

Главный специалист-эксперт
по надзору за воспитанием и
обучением СТО Роспотребнадзора
по РБ

РБ Хвост Л

Директор школы-интерната I вида

Г.Г. Назырова



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

№ рецепта		Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	NA мг%	К мг%	Ca мг%	Mg мг%	Р мг%	Fe мг%	А мг%	В1 мг%	В2 мг%	РР мг%	С мг%
Понедельник																	
Завтрак																	
сб. 2009 №120	Каша молоч. геркулесовая с маслом	230/6	7,7	11,3	31,1	257	885	163,3	160,1	56,94	199,0	1,34	73,91	0,15	0,19	0,2	0,26
сб. 1983 №453	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	54	56	22	5	77	1,0	100	0,03	0,18	0,1	0
Сб 2009 №185	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	28,9	106,7	53,2	6,09	39,15	0,08	9,0	0,01	0,06	0	0,26
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	84,3	181,4	294,3	44,3	1,7	3,1	22,9	0,16	0,06	1,7	0
			18,3	18,0	71,5	518,0											
Завтрак-2																	
сб.1983 №1091	Пирожки печеные с творогом, изюмом	75	5,7	11,1	48,3	316,0	376	34	10	18	51	0,4	-	0,02	0,01	0,5	0
сб. 1983 №948	Кисель Золотой шар	200	-	-	26,0	106,0	5,3	29,3	16,0	2,7	8,0	0,27	0,16	0,4	0,45	4,0	26,7
			5,7	11,1	74,3	422,0											
Обед																	
сб. 2009 №672	Салат из моркови с курагой/изюмом	80	1,5	0,1	14,8	65	22	183	32	0,07	53	34	20	0,06	0,07	0,9	4,3
сб. 2009 №33	Щи из св. капусты со сметаной	250/10	2,1	5,6	7,3	88,0	514	290	35,82	12,75	31,27	0,44	26,7	0,02	0,04	0	10,03
сб. 2009 №81	Плов	50/200	20,9	18,9	44,7	425,0	339	172	12,9	37,2	97,8	0,9	0	0,04	0,03	0	0,99
сб. 1983 №935	Компот из кураги	200	3,1	-	34,0	140,2	4,44	137,8	20	4,44	11,1	0,2	0	0	0,02	0,22	2,0
ТТК	Хлеб пшен. /ржаной	100/50	12,0	1,5	73,5	352,5	346	314	58	80	277	5,2	0	0,31	0,13	3,5	0
			38,6	26,1	165,5	1033,2											
Полдник																	
	Апельсины свежие	100	0,4	0,3	9,8	47,0	13	197	34	13	23	0,3	0	0,04	0,03	0,2	60,0
			0,4	0,3	9,8	47,0											
Ужин																	
сб.2009 №66	Шницель рубленный	100	14,5	16,0	12,8	218,0	446	199	34,8	27,7	140,1	1,43	2,6	0,06	0,11	0	0,05
сб.1983 №348	Картофель запеченый	200	2,9	6,8	15,9	136,5	336	651	64	60	230	3,2	0	0,07	0,05	0,8	2,7
сб. 2009№186	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55,0	4	34	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0	0	0	1,12
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	84,3	181,4	294,3	44,3	1,7	3,1	22,9	0,16	0,06	1,7	0
			21,6	23,4	66,9	526,5											
II Ужин																	
сб.1996 №645	Кефир	200	6,0	82,9	8,0	62,0	100	292	240	28	180	0,2	0	0,08	0,34	0,2	1,4
			6,0	82,9	8,0	62,0											
	Итого		90,6	161,8	396	2608,7	3642,2 4	3221,9	1384,2 8	441,2	1422,1 6	55,24	278,17	1,61	1,83	14,02	109,8
	Стоимость, в т. ч. наценка	183-15															

	Вторник																
	Завтрак																
сб.1983 №8	Бутерброд с колбасой вареной	20/25	5,5	9,0	9,0	137,5	291,4	160,5	16,4	17,4	125,6	1,26	16	0,1	0,09	1,85	0
Сб 2009 №123	Каша молочная пшеничная с маслом	230/6	8,4	10,3	38,8	282	1175	158	43	65	174	22	0	0,25	0,03	1,2	0
сб.2009№188	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	0	102	106,0	12,18	78,3	0,13	18,0	0,03	0,12	1,0	0,52
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	84,3	181,4	294,3	44,3	1,7	3,1	22,9	0,16	0,06	1,7	0
			20,9	22,9	90,0	645,5											
	Завтрак-2																
сб.1983 №254	Расстегай с мясом	55	12,7	7,9	40,2	286,0	281	143	16	24	82	1,1	0	0,09	0,08	2,1	0
сб.1983 №1011	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,4	110,0	4	490	40	20	36	0,4	0	0,04	0,08	0,4	8,0
			13,7	7,9	65,6	391,0											
	Обед																
сб.2009 №18	Салат из свеклы с изюмом	80	1,1	4,3	12,2	89	126	257	21,6	128	25,13	0,82	0	0,01	0,02	-	1,29
сб.1983 №221	Суп картофельный с бобовыми	250	5,0	5,4	23,9	163,8	648	450	82	48	328	2,2	0	0,15	0,08	0,8	1,0
сб.1983 №572	Сосиска отварная	60	6,6	14,4	0,9	159,0	446	100	12	8	70	0,9	0	0,02	0,04	1,3	0
сб.№1983 №824	Соус красный основной	40	0,4	1,8	2,4	27	194,0	22	8	6	40	0	0	0	0,2	0,6	0
сб.1983 №746	Каша гречневая	200	9,5	7,7	38,2	264	568	138	18	73,5	108	24	0	1,2	0,06	1,4	0
сб.1983 №924	Компот из св. яблок	200	0,11	-	29,0	116,6	11,1	106,7	13,3	4,44	4,44	0,9	0	0,02	0	0,22	6,0
ТТК	Хлеб пшен. /ржаной	100/50	12,0	1,5	73,5	352,5	346	314	58	80	277	5,2	0	0,31	0,13	3,5	0
			34,71	35,1	180,1	1171,9											
	Полдник																
	Груши свежие	100	0,4	0,2	10,3	47,0	14	155	19	12	16	2,3	0	0,02	0,03	0,2	5,0
			0,4	0,2	10,3	47,0											
	Ужин																
сб.2009 №63	Гуляш из говядины	50/50	13,7	13,4	2,8	187	448	205	10,6	24,8	191,1	2,8	0	0,04	0,12	-	0,33
сб.1983 №753	Макаронные изд. отварные	200/7	7,3	5,6	44,5	262	266	36	10	9	36	0,9	0	0,06	0,02	0,6	0
сб.1983 №1009	Чай с медом	200/15	0,01	0,01	9,21	34,8	2	24	12	6	8	0,8	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	84,3	181,4	294,3	44,3	1,7	3,1	22,9	0,16	0,06	1,7	0
			25,01	19,51	80,81	600,8											
	II Ужин																
сб.1983 №1098	Йогурт	1шт	2,4	1,2	18,3	94,0	100	304	248	30	190	0,2	20	0,06	0,3	0,4	1,2
			2,4	1,2	18,3	94,0											
	Итого		97,12	86,81	445,11	2950,2	5089,1	3528	1322,5	656,92	1792,9 7	72,11	99,8	2,72	1,52	18,97	23,34
	Стоимость, в т. ч. наценка	183-15															

free

	Среда																
	Завтрак																
сб.1983 №8	Бутерброд с сыром	20/50	4	11,6	9,8	280	33,6	30	300	16,4	180	0,3	63,0	0	0,1	0,06	0,2
сб.2009№44	Суп молочный с макарон. изделиями	250	5,5	5,5	19,9	151	645	208	135,6	18,01	113,3	0,4	29,6	0,06	0,16		0,65
сб.2009 №291	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0	0	110,6	26,97	101,1	0,9	18,0	0,03	0,13		0,52
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	84,3	181,4	294,3	44,3	1,7	3,1	22,9	0,16	0,06	1,7	0
			17,1	21,2	76,8	683,0											
	Завтрак-2																
	Корж медовый	75	5,1	4,1	73,2	346,0	330	110	29	20	90	2,1	10	0,08	0,05	0,7	0
	Напиток Золотой шар	200	1,0	-	25,4	110,0	4	22	12	2	6	0,2	0,12	0,3	0,34	3,0	20,0
			6,1	4,1	98,6	456,0											
	Обед																
сб.2009№31	Маринад овощной	80	1,2	7,1	7,4	106,0	382	181	19,5	23,0	39,7	0,5	0	0,03	0,04	0,7	1,76
сб.1983 №175	Борщ из св. капусты со сметаной	250/10	1,9	7,5	12,0	105,0	658	405	37,04	20,97	48,1	0,97	26,7	0,04	0,05	0,8	7,95
сб.1983 №519	Рыба запеченная	50	7,6	8,7	1,5	106,0	306	173	17	17	56	0,3	10	0,03	0,5	0,75	1,5
сб.1983 №759	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186	387	684	40	30	84	1,0	4	0,15	0,1	1,5	5,6
сб.1983 №929	Компот из апельсинов	200	0,07	-	27,0	108,6	17,8	204,4	20	13,3	20	0,9	0	0,02	0,02	0,2	28,9
ТТК	Хлеб пшен. /ржаной	100/50	12,0	1,5	73,5	352,5	346	314	58	80	277	5,2	0	0,31	0,13	3,5	0
			26,87	31,4	148,3	964,1											
	Полдник																
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	7,8	47,0	26	278	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	0,3	10,0
			0,4	0,4	7,8	47,0											
	Ужин																
сб.2009 №67	Котлеты «Здоровье»	100	15,0	13,3	7,0	200	715	198	40,13	31,28	163,8	1,67	35,76	0,07	0,16	-	0,55
сб. 2009 №114	Каша перловая	230/8	6,5	6,8	41,3	256,0	750	108	77,7	61,3	221,3	1,75	39,3	0,07	0,07	1,13	0
сб.1983 №932	Чай с конфетами	200/16	0,01	3,1	7,21	34,8	4	15	2,5	4	6	0,25	0	0	0,01	0,05	0
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	84,3	181,4	294,3	44,3	1,7	3,1	22,3	0,16	0,06	1,7	0
			25,51	23,7	79,81	607,8											
	II Ужин																
сб.1996 №643	Кефир	200	0,0	77,4	8,0	62,0	100	292	240	28	180	0,2	0	0,08	0,34	0,2	1,1
			6,0	77,4	8,0	62,0											
	Итого		81,98	158,2	419,31	2819,9	4873	3585,2	1743,6	489,83	1600,7	25,04	482,38	1,62	2,34	16,29	79,03
	Стоимость, в т. ч. наценка	183-15															

Handwritten signature

	Четверг																
	Завтрак																
сб.1983 №411	Каша молочная манная с маслом	230/6	6,9	9,4	33,7	247	756	56	24	10	36	0,4	0	0,06	0,02	0,4	0
сб.1983 №467	Омлет натуральный	120	10,5	15,3	1,8	186	428	100	46	9	164	1,8	179	0,04	0,38	2,6	0
сб. 2009 №185	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	28,9	106,7	53,2	6,09	39,15	0,08	9,0	0,01	0,06	0	0,26
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	84,3	181,4	294,3	44,3	1,7	3,1	22,9	0,16	0,06	1,7	0
			22,9	26,8	89,4	658,0											
	Завтрак-2																
Сб.1983 №738	Дучмак с творогом	75	10,1	12,2	27,8	268,3	302	70	46	15	109	0,6	20	0,03	0,06	0,5	0
Сб.1983 №1011	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,4	110,0	4	490	40	20	36	0,4	0	0,04	0,08	0,4	8,0
			11,1	12,2	53,2	378,3											
	Обед																
сб.1983 №100	Салат «Мясной»	80	4,16	15,04	5,76	175,2	143,5	138	14	10,5	39	0,6	15	0,03	0,05	0,5	3,8
сб.2009 №39	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,9	2,8	17,9	110,0	645	207,5	15,1	20,93	58,0	0,86	12,87	0,08	0,06	-	6,6
сб.1983 №747	Рис отварной	200	4,6	5,9	42,7	246,0	578	88	26	47	133	1,0	0	0,05	0,03	1,3	0
сб.1983 №155	Куры отварные	60	14,2	12,0	0,2	165	158	93	19	11	89	0,9	23	0,02	0,07	3,5	0,8
Сб2009 №199	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27,0	111,0	-	-	11,09	2,96	2,96	0,57	0	0,01	0,05		80
ТТК	Хлеб пшен. /ржаной	100/50	12,0	1,5	73,5	352,5	346	314	58	80	277	5,2	0	0,31	0,13	3,5	0
			38,46	37,54	167,06	1159,7											
	Полдник																
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21,0	96,0	31	348	8	42	28	0,6	0	0,04	0,05	0,6	10,0
			1,5	0,5	21,0	96,0											
	Ужин																
Сб1983 №637	Азу	50/50	14,6	20,1	3,3	252	1127	1230	18,0	30,2	226,8	3,32	0	4,54	0,06	-	1,45
сб.1983 №1009	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,6	62,2	2,2	26,7	13,3	6,7	8,9	0,9	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	84,3	181,4	294,3	44,3	1,7	3,1	22,9	0,16	0,06	1,7	0
			18,7	20,6	43,2	431,2											
	II Ужин																
сб.1983 №1098	Йогурт	1шт	2,4	1,2	18,3	94,0	100	304	248	30	190	0,2	20	0,06	0,3	0,4	1,2
			2,4	1,2	18,3	94,0											
	Итого		95,06	98,84	392,16	2817,2	4818,2	3934,7	1228,2	429,98	1440,2	23,63	324,67	5,72	1,52	17,1	111,85
	Стоимость, в т.ч. наценка	183-15															

Мер

	Воскресенье																
	Завтрак																
Сб 1983 №8	Бутерброд с колбасой вареной	20/25	5,5	9,0	9,0	37,5	291,4	160,5	16,4	17,4	125,6	1,26	16	0,1	0,09	1,85	0
сб.2009№84	Суп молочный с макарон. изделиями	250	5,5	5,5	19,9	151	645	208	136,5	18,01	113,3	0,4	29,6	0,06	0,16	-	0,65
Сб 2009 №180	Кофейный напиток	200	3,0	3,1	17,9	103	0	98	106,0	12,18	78,3	0,13	18,0	0,03	0,12	-	0,52
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	84,3	181,4	294,3	44,3	1,7	3,1	22,9	0,16	0,06	1,7	0
			18,0	18,1	71,1	1156,4											
	Завтрак-2																
	Сумсы с капустой	80	6,4	7,1	31,2	189,0	292	108	26	18	48	0,8	0	0,07	0,04	1,0	2,8
Сб1983 №1011	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,4	110,0	4	490	40	20	36	0,4	0,	0,04	0,08	0,4	8,0
			7,4	71,0	56,6	299,0											
	Обед																
Сб 1983№103	Винегрет овощной	80	1,1	1,9	6,1	46,0	226	414	39	18	59	6,6	0	0,03	0,03	0,3	6,6
Сб1983 №573	Суп -Салма с фрикадельками	25/250	35,8	13,4	6,3	203,3	805	170	38	25	90	1,0	0	0,06	0,05	1,2	7,0
Сб1983 №746	Каша гречневая	200	9,5	7,7	38,2	264	375	54	19	14	101	0,6	0	0,03	0,02	0,5	0
Сб1983 №599	Поджарка из говядины	50/15	13,7	13,4	2,8	187	108	131	10,6	24,8	191,1	2,8	0	0,04	0,12	2,5	0,33
Сб2009 №199	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27,0	111,0	4	8	11,09	2,96	2,96	0,57	0	0,01	0,05	-	80
ТТК	Хлеб пшен. /ржаной	100/50	12,0	1,5	73,5	352,5	346	314	58	80	277	5,2	0	0,31	0,13	3,5	0
			72,7	38,2	153,9	1163,8											
	Полдник																
	Груши свежие	100	0,4	0,2	10,3	47,0	14	155	19	12	16	2,3	0	0,02	0,03	0,2	5,0
			0,4	0,2	10,3	47,0											
	Ужин																
Сб2009 №90	Плов с курицей	50/200	29,5	30,0	47,3	581	806	676	35,6	61,0	312,0	2,86	53,6	0,1	0,18	7,1	0,91
Сб2009 №186	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55,0	4	34	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0	0	0	1,12
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	84,3	181,4	294,3	44,3	1,7	3,1	22,9	0,16	0,06	1,7	0
			33,7	30,6	85,5	753,0											
	II Ужин																
сб.1983 №1098	Йогурт	1шт	105,8	1,2	18,3	94,0	100	304	248	30	190	0,2	20	0,06	0,3	0,4	1,2
			105,8	1,2	18,3	94,0											
	Итого		238,0	159,3	395,7	3513,2	4189	3687,3	1394,6 5	653,99	1375,3 9	346,81	121,19	64,69	1,52	22,35	114,13
	Стоимость, в т.ч. наценка	183-15															

Алекс