

Министерство образования молодежной политики Свердловской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Байкаловская школа-интернат, реализующая адаптированные основные образовательные программы»

Утверждаю:
Директор Н.В. Воробьева
«24» ноября 2020г.

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность

Приготавливаемых блюд

Возраст 11-17 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Дети старшие

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			БЖУ				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак 1																
5 001	Омлет натуральный, запеченный	130	8	9	1	120		2				1				
13 003	Хлеб из муки второго сорта	100	6	1	44	189					25	106	37	2		
495	Чай с молоком	200	10	3	18	81		5			127	93	15	41		
Итого за Завтрак 1			24	13	63	390		7			152	200	52	43		
Завтрак 2																
11 001	Яблоко	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4		
Итого за Завтрак 2			1	1	20	94		20			32	22	18	4		
Обед																
128	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250/10	2	4	4	70		4			20	59	15	2		
389	Тефтели мясные с соусом	50/50	8	9	10	159		5			24	72	17	1		
8 002	Рис отварной	200	2	4	19	143					1	40	12			
1 013	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	100	2	10	10	136		27			46	31	17	1		
13 003	Хлеб из муки второго сорта	150	9	1	67	284	1				38	158	55	4		
518	сок	200	1	1	1	92	1	4			14			3		
Итого за Обед			24	29	111	884	2	40			143	360	116	11		
Полдник																
515	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106		3			240	180	28			
633	Ватрушка с джемом собственного производства	100	6	8	53	330		1			11	37	10	1		
Итого за Полдник			12	13	63	436		4			251	217	38	1		
Ужин																
7 002	Рыба тушенная в томате с овощами	100	9	5	4	132		1			28	157	15			
173	Картофель отварной	200	2	4	11	106		14			9	52	19	1		
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	100	8	3	53	273					148		16	2		
494	Чай с лимоном	200			15	61		3			14	4	2			
0,1	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20		16		142			90		4	5				
Итого за Ужин			19	28	83	714		18	90		203	218	52	3		
Итого за день			80	84	340	2518	2	89	90		781	1017	276	62		

ГБОУ СО "Байкаловская школа-интернат"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Дети старшие

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Завтрак 1														
2 016	Суп молочный с изделями макаронными	250	3	4	10	87		4			3	8	1	
5 003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	13	12	1	157					55	192	12	3
501	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79		1			126	90	14	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	100	8	3	53	273					148		16	2
Итого за Завтрак 1			27	22	80	596		5			332	290	43	5
Завтрак 2														
11 001	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96		10			8	28	42	1
Обед														
156	Суп с домашней лапшой	250												
345	Котлеты рыбные	100	14	2		113					35	160	23	1
429	Пюре картофельное	200	2	5	14	110		18			9	49	19	1
1 037	Огурцы консервированные без уксуса	100/50	1		2	13		5			23	24	14	1
13 003	Хлеб из муки второго сорта	150	9	1	67	284	1				38	158	55	4
518	сок	200	1	1	1	92	1	4			14			3
Итого за Обед			27	9	84	612	2	27			119	391	111	10
Полдник														
516	Кефир 2/5	200	6	5	8	100		1			240	180	28	
313	Запеканка из творога со сгущ. мол	150/25	29	20	54	516					298	371	54	2
Итого за Полдник			35	25	62	616		1			538	551	82	2
Ужин														
399	Оладьи из печени	120	17	12	12	222		7	7		22	267	21	5
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	10	49	337					19	270	180	6
13 003	Хлеб из муки второго сорта	100	6	1	44	189					25	106	37	2
0,1	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20		16		142			90		4	5		
495	Чай с молоком	200	10	3	18	81		5			127	93	15	41
Итого за Ужин			44	42	123	971		12	97		197	741	253	54
Итого за день			135	99	370	2891	2	55	97		1194	2001	531	72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Дети старшие

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б Ж У				В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1															
4 002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200/5	5	6	17	142		8			11	71	28	1	
496	Какао с молоком	200	4	3	25	144		1			124		27		
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	100	8	3	53	273					148		16	2	
Итого за Завтрак 1			17	12	95	559		9			283	71	71	3	
Завтрак 2															
11 001	Яблоки	100				47		10			16	11	9	2	
Итого за Завтрак 2						47		10			16	11	9	2	
Обед															
140	Щи из свежей капусты	250/10	2	4	3	59		6			18	60	14	2	
395	Колбаса отварная	50	5	10		115					16	67	9	1	
418	Пюре из гороха с маслом	205	20	6	39	287					112	313	105	7	
1 017	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	100	1	7	9	107		3			25	50	35	1	
13 003	Хлеб из муки второго сорта	150	9	1	67	284	1				38	158	55	4	
518	сок	200	1	1	1	92	1	4			14			3	
Итого за Обед			38	29	119	944	2	13			223	648	218	18	
Полдник															
0,06	Биойогурт питьевой	200	5	3	4	63		1			122		15		
	Манник	80													
Итого за Полдник			5	3	4	63		1			122		15		
Ужин															
159	Суп пюре с гречками	250													
13 003	Хлеб из муки второго сорта	100	6	1	44	189					25	106	37	2	
0,1	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20		16		142			90		4	5			
495	Чай с молоком	200	10	3	18	81		5			127	93	15	41	
Итого за Ужин			16	20	62	412		5	90		156	204	52	43	
Итого за День			76	64	290	2025	2	38	90		800	934	365	66	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Дети старшие

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак 1																
268	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	6	9	33	235		2			147	156	32			

501	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79		1		126	90	14	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	100	8	3	53	273				148		16	2
Итого за Завтрак 1			17	15	102	587		3		421	246	62	2
Завтрак 2													
11 001	Банан	100	2	1	21	96		10		8	28	42	1
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96		10		8	28	42	1
Обед													
134	Рассольник ленинградский	250/10	2	4	5	76		3		13	64	15	2
404	Птица отварная	105											
242	Каша перловая рассыпчатая	200	11	10	49	337				19	270	180	6
68	Салат сельдь с картофелем	100											
13 003	Хлеб из муки второго сорта	150	9	1	67	284	1			38	158	55	4
518	сок	200	1	1	1	92	1	4		14			3
Итого за Обед			23	16	122	789	2	7		84	492	250	15
Полдник													
10	Ватрушка с творогом собственного производства	100	6	8	53	330		1		11	37	10	1
515	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106		3		240	180	28	
Итого за Полдник			12	13	63	436		4		251	217	38	1
Ужин													
338	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120											
429	Пюре картофельное	200	2	5	14	110		18		9	49	19	1
0.1	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20		16		142			90	4	5		
13 003	Хлеб из муки второго сорта	100	6	1	44	189				25	106	37	2
495	Чай с молоком	200	10	3	18	81		5		127	93	15	41
Итого за Ужин			18	25	76	522		23	90	165	253	71	44
Итого за день			72	70	384	2430	2	47	90	929	1236	463	63

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		В1	С	А	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак 1																
267	Каша пшеничная	200/5	8	9	36	284		1				145	193	43	1	
496	Какао с молоком	200	4	3	25	144		1				124		27		
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	4	1	27	137						74		8	1	
1 056	Сыр Российский	25	11	14	4	181										
Итого за Завтрак 1			27	27	92	746		2				343	193	78	2	
Завтрак 2																
11 001	Яблоки	100			10	47		10				16	11	9	2	
Итого за Завтрак 2					10	47		10				16	11	9	2	
Обед																
154	Суп крестьянский с крупой	250	2	4	15	108		9				19	66	25	1	
367	Гуляш из мяса отварного	100/50	25	13	5	237		2				37	290	45	4	
291	Макароны	200	8	1	39	193						8	48	11	1	
76	Винегрет овощной	100	2	10	7	129		9				22	45	18	1	
13 003	Хлеб из муки второго сорта	100	6	1	44	189						25	106	37	2	
518	сок	200	1	1	1	92		1	4			14		3		
Итого за Обед			44	30	111	948		1	24			125	555	136	12	
Итого за день			71	57	213	1741		1	36			484	759	223	16	
ГБОУ СО "Байкаловская школа-интернат"																
Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08																

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		В1	С	А	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак 1																
313	Запеканка из творога со сгущ. мол	150/25	29	20	54	516						298	371	54	2	
13 003	Хлеб из муки второго сорта	100	6	1	44	189						25	106	37	2	
495	Чай с молоком	200	10	3	18	81		5				127	93	15	41	
Итого за Завтрак 1			45	24	116	786		5				450	570	106	45	
Завтрак 2																
11 001	Яблоки	100			10	47		10				16	11	9	2	
Итого за Завтрак 2					10	47		10				16	11	9	2	
Обед																
140	Щи из свежей капусты	250/10	2	4	3	59		6				18	60	14	2	
423	Капуста тушеная	200	2	4	5	73		8				41	35	18	1	
381	Котлеты мясные	100	12	13	9	204		4				93	129	22	1	
13 003	Хлеб из муки второго сорта	150	9	1	67	284		1				38	158	55	4	

518	сок		200	1	1	1	92	1	4			14			3
Итого за Обед				26	23	85	712	2	22			204	382	109	11
Полдник															
516	Кефир 2/5	200	6	5	8	100			1			240	180	28	
633	Ватрушка с джемом собственного производства	100	6	8	53	330			1			11	37	10	1
Итого за Полдник			12	13	61	430			2			251	217	38	1
Ужин															
345	Котлеты рыбные	100	14	2		113						35	160	23	1
427	Картофель тушеный	200	6	8	25	200			25			82	150	44	2
13 003	Хлеб из муки второго сорта	100	6	1	44	189						25	106	37	2
0,1	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20		16		142				90		4	5		
495	Чай с молоком	200	10	3	18	81			5			127	93	15	41
Итого за Ужин			36	30	87	725			30	90		273	514	119	46
Итого за день			119	90	359	2700		2	69	90		1194	1694	381	105

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
262	Каша манная молочная жидкая	200/5	3	4	16	213					16			
496	Какао с молоком	200	4	3	25	144		1			124		27	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	100	8	3	53	273					148		16	2
1 056	Сыр Российский	25	11	14	4	181								
Итого за Завтрак 1			26	24	98	811		1			288		43	2
Завтрак 2														
11 001	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96		10			8	28	42	1
Обед														
56	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5	12	7	148		6			89	82	19	1
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	108		9			19	66	25	1
398	Печень по-строгановски	110	14	10	7	175		8	6		37	245	18	5
291	Макароны	200	8	1	39	193					8	48	11	1
13 003	Хлеб из муки второго сорта	150	9	1	67	284	1				38	158	55	4
518	сок	200	1	1	1	92	1	4			14			3
Итого за Обед			39	29	136	1000	2	27	6		205	599	128	15
Полдник														
6 002	Пудинг из творога запеченный	100	16	10	20	243					138	195	23	1
0,06	Бийогурт питьевой	200	5	3	4	63		1			122		15	
Итого за Полдник			21	13	24	306		1			260	195	38	1
Ужин														
7 025	Рагу из мяса циплёнка	250	8	10	7	136		4			13	72	21	1
0,1	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20		16		142			90		4	5		
13 003	Хлеб из муки второго сорта	100	6	1	44	189					25	106	37	2
495	Чай с молоком	200	10	3	18	81		5			127	93	15	41
Итого за Ужин			24	30	69	548		9	90		169	276	73	44
Итого за день			112	97	348	2761	2	48	96		930	1098	324	63
ГБОУ СО "Байкаловская школа-интернат". Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08														

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
5 001	Омлет натуральный, запеченный	130	8	9	1	120		2				1		

501	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79			1		126	90	14	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	100	8	3	53	273					148		16	2
Итого за Завтрак 1			19	15	70	472			3		274	91	30	2
Завтрак 2														
11 001	Яблоки	100			10	47			10		16	11	9	2
Итого за Завтрак 2					10	47			10		16	11	9	2
Обед														
146	Суп картофельный с клецками	250												
338	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120												
8 002	Рис отварной	200	2	4	19	143					1	40	12	
69	Салат овощной с зеленым горошком	100	3	7	9	111			12		19	64	23	1
13 003	Хлеб из муки второго сорта	150	9	1	67	284		1			38	158	55	4
518	сок	200	1	1	1	92		1	4		14			3
Итого за Обед			15	13	96	630		2	16		72	262	90	8
Полдник														
515	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106			3		240	180	28	
10	Ватрушка с творогом собственного производства	100	6	8	53	330			1		11	37	10	1
Итого за Полдник			12	13	63	436			4		251	217	38	1
Ужин														
389	Тефтели мясные с соусом	50/50	8	9	10	159			5		24	72	17	1
173	Картофель отварной	200	2	4	11	106			14		9	52	19	1
0,1	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20		16		142				90	4	5		
13 003	Хлеб из муки второго сорта	100	6	1	44	189					25	106	37	2
495	Чай с молоком	200	10	3	18	81			5		127	93	15	41
Итого за Ужин			26	33	83	677			24	90	189	328	88	45
Итого за день			72	74	322	2262		2	57	90	802	909	255	58

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Дети старшие

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
260	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	200/5	5	12	26	232		1			130	144	31	1
496	Какао с молоком	200	4	3	25	144		1			124		27	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	100	8	3	53	273					148		16	2
Итого за Завтрак 1			17	18	104	649		2			402	144	74	3
Завтрак 2														
11 001	Банан	200	3	1	42	192		20			16	56	84	1
Итого за Завтрак 2			3	1	42	192		20			16	56	84	1
Обед														
128	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	2	4	3	67		4			19	57	14	2
345	Котлеты рыбные	100	14	2		113					35	160	23	1
429	Пюре картофельное	200	2	5	14	110		18			9	49	19	1
1 006	Салат витаминный с маслом растительным	100	1	15	10	184		18			33	23	14	1
13 003	Хлеб из муки второго сорта	150	9	1	67	284	1				38	158	55	4
518	сок	200	1	1	1	92	1	4			14			3
Итого за Обед			29	28	95	850	2	44			148	447	125	12
Полдник														
321	Сырники из творога запеченные с повидлом	100/25	14	9	17	208					116	168	20	1
0.06	Бийогурт питьевой	200	5	3	4	63		1			122		15	
Итого за Полдник			19	12	21	271		1			238	168	35	1
Ужин														
395	Колбаса отварная	50	5	10		115					16	67	9	1
423	Капуста тушеная	200	2	4	5	73		8			41	35	18	1
13 003	Хлеб из муки второго сорта	100	6	1	44	189					25	106	37	2
0.1	Масло коровье сладкосливочное несоленное	20		16		142			90		4	5		
495	Чай с молоком	200	10	3	18	81		5			127	93	15	41
Итого за Ужин			23	34	67	600		13	90		213	306	79	45
Итого за день			91	93	329	2562	2	80	90		1017	1121	397	62

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Дети старшие

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
258	Каша пшениная	200												
501	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79		1			126	90	14	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	4	1	27	137					74		8	1
Итого за Завтрак 1			7	4	43	216		1			200	90	22	1
Завтрак 2														
11 001	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого за Завтрак 2					10	47		10			16	11	9	2
Обед														
2	Суп рыбный	250	4	2	7	67		4			41	66	22	1
381	Котлеты мясные	100	12	13	9	204		4			93	129	22	1
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	10	49	337					19	270	180	6
76	Винегрет овощной	100	2	10	7	129		9			22	45	18	1
13 003	Хлеб из муки второго сорта	100	6	1	44	189					25	106	37	2
518	сак	200	1	1	1	92	1	4			14			3
Итого за Обед			36	37	117	1018	1	21			214	616	279	14
Итого за день			43	41	170	1281	1	32			430	717	310	17

