

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ «Новозыбковская
школа-интернат»

Вагурская Е.М.

Приказ № 145 от 31.08 2022г



Примерное 14-дневное меню

по ГБОУ «Новозыбковская школа-интернат»
с круглосуточным пребыванием воспитанников
в возрасте от 7 до 11 лет
на весенне-летний период

Сборник технологических нормативов.
Рецептур блюд и кулинарных изделий для
общеобразовательных учреждений,
школ-интернатов, детских домов
и детских оздоровительных учреждений

2006 год, г.Пермь
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День 13 (суббота)

№ рецептуры	Меню	выход блюд, г	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)		
							В1	С	А	Е	Са	Р
Завтрак												
	Фрукты	200	1,06	1,06	26,13	157,33						
	Макарон с сыром	150	16,65	7,5	27,9	500,25						
258	Кофейный напиток с мол	180	3,39	3,53	23,3	138,52						
	Хлеб пшеничный	40	4,25	1,80	18,6	110						
	ИТОГО	590	25,35	13,89	95,93	906,1						
Завтрак 2												
275	Блины	75	5,65	8,82	43,05	238,24						
	Пивло	20	1,4	1,7	11,2	65,8						
245	Кефир	150	3,96	4,51	5,41	79,69						
	ИТОГО	245	11,01	15,03	59,66	348,64						
Обед												
	Огурец сол нарез	60	-	-	1,8	7,2						
37	Суп картоф. с бобовыми	200	1,87	3,11	10,88	79,3						
192	Птица отв	75	18,22	18,22	0,97	242,68						
213	Картофель жареный из отв	150	2,50	5,98	17,34	133,02						
254	Компот из свеж. яблок	180	0,14	-	13,49	54,57						
	Хлеб ржаной	50	4,24	1,64	21,2	129,46						
	Хлеб пшен	50	5,32	2,26	23,7	137,5						
	ИТОГО	775	32,29	31,21	89,38	783,73						
Полдник												
	Сок	200	0,86	-	23,18	98,6						
	Хлеб пшеничный	50	3,36	0,33	23,47	107						
	Кондитерка	24	0,87	8,61	11,82	124,14						
	ИТОГО	274	5,09	8,94	58,47	329,74						
Ужин												
	Огурец св.нарез	60	0,45	0,45	1,68	9						
171	Котлета мясная/соус том	100	10,68	11,72	5,74	176,75						
200	Каша перловая с луком	150	4,53	19,66	25,59	297,48						
268	Чай с молоком	180	2,52	2,30	11,97	78,71						
	Хлеб ржаной	50	4,24	1,64	21,2	129,46						
	Хлеб пшеничный	60	6,37	2,7	28,44	165						
	Масло сливочное	10	0,05	7,93	0,05	66						
	ИТОГО	610	28,71	46,4	94,67	922,4						

