



Согласовано:
Директор ЕКОУРС(Я) РСКШИ
Мартынова ТФ
2021

Утверждаю:

Председатель Правления
Потребительского кооператива
<<Якутское потребительское
общество>>



И.П. Алехина

2021 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для организации питания спец.школ и интернатов обслуживаемые Якутским ПО на 2021-2022 годы

Для школьника СД I типа старше 12 лет

Итого за прием пищи			59,3	48,95	393	1047	10,6	19	7,7	0	0,7	0,5	4,5	1,8	53,2	125,6	570,2	158,6	26,9	9,2	21,8	5
2 день																						
Каша пшенная	411 стр 184	150	7,9	8,1	51,1	298,7	0,4	12,3	1,4	0	0,2	0,1	0,3	0,7	21,8	92,4	171,6	49,7	1,5	1,2	8,8	2,0
Чай	1009 стр 453	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0	0
Итого за прием			8,1	8,2	64	353	0,4	12,3	1,4	0	0,2	0,1	0,3	0,7	21,8	92,4	171,6	49,7	1,5	1,2	8,8	2,0
Обед																						
Суп овощной	231 стр 99	350	16,3	16,1	16,8	264,8	11,8	2,4	0,2	0	0,1	2	0,5	3,9	17,5	37,6	188,1	39,4	3,1	2,9	9,9	0,33
Тефтели говяжьи	668 стр 319	100	19,2	26,6	14,3	363,1	0,5	0	0	0	0	0	0	0,3	5,4	8,2	28,0	7,9	0,3	0,4	0,7	0,83
Гречка рассыпчатая	744 стр 362	150	8,4	6,9	39,6	238,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,7	1,4	0,4	0,1	0	0	3,5
итого			43,6	49,6	70,4	866,1	12,3	2,4	0,2	0	0,	2	0,5	4,2	22,9	52,5	217,5	47,7	3,5	3,3	10,6	4,8
3 день																						
Каша дружба	411 стр 184	220	6,0	11,6	48,5	312,2	0,3	9,8	0,8	0	0,1	0,1	0,1	0,7	14,8	70,7	131,9	37,1	1,0	0,9	6,5	1,8
Чай черный	1009 стр 453	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0	0
Итого			6,2	11,7	61,5	924	0,3	9,8	0,8	0	0,1	0,1	0,1	0,7	14,8	71	131,9	37,1	1,0	0,9	6,5	1,8
Обед																						
Нарезка из свежих		80	0,6	0,1	2,1	11,2	7,4	7,4	0,1	0	0	0	0	0,1	3	17,	31,	10,	0,7	0,2	2,2	0,1

овощей																1	2	4				7
Рассольник ленинградский	213 стр 91	350	18,9	15,1	39,2	346,9	7,3	1,9	1,4	0	0,1	0,2	2	0,6	22	40,6	283	50	3,5	3,0	9,5	0,42
котлеты	658 стр 314	100	25,7	26,7	21,4	418,1	0,4	0	0,6	0	0	0	0	0,5	11,8	18,1	37,4	12,2	0,8	0,4	0,5	0,25
Рис отварной	422 стр 198	150	7,9	7,4	50,8	299,2	0	0	1,7	0	0,1	0	0	0,1	16	20,4	64,0	11,9	1,5	0,6	1,2	4,0
Итого			52,5	49,3	113,4	1075	15	9,3	3,8	0	0,2	0,2	2,0	1,3	52,8	96,2	415,4	84,1	6,5	4,2	13,4	5,0
4 день																						
Пельмени мясные	1072 стр 470	100/10	11,3	15,6	26,4	195,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,42
чай	1009 стр 453	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0	0
Итого			11,5	15,7	40,2	250,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0	2,4
Обед																						
Салат из свежих помидоров и огурцов	59 стр 24	100	0,8	10,2	3,8	77,2	5,1	5,1	0,1	0	0	0	0	0	0	2	12,5	21,7	7,2	0,5	0,1	0,17
Суп мясной по якутски	233 стр 100	350	16,2	13,9	30,7	209,2	6,4	1,8	0,6	0	0,1	0,2	1,7	0,4	3,3	17,5	26,9	174,7	34,3	2,9	2,6	0,2
Перец фаршированный	400 стр 176	100	17,9	40,5	13,8	474,4	113,2	225,8	0,8	0	0,1	0,1	0	0,6	1,1	17,8	35,5	17,2	1,3	0,4	3,8	3,8
Хлеб бородинский	420	25	1,5	0,25	156	50,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,8
итого			36,	64,	204	811,05	124,	239,	1,5	0	0,2	0,3	1,7	1,0	4,4	35,	62,	191	42,	3,8	6,5	4,9

Борщ с капустой	176 стр 76	350	18, 3	25, 9	264 ,4	23,1	21,1	0,3	0	0,1	0,2	2	0,7	4,5	28,8	71, 9	224 ,5	58, 5	4,2	3,3	15, 6	0,4 2
Капуста тушеная	442 стр 198	200	7,9	7,4	50, 8	200,2	0	0	1,7	0	0,1	0	0,1	0,8	16	20, 4	64, 0	11, 9	1,5	0,6	1,2	0,8 3
биточки	655 стр 313	100	24, 0	24, 8	21, 4	216,3	0,4	0	0,6	0	0	0	0	0,5	11,8	18, 1	37, 4	12, 2	0,8	0,4	0,5	2,5
компот	933 стр 421	200	0	0	21, 7	135,5	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
итого			50, 2	58, 1	358 ,3	574	0,4	1,6	2,3	0,1	0,3	2	0,8	5,8	27,8	110 ,4	325 ,9	82, 6	6,5	4,3	17, 3	4,7
7 день																						
завтрак																						
Каша гречневая	744 стр 362	200	8,6	7,0	40, 7	143,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,7	1,4	0,4	0,1	0	0	1,4 2
яблоко		200	0,5	0,5	12, 1	57,9	12,3	6,2	0,8	0	0	0	0	0,4	2,5	19, 7	13, 6	9,9	2,7	0,2	2,5	1,3
итого			9,1	7,5	52, 8	201,8	12,3	6,2	0,8	0	0	0	0	0,4	2,5	26, 4	15	11, 3	2,8	0,2	2,5	2,6
Обед																						
Уха рыбацкая	296 стр 127	350	20, 2	17, 9	32, 5	300,2	6,5	27,5	0,2	13, 1	0,3	0,2	3,3	0,6	4,4	35, 7	227 ,4	50, 9	1,6	1,4	44, 5	0,6 6
Соус белый	843 стр 392	50	1,7	6,9	8,0	95,2	2,1	24	0,1	0	0	0	0	0,3	5,2	6,9	16, 3	6,7	0,4	0,2	1,3	0,5
Рис отварной	744 стр 362	200	8,6	7,0	40, 7	143,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,7	1,4	0,4	0,1	0	0	1,0
рыба	506с	130	0,6	4,7	2,3	180,8	0,5	0	0	0	0	0	0	0	1,1	10,	8,0	2,0	0,2	0,1	0,4	1,1

	тр 228															2							
Кисель брусничный	866 стр 356	200	0,1 4	0,1	21, 9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,2	4,7	8,7	1,9	0,2	0,1	0,4	2,0	
итого			31, 2	36, 6	104 ,7	719,3	9,1	51,5	0,3	13, 1	0,3	0,2	3,3	0,9	12,9	64, 2	261 ,1	61, 9	2,5	1,8	46, 6	5,1	
8 день																							
завтрак																							
груша		200	0,5	0,5	12, 1	57,9	12,3	6,2	0,8	0	0	0	0	0,4	2,5	19, 7	13, 6	9,9	2,7	0,2	2,5	1,3	
Молочный суп	743 стр 38	200	8,6	7,0	40, 7	143,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,7	1,4	0,4	0,1	0	0	0,5	
итого			9,1	7,5	52, 8	201,8	12,3	6,2	0,8	0	0	0	0,4	2,5	26, 4	15	10, 3	2,8	0,2	2,5	1,8		
Макаронные изделия отварные	759 стр 356	200	7,8	11, 8	55, 8	200,8	26,2	17,5	0,3	0	0,3	0,3	0,3	0	1,	3,5	89, 2	215 ,7	3,1	1,4	21, 2	3,0	
Салат из свежих огурцов и помидоров	59 стр 24	100	0,8	10, 2	3,8	77,2	5,1	5,1	0,1	0	0	0	0	0	0	2	12, 5	21, 7	7,2	0,5	0,1	0,1 7	
Напиток из ягод	1042 стр 463	200	0	0	21, 7	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0	1,3 3	
Печень по строгановски	233 стр 100	350	19, 8	15, 6	33, 3	339,2	7,5	2,1	0,6	0	0,2	0,2	2,2	0,6	4,2	20, 2	29, 7	214 ,2	41, 3	3,6	10, 7	0,6 6	
итого			35, 4	25, 2	166 ,6	826,6	59,9	37,1	1,2	0	0,8	1,5	2,4	1,6	8,7	50, 1	217 ,1	644	146	6,4	52	5,0	
9 день																							
Каша вязкая	744 стр 362	200	8,6	7,0	40, 7	143,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,7	1,4	0,4	0,1	0	0	1,4 2	

яблоко		200	0,5	0,5	12,1	57,9	12,3	6,2	0,8	0	0	0	0	0,4	2,5	19,7	13,6	9,9	2,7	0,2	2,5	1,3
Суп крестьянский	216 стр 92	350	16,9	13,5	21,9	263,8	11,5	2	0,1	0	0,1	0,1	0,1	2,0	0,5	17,8	39,7	189,0	39,2	3,0	9,2	0,8
Компот из смеси сухофруктов	1042 стр 463	200	0	0	21,7	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0	1,33
Запеченные куриные грудки	703 стр 341	130	40,4	8,1	0,6	225,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,9	1,4	0,5	0,1	0	0	1,8
Соус томатный	848 стр 394	50	1,7	6,9	8,0	95,2	2,1	24,	0,1	0	0	0	0,1	0,3	5,2	6,9	16,3	6,7	0,4	0,2	1,3	1,2
Булгур рассыпчатый	748 стр 365	200	5,1	8,4	57,0	112,0	0	0	0	0	0	0	0,1	1	15	12,4	108,3	36,0	0,8	1,1	1,1	0,5
итого			64,1	36,9	107,6	784	13,6	26	0,2	0	0	0,1	0,3	3,2	20,2	44,5	165,4	232	40,3	40,5	11,6	5,3
	744 стр 362	200	8,6	7,0	40,7	143,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,7	1,4	0,4	0,1	0	0	1,42
10 день																						
Каша овсяная геркулес вязкая	411 стр 184	220	8.0	10.2	39.8	277.1	0.4	14.1	1.6	0	0.2	0	0.1	0.1	11	113	206	67	1.9	1.8	10.1	1,8
Сыр российский	42 стр	30	7	8.9	0	108.9	0.2	78	0.1	0	0	0.1	0.5	0	7.1	264	150	10.5	0.3	1.1	0	0
Чай с молоком	101 стр 453	200	1.0	0.6	1.0	2.4	0.1	3.5	0	0	0	0	0	0	0	21.6	16.2	2.5	0	0.1	1.8	0,92
Итого за прием			21.	19.	40.	388.4	0.7	95.6	1.7	0	0.2	0.1	0.6	0.1	18.1	398	372	80	22	3	11.	2,7

пищи			4	7	8											.6	.2				9	2
Обед																						
Суп гороховый	221 стр 94	350	29, 9	18, 7	50, 7	464,31	7,4	2,1	5,9	0	0,5	0,3	2	0,6	24,6	78, 2	311, 3	86, 5	7,0	4,7	13, 0	0,8
Гуляш (мясо говядины)	632 стр 300	100	18, 0	14, 6	8,4	225,7	1,8	16,8	0,1	0	0,1	0,2	2,4	0,3	12,2	20, 2	170, 6	25, 3	2,8	3,0	7,2	0,2 5
Макаронные изделия из тв сортов пшеницы	442 стр 198	50	7,9	6,8	50, 8	294,4	0	0	1,7	0	0,1	0	0,1	0,8	16	20, 4	64, 0	11, 9	1,5	0,6	1,2	1,9
Винегрет овощной	103 ст 42	100	2,0 10, 1	8,6	131, 8	12,8	1,4	0,1	0	0	0	0		0,1	0,4	7, 3	24, 3	34, 9	15, 6	0,9	0,4	1,2 5
Хлеб бородинский	420	25	1,5	0,2 5	156	50,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,8
Итого за прием пищи			59, 3	48, 95	393	1047	10,6	19	7,7	0	0,7	0,5	4,5	1,8	53,2	125, 6	570, 2	158, 6	26, 9	9,2	21, 8	5