

Утверждено  
Приказом МБОУ школы-  
интерната №3 г.Поронайска  
№269 от 31.08.2022

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(перспективное 12-ти дневное)

МБОУ школа-интернат № 3

«Технологии традиционных промыслов народов Севера»

г. Поронайска

11 – 18 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/6	9.4	12.5	34.8	289.5	0.20	12.30	0.00	0.30	0.10	0.10	26.40	32.50	83.50	1.50	873.60	7.70	0.00	0.00	335	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	180/45	10.1	24.1	13.6	314.4	0.20	35.30	0.00	4.20	0.00	0.20	91.90	39.90	119.60	2.60	544.70	9.30	0.00	0.00	345	2008	
ХЛЕБ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.10	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.00	0.00		2008	
НАПИТОК	200/24	0.1	0.0	24.0	98.2	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	4.40	2.00	0.10	24.60	0.00	0.00	0.00	437	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0.5	3.0	1.5	35.2	0.00	4.60	0.00	1.30	0.00	0.00	14.80	7.00	21.90	0.50	70.90	1.50	0.00	0.00	19	2008	
Итого за прием пищи:	755	25.4	40.0	109.0	903.1	0.50	53.40	0.00	7.20	0.10	0.30	160.30	106.90	285.80	6.10	<sup>1</sup> 604 <sub>10</sub>	18.50	0.00	0.00			
Всего за день:		25.4	40.0	109.0	903.1	0.50	53.40	0.00	7.20	0.10	0.30	160.30	106.90	285.80	6.10	<sup>1</sup> 604 <sub>10</sub>	18.50	0.00	0.00			

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	180/6	6.7	5.7	43.1	250.1	0.10	0.00	0.00	1.40	0.10	0.00	23.30	9.80	52.60	1.30	78.70	0.90	0.00	0.00	209	2008		
ПОДЖАРКА	100	13.2	33.3	3.4	367.0	0.30	1.00	0.00	1.70	0.00	0.10	15.90	21.00	130.40	1.50	308.90	6.60	0.10	0.00	257	2008		
ХЛЕБ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.10	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.00	0.00		2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.3	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	1.90	0.00	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	402	2008		
ВЕНИГРЕТ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1.7	10.1	9.6	138.4	0.00	7.60	0.50	4.40	0.00	0.00	46.00	25.60	57.20	1.30	311.40	4.40	0.00	0.00	30	2008		
Итого за прием пищи:	656	26.9	49.5	114.5	1 014.2	0.50	8.60	0.50	8.90	0.10	0.10	110.40	81.40	299.00	5.50	790.60	11.90	0.10	0.00				
Всего за день:		26.9	49.5	114.5	1 014.2	0.50	8.60	0.50	8.90	0.10	0.10	110.40	81.40	299.00	5.50	790.60	11.90	0.10	0.00				

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ХЛЕБ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.10	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.00	0.00		2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0.5	2.5	1.8	30.5	0.01	0.50	0.08	0.05	0.00	0.00	2.00	2.50	5.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
НАПИТОК	200/24	0.1	0.0	24.0	98.2	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	4.40	2.00	0.10	24.60	0.00	0.00	0.00	437	2008
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (	100	1.9	15.1	10.6	187.7	0.00	14.50	0.20	6.60	0.00	0.00	42.30	18.20	40.90	0.80	173.30	2.60	0.00	0.00	42	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/6	9.3	12.3	34.5	286.8	0.20	12.30	0.00	0.30	0.10	0.10	34.40	33.10	85.40	1.60	875.60	7.70	0.00	0.00	128	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	2.6	5.1	6.4	82.0	0.00	0.30	0.00	1.90	0.30	0.10	23.30	5.60	36.10	0.60	43.60	2.80	0.00	0.00	256	2011
Итого за прием пищи:	705	19.7	35.4	112.4	851.0	0.31	28.80	0.28	10.25	0.40	0.20	129.20	86.90	228.20	4.60	1 207.40	13.10	0.00	0.00		
Всего за день:		19.7	35.4	112.4	851.0	0.31	28.80	0.28	10.25	0.40	0.20	129.20	86.90	228.20	4.60	1 207.40	13.10	0.00	0.00		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ХЛЕБ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.10	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.00	0.00		2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	16.8	26.7	17.5	375.7	0.10	1.00	0.00	3.20	0.00	0.20	46.60	27.50	162.90	2.60	342.30	7.20	0.00	0.00	272	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/6	4.3	5.5	45.2	247.2	0.04	0.00	0.04	0.36	0.00	0.00	13.20	31.20	93.60	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0.5	2.5	1.8	30.5	0.01	0.50	0.08	0.05	0.00	0.00	2.00	2.50	5.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	80	0.9	4.8	3.7	63.1	0.00	6.60	0.10	2.20	0.00	0.00	21.60	13.30	25.60	0.80	201.20	1.80	0.00	0.00		2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	661	28.8	40.1	123.5	968.3	0.25	12.10	0.22	7.21	0.00	0.20	113.50	105.60	359.90	8.42	873.80	11.00	0.00	0.00		
Всего за день:		28.8	40.1	123.5	968.3	0.25	12.10	0.22	7.21	0.00	0.20	113.50	105.60	359.90	8.42	873.80	11.00	0.00	0.00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ХЛЕБ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.10	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.00	0.00		2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/6	7.4	6.8	33.6	224.6	0.20	0.00	0.00	4.10	0.10	0.10	22.40	110.60	164.70	3.90	231.80	2.00	0.00	0.00	181	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14.9	16.1	3.4	218.9	0.00	1.00	0.00	2.20	0.00	0.10	16.60	17.60	129.80	2.00	307.80	6.30	0.00	0.00	259	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.8	6.1	3.0	70.2	0.00	9.20	0.00	2.60	0.00	0.00	29.80	14.00	43.70	1.10	142.00	2.90	0.00	0.00	19	2008
КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.10	0.60	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	347	2011
Итого за прием пищи:	656	28.4	29.4	94.5	756.9	0.30	10.20	0.00	10.30	0.10	0.20	88.00	165.90	397.00	8.40	772.70	11.20	0.00	0.00		
Всего за день:		28.4	29.4	94.5	756.9	0.30	10.20	0.00	10.30	0.10	0.20	88.00	165.90	397.00	8.40	772.70	11.20	0.00	0.00		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ПЛОВ	200	14.5	27.5	59.2	542.2	0.30	1.50	0.40	3.30	0.00	0.10	29.20	57.80	206.20	2.10	348.60	6.80	0.00	0.00	265	2008
ХЛЕБ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.10	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.00	0.00		2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	10.2	94.6	0.00	15.70	0.20	2.20	0.00	0.00	43.10	16.40	33.40	0.90	187.20	3.20	0.00	0.00	35	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	570	22.4	33.2	124.7	888.6	0.40	21.20	0.60	6.90	0.00	0.10	102.40	105.30	312.40	7.20	866.10	12.00	0.00	0.00		
Всего за день:		22.4	33.2	124.7	888.6	0.40	21.20	0.60	6.90	0.00	0.10	102.40	105.30	312.40	7.20	866.10	12.00	0.00	0.00		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ХЛЕБ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.10	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.00	0.00		2008	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/15	14.3	11.0	3.6	170.4	0.10	0.10	0.00	2.00	0.20	0.10	139.20	37.00	210.60	0.80	297.30	94.70	0.40	0.00	232	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/6	9.3	12.3	34.5	286.8	0.20	12.30	0.00	0.30	0.10	0.10	34.40	33.10	85.40	1.60	875.60	7.70	0.00	0.00	128	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.8	6.1	3.0	70.2	0.00	9.20	0.00	2.60	0.00	0.00	29.80	14.00	43.70	1.10	142.00	2.90	0.00	0.00	19	2008	
НАПИТОК	200/24	0.1	0.0	24.0	98.2	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	4.40	2.00	0.10	24.60	0.00	0.00	0.00	437	2008	
Итого за прием пищи:	695	29.8	29.8	100.2	791.4	0.40	22.80	0.00	6.30	0.30	0.20	230.60	111.60	400.50	5.00	1 429.80	105.30	0.40	0.00			
Всего за день:		29.8	29.8	100.2	791.4	0.40	22.80	0.00	6.30	0.30	0.20	230.60	111.60	400.50	5.00	1 429.80	105.30	0.40	0.00			

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ХЛЕБ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.10	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.00	0.00		2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	12.0	30.7	3.0	337.5	0.30	0.80	0.10	1.70	0.00	0.10	14.80	19.60	117.70	1.30	279.80	6.10	0.10	0.00	257	2008
НАПИТОК	200/24	0.1	0.0	24.0	98.2	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	4.40	2.00	0.10	24.60	0.00	0.00	0.00	437	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/6	4.3	5.5	45.2	247.2	0.04	0.00	0.04	0.36	0.00	0.00	13.20	31.20	93.60	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ	80	10.4	5.2	2.8	98.5	0.10	1.00	0.20	1.70	0.00	0.10	35.70	50.90	140.00	0.80	193.20	0.60	0.00	0.00	51	2011
Итого за прием пищи:	660	32.1	41.8	110.1	947.2	0.54	3.00	0.34	5.16	0.00	0.20	90.90	129.20	412.10	4.32	587.90	6.70	0.10	0.00		
Всего за день:		32.1	41.8	110.1	947.2	0.54	3.00	0.34	5.16	0.00	0.20	90.90	129.20	412.10	4.32	587.90	6.70	0.10	0.00		

## 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.3	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	1.90	0.00	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	402	2008
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	150/5	5.6	4.7	35.9	208.5	0.10	0.00	0.00	1.20	0.10	0.00	19.40	8.20	44.00	1.10	65.70	0.80	0.00	0.00	209	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	100	11.8	25.2	12.1	322.2	0.10	0.80	0.00	4.40	0.00	0.00	11.70	19.10	117.00	1.50	245.00	5.20	0.00	0.00	279	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0.5	2.5	1.8	30.5	0.01	0.50	0.08	0.05	0.00	0.00	2.00	2.50	5.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
ВЕНИГРЕТ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1.7	10.1	9.6	138.4	0.00	7.60	0.50	4.40	0.00	0.00	46.00	25.60	57.20	1.30	311.40	4.40	0.00	0.00	30	2008
хлеб выпечка	100	4.5	5.4	28.5	180.3	0.10	0.00	0.00	2.10	0.00	0.00	10.30	6.50	35.50	0.40	54.80	0.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	680	24.1	47.9	111.2	972.8	0.31	8.90	0.58	12.15	0.10	0.00	98.50	63.80	258.70	4.40	678.20	11.00	0.00	0.00		
Всего за день:		24.1	47.9	111.2	972.8	0.31	8.90	0.58	12.15	0.10	0.00	98.50	63.80	258.70	4.40	678.20	11.00	0.00	0.00		

## 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	8.0	7.3	36.2	241.9	0.20	0.00	0.00	4.40	0.10	0.10	24.10	119.00	177.20	4.20	249.40	2.20	0.00	0.00	181	2008
хлеб выпечка	100	4.5	5.4	28.5	180.3	0.10	0.00	0.00	2.10	0.00	0.00	10.30	6.50	35.50	0.40	54.80	0.60	0.00	0.00		
КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.10	0.60	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	347	2011
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	80	1.0	0.0	3.9	20.8	0.10	200.00	0.20	0.50	0.00	0.10	6.40	8.80	12.80	0.80	130.40	2.40	0.00	0.00	22	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ(СВИНИНА)	70	7.2	18.8	2.2	207.0	0.20	0.50	0.10	1.20	0.00	0.10	9.00	12.00	71.20	0.70	171.50	3.70	0.00	0.00	257	2008
Итого за прием пищи:	650	20.7	31.5	90.2	727.4	0.60	200.50	0.30	8.20	0.10	0.30	52.90	146.90	296.70	6.10	606.90	8.90	0.00	0.00		
Всего за день:		20.7	31.5	90.2	727.4	0.60	200.50	0.30	8.20	0.10	0.30	52.90	146.90	296.70	6.10	606.90	8.90	0.00	0.00		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	274,5	427,5	1183,3	9701,0	4.51	387.90	3.02	98.67	1.20	2.00	1 276.10	1 195.50	3 505.50	65.14	10 820.70	227.10	0.60	0.00
Среднее значение за период	22.9	35.6	98.6	808.4	0.38	32.30	0.25	8.22	0.10	0.20	106.30	99.60	292.10	5.43	901.70	18.90	0.10	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.3	39.7	49.0															

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
5-11 классы	605