

Согласовано:

Исполнительный директор ООО "Северный Проект" В.Г. Чиканникова

01 сентября 2023 г.



Согласовано: врач-эндокринолог

(ф.и.о)

(подпись, печать)

2023 г

Утверждено:

директор КТБОУ "Норильская школа-интернат" С.М. Андрух

01 сентября 2023 г.



Меню Минаевой Евгении Сергеевны, 07.01.2006 г.р.,

для организации питания в КТБОУ "Норильская школа-интернат" в 2023-2024 учебном году

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	7.76	10.00	24.48	220.00
Чай с молоком без сахара	200	3.36	3.84	15.69	92.00
Яблоко или груша (в кожуре)	80	1.20	0.40	16.80	77.00
Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	9.88	40.00
Итого	500	13.44	14.48	66.85	429.00
Обед					
Огурцы (помидоры) свежие или свекла отварная	100	0.80	0.10	1.70	13.00
Суп "Шахтерский" с мясом	250	5.84	4.58	18.35	128.00

Котлеты рыбные	50	5.93	2.11	2.03	51.00
Картофель запеченный	100	1.91	3.42	14.27	98.88
Чай с молоком без сахара	200	3.36	3.84	15.69	92.00
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье)	30	2.25	2.96	22.34	125.10
Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	9.88	40.00
Итого	170	21.21	17.25	84.26	547.98
Подник					
Чай с молоком без сахара	200	3.36	3.84	15.69	92.00
Яблоко или груша (в кожуре)	100	1.50	0.50	21.00	96.25
Бутерброд с сыром (20гр ржаной хлеб 10 гр. сыр)	30	3.40	6.15	8.00	101.53
Итого	330.00	8.26	10.49	44.69	289.78

День 2

Завтрак									
Запеканка из творога с джемом	210/15	38.93	27.74	32.38	554.14				
Чай с молоком без сахара	200	3.36	3.84	15.69	92.00				
Мандарин, апельсин (в кожуре)	80	1.20	0.40	16.80	77.00				
Бутерброд с маслом (хлеб ржаной 20 гр. масло слив 8 гр.)	28	1.70	4.62	10.79	91.46				
Итого	508	23.12	30.49	78.19	677.46				
Обед									
Икра кабачковая или др.	100	1.20	4.70	7.70	78.00				
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом говядины	258	6.30	7.73	8.55	140.00				
Плов с мясом	200	23.88	19.48	25.83	366.00				
Чай с молоком без сахара	200	3.36	3.84	15.69	92.00				
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье)	30	2,25	2,96	22,34	125.10				
Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	9.88	40.00				
Итого	808	38.11	38.95	89.99	841.10				
Полдник									
Чай с молоком без сахара	200	3.36	3.84	15.69	92.00				
Яблоко или груша (в кожуре)	100	1.50	0.50	21.00	96.25				
Пицца "Детская"	100	13.35	10.20	25.66	259.00				
Итого	400	18.21	14,54	62.35	447.25				

День 3

Завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая	200	6.24	8.69	33.27	235.00		
Яблоко или Груша (в кожуре)	80	1.20	0.40	16.80	77.00		
Бутерброд с маслом (хлеб ржаной 20 гр. масло слив 8 гр.)	28	1.70	4.62	10.79	91.46		
Чай с молоком без сахара	200	3.36	3.84	15.69	92.00		
Итого	508	12.5	17.55	76.55	495.46		
Обед							
Икра морковная	100	2.06	6.84	9.39	113.75		
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	250	6.17	8.59	19.00	171.00		
Капустга тушеная с пшцей	300	17.69	13.35	12.77	258.00		
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье)	30	2.25	2.96	22.34	125.00		
Чай с молоком без сахара	200	3.36	3.84	15.69	92.00		
Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	9.88	40.00		
Итого	900	32.65	35.82	89.07	799.85		
Полдник							
Мандарин, апельсин (в кожуре)	100	1.50	0.50	21.00	96.25		
Сырники из творога запеченные с джемом или повидлом	120/15	19.00	12.11	26.60	297.30		
Чай с молоком без сахара	200	3.36	3.84	15.69	92.00		
Итого	435	20.65	12.71	69.57	485.55		

День 4							
Суп молочный с крупой без сахара	200	5.50	6.63	18.13	154.00		
Чай с молоком без сахара	200	3.36	3.84	15.69	92.00		
Яблоко или груша (в кожуре)	80	1.20	0.40	16.80	77.00		
Горячий бутерброд с сыром (Хлеб ржаной 25гр, масло 6 гр., сыр 13 гр.)	44	4.90	8.26	12.52	144.64		
Итого	524	14.96	19.13	63.14	468.00		
Обед							
Салат из отварной свеклы (моркови) с зеленым горошком	100	2.11	8.13	7.36	111.00		
Суп крестьянский с крупой с мясом	250	6.10	5.62	13.58	131.00		
Котлеты или биточки рыбные	150	21.60	3.57	78.33	170.00		
Пюре картофельное	200	4.10	9.69	24.10	213.00		
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье)	30	2.25	2.96	22.34	125.10		
Чай с молоком без сахара	200	3.36	3.84	15.69	92.00		
Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	9.88	40.00		
Итого	950	43.66	28.86	205.36	882.10		
Полдник							
Молоко кипяченое	200	6.00	6.40	9.40	120.00		
Пирожок печеный из дрожжевого теста с яблоком	50	2.18	1.22	15.34	90.00		
Мандарин, апельсин (в кожуре)	100	1.50	0.50	21.00	96.25		
Итого	350	9.68	8.12	45.74	306.25		

День 5							
Запеканка из творога с джемом	210/15	38.93	27.74	32.38		554.14	
Чай с молоком без сахара	200	3.36	3.84	15.69		92.00	
Яблоко или груша (в кожуре)	80	1.20	0.40	16.80		77.00	
Бутерброд с маслом (хлеб ржаной 20гр, масло 8 гр)	28	1.70	4.62	10.79		91.46	
Итого	533	45.19	36.60	75.66		814.60	
Обед							
Винегрет овощной	100	1.29	10.16	7.33		126.00	
Суп картофельный с крупой с мясом птицы	250	5.47	5.14	24.14		155.00	
Котлеты (биточки или пинцелли из говядины)	120.00	20.57	16.97	19.21		310.80	
Рагу овощное	100	1.66	2.89	11.01		78.00	
Чай с молоком без сахара	200	3.36	3.84	15.69		92.00	
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье)	30	2.25	2.96	22.34		125.10	
Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	9.88		40.00	
Итого	820	35.72	42.20	109.60		926.90	
Подник							
Пирожок печеный из дрожжевого теста с картофелем	50	2.35	1.68	12.51		81.00	
Мандарин, апельсин (в кожуре)	100	1.50	0.50	21.00		96.25	
Чай с молоком без сахара	200	3.36	3.84	15.69		92	
Итого	350	7.21	6.02	49.20		269.25	

День 6

Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	8.61	9.47	36.99	268.00		
Чай с молоком без сахара	200	3.36	3.84	15.69	92.00		
Яблоко или Груша (в кожуре)	80	1.20	0.40	16.80	77.00		
Бутерброд с маслом (хлеб ржаной 20гр, масло 8 гр.)	28	1.77	4.62	10.79	91.46		
Итого	508	14.87	18.33	80.27	528.46		
Обед							
Салат из свеклы с чесноком	100	1.38	10.08	8.13	128.00		
Рассольник Ленинградский со сметаной, с мясом	250	6.17	8.59	19.00	171.00		
Курица в соусе с томатом	100	8.65	6.74	3.40	85.99		
Рис отварной с овощами	180	4.41	7.66	33.04	246.00		
Чай с молоком без сахара	200	3.36	3.84	15.69	92.00		
Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	9.88	40.00		
Итого	850	25.09	37.15	89.14	762.99		
Полдник							
Молоко кипяченое	200	3.36	3.84	15.69	92.00		
Мандарин. апельсин (в кожуре)	100	1.50	0.50	21.00	96.25		
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье)	50	3.12	1.45	23.05	128.67		
Итого	350	7.98	5.79	59.74	316.92		

День 7

Завтрак									
Каша рисовая молочная жидкая	200	6.24	8.69	33.27	235.00				
Бутербродом с маслом (хлеб ржаной 20гр, масло 8 гр.)	28	1.70	4.62	10.79	91.46				
Чай с молоком без сахара	200	3.36	3.84	15.69	92.00				
Яблоко или груша (в кожуре)	80	1.20	0.40	16.80	77.00				
Итого	508	12.50	17.55	76.55	495.46				
Обед									
Салат "Степной"	100	1.61	5.21	8.67	88.00				
Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	250	5.77	7.44	7.95	126.00				
Гуляш	120	16.39	18.71	2.34	245.00				
Макаронные изделия отварные	150	5.16	6.60	31.57	201.00				
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье)	30	2,25	2,96	22,34	125,10				
Чай с молоком без сахара	200	3.36	3.84	15.69	92.00				
Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	9.88	40.00				
Итого	870	35.66	45.00	98.44	917.10				
Полдник									
Чай с молоком без сахара	200	3.36	3.84	15.69	92.00				
Мандарин. апельсин (в кожуре)	100	1.50	0.50	21.00	96.25				
Пирог открытый (с яблоками)	50	3.12	1.45	23.05	128.67				
Итого	350	7.98	5.79	59.74	316.92				

День 8

Завтрак							
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	7.76	10.00	24.48		220.00	
Чай с молоком без сахара	200	3.36	3.84	15.69		92.00	
Яблоко или груша (в кожуре)	80	1.20	0.40	16.80		77.00	
Бутерброд с маслом (хлеб ржаной 20гр+ масло 8 гр.)	28	1.70	4.62	10.79		91.46	
Итого	508	23.12	30.49	78.19		677.46	
Обед							
Огурцы (помидоры) свежие или свекла отварная	100	0.80	0.10	1.70		13.00	
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом говядины	258	6.30	7.73	8.55		140.00	
Котлеты рыбные	150	21.60	3.57	78.33		170.00	
Рагу овощное	200	3.32	5.79	22.03		156.00	
Чай с молоком без сахара	200	3.36	3.84	15.69		92.00	
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье)	30	2,25	2,96	22,34		125,10	
Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	9.88		40.00	
Итого	958	38.75	24.23	158.52		736.10	
Подник							
Чай с молоком без сахара	200	3.36	3.84	15.69		92.00	
Сырники из творога запеченные с джемом или повидлом	135	19.00	12.11	26.60		297.30	
Мандарин. апельсин (в кожуре)	100	1.50	0.50	21.00		96.25	
Итого	435	23.86	16.45	63.29		485.55	

День 9

Завтрак							
Запеканка из творога	210	36.34	25.90	30.23		517.20	
Чай с молоком без сахара	200	3.36	3.84	15.69		92.00	
Джем или повидло (порциями)	15	0.06	0.00	9.75		37.50	
Мандарин, апельсин (в кожуре)	80	1.20	0.40	16.80		77.00	
Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	9.88		40.00	
Итого	525	42.08	30.38	82.35		763.70	
Обед							
Салат картофельный с соевыми огурами и зеленым горошком	100	1.80	6.20	8.90		99.00	
Суп с крупой и рыбными консервами	250	6.70	5.79	24.21		152.00	
Капустя тушеная с птицей	300	17.69	13.35	12.77		258.00	
Чай с молоком без сахара	200	3.36	3.84	15.69		92.00	
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье)	30	2,25	2,96	22,34		125,10	
Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	9.88		40.00	
Итого	900	32.92	32.38	93.79		766.10	
Полдник							
Чай с молоком без сахара	200	3.36	3.84	15.69		92	
Яблоко или груша (в кожуре)	100	1.50	0.50	21.00		96.25	
Пирожок печенный из дрожжевого теста с капустой	50	2.42	2.31	11.76		85.00	
Итого	350	7.28	6.65	48.45		273.25	

День 10

Завтрак									
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	7.76	10.00	24.48	241.00				
Дблоко или груша (в кожуре)	80	1.20	0.40	16.80	77.00				
Горячий бутерброд с сыром (Хлеб ржаной 25гр, масло 6 гр., сыр 13 гр.)	44	4.90	8.26	12.52	144.64				
Чай с молоком без сахара	200	3.36	3.84	15.69	92.00				
Итого	524	16.89	21.20	77.67	554.64				
Обед									
Маринад овощной (не баночный)	100	1.20	5.09	7.53	82.00				
Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	7.55	4.24	20.67	147.00				
Биточки из говядины	120	20.57	16.97	19.21	310.80				
Макаронные изделия отварные	100	3.44	4.40	21.05	134.00				
Чай с молоком без сахара	200	3.36	3.84	15.69	92.00				
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье)	30	2.25	2.96	22.34	125.10				
Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	9.88	40.00				
Итого	790	37.24	34.78	94.03	805.80				
Подник									
Крендель сахарный	50	3.78	6.53	25.67	189.00				
Чай с молоком без сахара	200	3.36	3.84	15.69	92				
Мандарин, апельсин (в кожуре)	100	1.50	0.50	21.00	96.25				
Итого	350	8.64	10.87	62.36	377.25				

Согласовано/с меню ознакомлены и согласны:
 04.09.2023 / подпись/дата

Ф.И.О. родителя

Олесяева ТБ



ЭНДОКРИНОЛОГ

САМАРДИНА Л А

ЭНДОКРИНОЛОГ

САМАРДИНА Л А