Яйцо вареное	40	4,8	4,1	0,3	57	0,03	0	100	0,18	22	77	5	1,0
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-№629 (м)	Чай лимоном	200/7	0,1	0	13,8	55	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	итого		7,3	20,8	28,9	333	0,03	2,2	140	0,18	44	97	16	2,1

№ 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-№273	Макаронные изделия отварные	200	7,0	5,6	48,6	273	0,08	0	0	0	12	38	10	1,2
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,8	166	0,09	0	0	0,9	17	55	12	0,9
СРБ-1996 Р-№439	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-№585	Компот из свежих яблок	200	0,3	0	25,9	105	0	4,0	0	0,4	18	10	8	1,2
	итого		33,5	19,8	109,9	753	0,2	4,0	20	1,6	86	246	50	5,1
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	10,3	1,8	63,6	311,8	0,16	0	0	1,3	34,5	159	21	2,6
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-№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	200	4,8	5,5	50,7	271	0,03	0	0	0	15	71	27	0,6
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	84,4	0,01	1,0	0	0,1	14	14	8	0,6
	итого		43,1	29,1	172,9	1,125,2	0,4	28,8	30	5,2	253,5	738	138	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-№ 585	Компот из свежих плодов	200	0,3	0	25,9	105	0	4,0	0	0,4	18	10	8	1,2
СРБ-2004 Р-№ 296	Пудинг из творога	200	18,8	18,0	41,8	404	0,12	0,4	120	1,6	260	376	4,0	1,8
таб	Фрукты свежие	185	0,8	0,2	8,5	74,8	0,4	19,3	0	0	32	21,2	16,8	4,2
	итого		19,9	18,2	76,2	583,8	0,5	23,7	120	2,0	310	407,2	28,8	7,2
	Ужин 19^{00}													
СРБ-1996 Р-№264 (м)	Запеканка манная изюмом сметаной	200	5,7	13,0	41,1	304	0,02	0,1	0,02	0,01	14,2	23,5	4,3	1,1
СРБ-1996 Р-№687 (м)	Пирожок с повидлом	100	8,0	9,5	76,5	422	0,11	0	18	4	31	89	4	0,4
таб	Печенье	20	2,0	3,2	20	87,2	0,01	0	2	0,6	6	18	4	0,4
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	70	5,3	0,6	34,8	166	0,09	0	0	0,9	17	55	12	0,9
СРБ-2004 Р-№ 1	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221	0,08	0,2	22,5	0,08	148	134,8	12,8	1,4
	итого		42,4	51,3	132,5	1,369,7	0,3	16,6	47,6	1,4	363	450,8	76,8	6,5
	2 ужин 20^{00}													
СРБ-1966 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	итого		6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	всего		135,2	144,0	576,7	4,166,3	1,5	72,7	216,1	5,0	1,135	1,930	365,6	23,4

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____А.А. Острянская

«___»_____2022/ 2023 г

Неделя 2 День12 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 сахаром	200	0,06	0,01	16,1	59	0	0	0	0	16	8	6	0,8
таб	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	85	0,01	0	2	0,6	6	18	4	0,4
СРБ-2004 Р-№ 10	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		8,2	11,11	45,0	307	0,09	0,2	24,5	0,7	170	160,8	22,8	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-№470	Картофель отварной	200	8,1	13,8	33,1	292	0,1	2,4	0,1	0,1	272,1	248,1	36	0,9
СРБ-1996 Р-№401	Гуляш	120	4,4	7,7	6,8	114	0,03	0	100	0,18	22	77	5	1,0
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,8	166	0,09	0	0	0,9	17	55	12	0,9
СРБ-1996 Р-№522	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-№588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	30,5	125	0,02	0,2	0	0	12	4	4	0,8
	итого		20,1	22,1	107	711	0,2	17,6	100	1,2	321,1	419	72	3,6
	Обед 14^{30}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	10,3	1,8	63,6	311,8	0,16	0	0	1,3	34,5	159	21	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	0,9	28,7	0,9
СРБ-1996 Р-№443 (м)	Рагу из цыпленка бройлера	250	26,3	18,7	27,9	385	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	84,4	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,8
	итого		48,7	30,0	139,7	1,027,2	0,4	35,5	20,9	3,5	152,5	378,9	109,7	8,0

№ 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-2004 Р-№ 630	Плоды и ягоды быстро размороженные с сиропом	90	0,5	0,3	23,4	94,8	0,11	0	18	4	31	89	13	1,3
СРБ-1996 Р-№ 695 (м)	Ватрушка с творогом	100	11,8	9,7	45,9	318	0,1	2,1	314	4,8	236	310	65,8	2,1
	итого		12,3	10,0	69,3	412,8	0,2	2,1	332	8,8	267	399	78,8	3,4
	Ужин 19^{00}													
СРБ-1996 Р-№463 (м)	Суп молочный с клецками	250	7,9	5,9	40,9	248	0,10	0	0	0,05	15	100	72,3	2,0
СРБ-2004 Р-№413 (л)	Сосиска отварная	100	11,5	22,2	0	246,7	0,06	0	0	0	21	122	17	3,0
СРБ-2004 Р-№1 (л)	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221	0,08	0,2	22,5	0,08	148	134,8	12,8	1,4
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	70	5,3	0,6	34,8	166	0,07	0	0	0,7	14	45,5	9,8	0,7
	итого		30,8	49,3	118,3	1,042,7	0,4	2,4	22,5	0,8	426	642,3	134,9	7,2
	2 ужин 20^{00}													
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	итого		6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	всего		126,1	122,6	483,9	3,561,5	1,8	84,5	183	10,1	1,461	2,176	545,9	26,6

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____А А .Острянская

«___»_____2022 г/2023 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-№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	1,5	2,0	15,3	85	0,01	0	2	0,6	6	18	4	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
	итого		3,9	18,7	46,2	365,1	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-№162	Суп молочный с крупой(манка)	250	20,6	24,4	3,4	315	0,1	0	420	0,9	108	386	22	4,2
СРБ-2004 Р-№337	Яйцо отварное	40	4,8	4,1	0,3	57	0,03	0	100	0,18	22	77	5	1,0
таб	Фрукты свежие	185	1,0	0,7	25,9	114	0,05	11	0	1,0	40	35	25	5,0
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,8	166	0,09	0	0	0,9	17	55	12	0,9
СРБ-1996 Р-№585	Компот из свежих плодов	200	0,3	0	25,9	105	0	4,0	0	0,4	18	10	8	1,2
	итого		31,9	29,8	90,3	757	03	15	520	3,4	205	563	72	12,3
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	10,3	1,8	63,6	311,8	0,16	0	0	1,3	34,5	159	21	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-№309 (м)	Рыба тушенная в томате с овощами	150	9,5	4,8	4,6	100	0,07	1,1	0,2	1,8	26,1	113,7	30,2	0,6
СРБ-2016 Р-№ 169	Котлеты картофельные	200	5,7	6,3	46,2	264	0,22	6,6	0	2,8	64	136	48	1,6
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20	84,4	0,01	1,0	0	0,1	14	14	8	0,6
	итого		40,6	29,5	139,9	984,2	0,4	41,9	0,2	6,0	273,6	771,7	149,2	6,9

№ 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
	Полдник 17^{00}													
СРБ-1996 Р-№297 (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-№644 (м)	Молоко	200	5,6	6,4	0,4	116	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
			25,1	30,3	26,1	485	0,2	3,4	80	1,7	420	460	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-№ 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-2004 Р-№ 1	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221	0	0	40	0	6	12	5	0,3
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	70	5,3	0,6	34,8	166	0,07	0	0	0,7	14	45,5	9,8	0,7
	итого		33,5	42,6	96,7	924	0,4	23,8	51	1,0	242	375,5	102,8	5,1
	2 ужин 20^{00}													
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	итого		6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	всего		141,0	151	406,8	3,586,3	1,98	81,4	258,3	15,5	1,614	2,124	455,8	21,2

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____ А.А. Острянская

«___» _____ 2022 г/2023 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-1996 Р-№628 (м)	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	16,1	59	0	0	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-№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		8,7	12,3	49,7	372	0,09	0,2	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-№284	Омлет натуральный	200	20,6	24,4	3,4	315	0,1	0	420	0,9	108	386	22	4,2
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,8	166	0,09	0	0	0,9	17	55	12	0,9
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (огурец соленый)	100	2,8	0	1,3	16	0,02	5,0	0	0,1	23	24	14	0,6
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	Фрукты свежие	185	0,8	0,2	8,5	74,8	0,4	19,3	0	0	32	21,2	16,8	4,2
	итого		30,1	25,2	78,5	696,8	0,6	24,5	420	1,9	192	490,2	68,8	10,7
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	10,3	1,8	63,6	311,8	0,16	0	0	1,3	34,5	159	21	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	36,5	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
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20	84,4	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,8
	итого		43,7	29,4	180,4	1,163,2	0,6	54,7	11,0	12,4	209,1	584,5	134	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-1996 Р-№687 (м)	Пирожок с повидлом	100	8,0	9,5	76,3	422	0,11	0	18	4	31	89	13	1,3
СРБ-2004 Р-№630	Плоды и ягоды быстро размороженные с сиропом	90	0,5	0,3	23,4	94,8	0,11	0	18	4	31	89	13	1,3
	итого		8,5	9,8	99,7	516,8	0,22	0	36	8	62	178	26	2,6
	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-№692 (м)	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,5	22,8	115,2	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,8	166	0,09	0	0	0,9	17	55	12	0,9
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		41,9	57,03	97,9	1,067,1	0,3	37,6	110	3,9	220,7	456	108	7,7
	2 ужин 20^{00}													
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	итого		6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	всего		138,9	133,8	513,8	3,876,7	1,3	111,5	180,5	24,2	823,5	1,483	359,2	24,9