

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республиканский инженерный лицей-интернат

СОГЛАСОВАНО

Заместителем руководителя управления
Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия
человека по Республике Башкортостан



А.С. Жеребцов

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ

от 13 до 18 лет

ГБОУ Республиканский инженерный лицей-интернат

(осень-зима)



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ГБОУ РИЛИ
Ф.А. Шагиуллинов

20 17 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
			всего	на 100 г				Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Е(ТЭ), мг	В1, мг	С, мг				
	Завтрак																		
	Каша молочная "Дружба" ТК№195	250/7	7,70	10,60	41,00	291,00	156,08	45,44	139	0,99	144	0,55	0,14	0,66					
	Бутерброд с маслом ТК № 1	50/20	4,10	17,00	24,30	269,00	13,9	16,5	103,5	1,04	21	0,69	0,08	0					
	Кофейный напиток ТК№ 286	200	3,20	2,80	18,50	109,00	105,86	12,18	164,43	0,23	37,8	0,21	0,03	0,52					
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,04	76,00	15,20	19,6	62,40	0,40	0,56	0,56	0,07	0					
	Итого за прием		17,60	30,80	99,84	745,00	291,04	93,72	469,33	2,66	203,36	2,01	0,32	1,18					
	Второй завтрак [225]																		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4					
	Печенье	25	2,60	1,30	10,05	94,00	10,75	5,5	30,5	0,45	30	0,25	0,03	0					
	Итого за прием		3,60	1,50	30,25	179,68	24,75	13,5	44,5	3,25	30	0,45	0,05	4					
	Обед [1070]																		
	Салат из квашеной капусты ТК№ 11	100	1,60	5,00	7,60	83,00	48,05	14,46	40,66	0,59	12	2,38	0,02	26,75					
	Суп картофельный с клецками ТК№62	300	2,00	3,40	13,20	93,00	12,63	18,3	17,52	0,69	41,2	0,16	0,07	5,52					
	Плов из говядины ТК№112	300	31,30	30,40	46,30	588,00	24,45	65,94	221,3	4,4	0	0,39	0,19	0,77					
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,04	76,00	15,20	19,6	62,40	0,40	0,56	0,56	0,07	0					
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,60	24,15	113,00	14,5	24	59,5	1,1	0	0,65	0,08	0					
	Компот из смеси сухофруктов ТК№293	200	0,50	0,10	31,20	121,00	14,62	8,5	22,1	0,92	0	1,1	0,07	0,29					
	Итого за прием		42,05	39,90	138,49	1074,00	129,45	150,80	423,48	8,10	53,76	5,24	0,50	33,33					
	Подзник [565]																		
	Запеканка из творога ТК №224	200	35,00	24,80	32,51	500,00	290,4	48,47	330,51	1,2	45,74	0,07	0,1	0,5					
	Молоко кипяченое ТК№281	200	5,75	5,94	9,02	111,41	222,46	25,7	165,21	0,18	25,32	0	0,06	1,09					
	Итого за прием		40,75	30,74	41,53	611,41	512,86	74,17	495,72	1,38	71,06	0,07	0,16	1,59					
	Ужин [680]																		
	Котлеты или биточки рыбные ТК№83	120	19,00	12,80	18,30	266,00	55,55	35,58	93,12	1,18	53,85	0	0,17	0,45					
	Картофель тушеный ТК№139	220	4,60	13,50	32,80	274,00	34,22	51,31	117,33	1,98	94,4	0,5	0,19	17,77					
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,60	24,15	113,00	14,5	24	59,5	1,1	0	0,65	0,08	0					
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,04	76,00	15,20	19,6	62,40	0,40	0,56	0,56	0,07	0					
	Чай с сахаром ТК№282	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0	0	0,04	0	0	0	0					
	Итого за прием		30,35	27,30	100,39	764,00	119,73	130,49	332,35	4,70	148,81	1,71	0,51	18,22					
	Фрукты свежие апельсины	180	1,62	0,36	14,58	77,40	61,2	23,4	41,4	0,54	0	0,36	0,07	80					
	Итого за день		135,97	130,60	425,08	3451,49	1139,03	486,08	1806,78	20,63	506,99	9,84	1,61	138,32					

№	Наименование блюда	Выход, г	Весовые показатели			Минеральные элементы (мг)						Витамины						
			Всего	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Са	Mg	P	Fe	A, мг	E(ТЭ), мг	В1, мг	С, мг				
	Завтрак																	
✓	Каша манная молочная ТК №190	250/7	7,50	10,00	37,20	269,00	158,89	23,66	150,99	0,52	79,33	0,93	0,09	0,67				
✓	Бутерброд с сыром ТК №3	50/20	9,20	5,80	24,20	190,00	211,5	27,5	108	1,14	5,6	0,08	0,09	0,14				
✓	Какао с молоком ТК№288	200	3,60	3,30	13,70	98,00	110,37	26,97	132,41	0,88	25,2	0,15	0,03	0,52				
✓	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,04	76,00	15,20	19,6	62,40	0,40	0,56	0,56	0,07	0				
✓	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	143,34	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0,78	0,1	0				
✓	Колбаса вареная отварная	25	2,50	5,40	0,20	59,50	5,7	3,3	4,69	1,4	37,31	0	0	0				
✓	Итого за прием		30,14	25,50	120,32	835,84	515,46	120,83	510,69	5,54	148,00	2,50	0,38	1,33				
	Второй завтрак																	
✓	Кефир ТК№279	200	5,70	6,30	7,80	114,00	235,2	27,44	195	0,2	0	0	0,06	1,37				
✓	Пряники заварные, конфеты	40/15	3,58	3,18	48,04	227,44	8,87	9,4	26,6	0,68	0	0,96	0,02	0				
✓	Итого за прием		9,28	9,48	55,84	341,44	244,07	36,84	221,60	0,88	0,00	0,96	0,08	1,37				
	Обед																	
✓	Салат из квашеной капусты ТК№11	100	1,60	5,00	7,60	83,00	48,05	14,46	40,66	0,59	12	2,38	0,02	26,75				
✓	Суп лапша домашняя ТК№66	300	3,10	5,10	13,90	115,00	13,93	8,62	42,72	0,49	50,4	0,5	0,03	0,72				
✓	Картофельное пюре ТК№138	220	4,50	7,20	29,40	203,00	52,21	41,66	86	1,51	13,05	0,15	0,17	15,22				
✓	Печень по-строгановски ТК№123	100/50	25,70	18,30	3,10	280,00	37,89	27,31	38,17	9,79	52,4	1,94	0,31	16,45				
✓	Орудыя соевые дольками	90	0,68	0,08	1,39	10,63	18,22	10,96	18,79	0,7	0	0,09	0,01	1,8				
✓	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,60	24,15	113,00	14,5	24	59,5	1,1	0	0,78	0,1	0				
✓	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,04	76,00	15,20	19,6	62,40	0,40	0,56	0,56	0,07	0				
✓	Компот из смеси сухофруктов ТК№293	200	0,50	0,10	31,20	121,00	14,62	8,5	22,1	0,92	0	0,83	0,07	0,29				
✓	Итого за прием		42,73	36,78	126,78	1001,63	214,62	155,11	370,34	15,50	128,41	7,23	0,78	61,23				
	Поддник [545]																	
✓	Молоко кипяченое ТК№281	200	5,70	5,90	9,00	111,00	22,46	25,66	165,21	0,18	0	0	0,06	1,09				
✓	Колбасные изделия, запеченные тесте ТК№261	70	6,60	8,00	18,80	175,00	9,14	5,04	27,37	0,62	35,84	0,5	0,01	0				
✓	Итого за прием		12,30	13,90	27,80	286,00	31,60	30,70	192,58	0,80	35,84	0,50	0,07	1,09				
	Ужин																	
✓	Рыба, запеченная с морковью №91	240	30,80	19,80	6,60	329,00	137,9	47,89	136	1,04	38	2	0,17	1,01				
✓	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,60	24,15	113	14,5	24	59,5	1,1	0	0,91	0,11	0				
✓	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,04	76,00	15,20	19,6	62,40	0,40	0,56	0,56	0,07	0				
✓	Чай с сахаром ТК№282	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0				
✓	масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,10	2,4	0,3	2	0,02	0	0,26	0	0				
✓	Итого за прием		37,68	28,05	55,98	619,10	170,26	91,79	259,90	2,59	38,56	3,73	0,35	1,01				
✓	Фрукты свежие Банан	220	3,30	1,10	46,20	211,20	17,6	92,4	61,6	1,32	0	0,88	0,09	22				
✓	Итого за день		135,43	114,81	432,92	3295,21	1193,61	527,67	1616,71	26,63	350,81	15,80	1,75	88,03				

6 ДЕНЬ

6 день

6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Делки			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	Жиры, г	Углево-ды, г		Са	Mg	P	Fe	A, мг	E(ТЭ), мг	B1, мг	C, мг				
	Завтрак																	
✓	Суп молочный с крупой "Артек" ТК№76	300	6,60	6,20	24,60	180,00	167,2	30,8	175,48	1,12	26,5	0,43	0,09	0,78				
✓	Крофидный напиток ТК№ 286	200	3,20	2,80	18,50	109,00	105,86	12,18	164,43	0,23	37,8	0,03	0,25	0,52				
✓	Бутерброд с маслом ТК № 1	50/20	4,10	17,00	24,30	269,00	13,9	16,5	103,5	1,04	21	0,69	0,08	0				
✓	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,04	76,00	15,20	19,6	62,40	0,40	0,56	0,56	0,07	0				
✓	Яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	56,50	19,36	4,18	66,82	0,8	60	0,24	0,02	0				
✓	Итого за прием		21,28	30,45	83,69	690,50	321,52	83,26	572,63	3,59	145,86	1,95	0,51	1,30				
	Второй завтрак																	
✓	Кефир ТК №279	200	5,70	6,30	7,80	114,00	235,2	27,44	190	0,2	40	0	0,06	1,37				
✓	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	67,65	3,2	2	7,2	0,3	0,4	0,14	0,01	0				
✓	Итого за прием		6,26	6,96	23,26	181,65	238,4	29,44	197,2	0,5	40,4	0,14	0,07	1,37				
	Обед																	
✓	Салат из свежкы ТК№ 25	100	1,30	8,20	6,60	105,00	34,61	18,65	51	1,2	0	0,14	0,01	1,86				
✓	Борщ с капустой и картофелем ТК №56	300/12	2,00	6,00	14,00	117,00	34,73	24,32	68,5	1,13	55,49	0,34	0,06	9,53				
✓	Рыба, запеченная с картофелем ТК №90	330	29,40	22,30	24,90	421,00	81,84	58,5	315,02	1,8	59,09	2,52	0,21	0,98				
✓	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,60	24,15	113,00	14,5	24	59,5	1,1	0	0,65	0,08	0				
✓	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,04	76,00	15,20	19,6	62,40	0,40	0,56	0,56	0,07	0				
✓	Напиток из плодов шиповника ТК№301	200	0,60	0,20	27,00	111,00	11,09	2,96	2	0,57	0,56	0,8	0,01	80				
✓	Итого за прием		39,95	37,70	112,69	943,00	191,97	148,03	558,42	6,20	115,70	5,01	0,44	92,37				
	Полдник																	
✓	Варушка с творогом ТК № 263	70	8,60	4,20	27,10	183,00	45,9	10,73	82,58	0,6	18,12	0,78	0,05	0,05				
✓	Напиток "Валетек" витаминный ТК№299	200	0,00	0,00	15,80	60,00	220	12,18	0	0	1,70	3,3	0,3	11,2				
✓	Итого за прием		8,60	4,20	42,90	243,00	265,90	22,91	82,58	0,60	188,12	4,08	0,35	11,25				
	Ужин																	
✓	Азу ТК № 94	100/50	27,90	31,30	2,76	406,00	19,6	30,22	92,01	4,2	3,4	0	0,1	1,2				
✓	Запеканка капустная с маслом ТК № 163	220/12	6,30	18,20	24,00	287,00	110,19	38,25	72,68	1,61	49,76	3	0,07	15,38				
✓	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,60	24,15	113,00	14,5	24	59,5	1,1	0	0,65	0,08	0				
✓	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,40	76,00	15,20	19,6	62,40	0,40	0,56	0,56	0,07	0				
✓	Чай с лимоном и сахаром ТК № 284	200	0,10	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	1,28	0,06	0	0,01	0	1,12				
✓	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,10	2,4	0,3	2	0,02		0,26	0	0				
✓	Итого за прием		41,08	57,75	76,70	985,10	164,62	113,10	289,87	7,39	53,72	4,48	0,32	17,70				
✓	Груша	180	0,72	0,54	18,54	84,60	34,2	21,6	28,8	4,14	0	0,04	0,04	22				
✓	Итого за день		117,89	137,60	357,78	3127,85	1216,61	418,34	1729,50	22,42	543,80	15,70	1,73	145,99				

10 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
			всего	всего	Са	Mg			P	Fe	A, мг	E(ТЭ), мг	B1, мг	C, мг					
	Завтрак																		
	Каша пшенная молочная жидкая ТК№193	250/7	9,10	11,10	42,60	307,00	157,56	55,06	126,12	1,43	29,25	0,23	0,22	0,64					
	Бутерброд с маслом ТК № 1	50/20	4,10	17,00	24,30	269,00	13,9	16,5	103,5	1,04	21	0,69	0,08	0					
	Кофейный напиток ТК№ 286	200	3,20	2,80	18,50	109,00	105,86	12,18	164,43	0,23	37,8	0,21	0,03	0,52					
	Итого за прием		16,40	30,90	85,40	685,00	277,32	83,74	394,05	2,70	88,05	1,13	0,33	1,16					
	Второй завтрак																		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4					
	Печенье, конфеты	25/15	1,80	4,30	31,03	166,28	10,75	8,5	25,25	0,6	30	0,25	0,03	0					
	Итого за прием		2,80	4,50	51,23	251,96	24,75	16,50	39,25	3,40	30,00	0,45	0,05	4,00					
	Обед																		
	Салат из свежкы с яблоками ТК№ 27	100	0,80	5,10	7,40	78,00	22,9	12,68	21,95	1,29	0	0,02	0,03	3,94					
	Ши из свежей капусты с картофелем ТК № 53	300/12	2,10	6,70	10,10	110,00	38,18	22,91	0	0,84	0	0	0,06	14,4					
	Куры отварные ТК № 125	100	25,00	21,00	0,40	290,00	20,5	16,78	126,48	2	37,92	0,55	0,1	1					
	Картофельное пюре ТК№138	220	4,50	7,20	29,40	203,00	52,21	41,66	156,6	1,51	13,05	0,15	0,17	15,22					
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,04	76,00	15,20	19,6	62,40	0,40	0,56	0,56	0,07	0					
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,60	24,15	113,00	14,5	24	59,5	1,1	0	0,65	0,08	0					
	Напиток апельсиновый или лимонный ТК № 295	200	0,20	0,00	19,80	77,00	7,11	2,49	1,94	0,11	0	0,02	0,01	5,28					
	Итого за прием		39,25	41,00	107,29	947,00	170,60	140,12	428,87	7,25	51,53	1,95	0,52	39,84					
	Подник																		
	Пицца "легкая" ТК№260	100	26,60	18,20	49,70	475,00	252,15	35,64	239,48	2,5	95,37	0,57	0,11	1,52					
	Кефир ТК № 279	200	5,70	6,30	7,80	114,00	23,5,2	27,44	288	0,2	0	0	0,06	1,37					
	Итого за прием		32,30	24,50	57,50	589,00	487,35	63,08	527,48	2,70	95,37	0,57	0,17	2,89					
	Ужин																		
	Рыба припущенная ТК № 79	120	27,10	8,60	0,70	188,00	22,9	32,41	108	0,71	13	0,2	0,21	0,3					
	Каша гречневая рассыпчатая №172	250/7	14,40	9,40	63,00	401,00	23,45	221,58	33,2	7,93	0	0,43	0,21	0					
	Чай с молоком и сахаром ТК № 283	200	1,40	1,40	11,20	61,00	53,06	6,09	39,15	0,07	9	0,05	0,01	0,26					
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,04	76,00	15,20	19,6	62,40	0,40	0,56	0,56	0,07	0					
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,60	24,15	113,00	14,5	24	59,5	1,1	0	0,65	0,08	0					
	масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,10	2,4	0,3	2	0,02	0	0,26	0	0					
	Итого за прием		49,68	27,65	115,18	905,10	131,51	303,98	304,25	10,23	22,56	2,15	0,58	0,56					
	груша	180	0,72	0,54	18,54	84,60	3,42	21,6	28,8	4,14	0	0,04	0,04	22					
	Итого за день		141,15	129,09	435,14	3462,66	1125,73	629,02	1722,70	30,42	287,51	6,29	1,69	70,45					