

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

«06» ноября 2020г.

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность

Приготовляемых блюд

Возраст 7-10 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Дети младшие  
День: понедельник  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-10

Возраст: 7-10

| №<br>рец.                             | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    |     | Минеральные вещества<br>(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                             |                                                     |                 |                         |    |     |                                           |               |    |    |    |     |                              |     |    |  |  |
| 5 001                                 | Омлет натуральный, запеченный                       | 130             | 8                       | 9  | 1   | 120                                       |               | 2  |    |    |     | 1                            |     |    |  |  |
| 13 003                                | Хлеб из муки второго сорта                          | 50              | 3                       |    | 22  | 95                                        |               |    |    |    | 13  | 53                           | 18  | 1  |  |  |
| 495                                   | Чай с молоком                                       | 200             | 10                      | 3  | 18  | 81                                        |               | 5  |    |    | 127 | 93                           | 15  | 41 |  |  |
| Итого за Завтрак 1                    |                                                     |                 | 21                      | 12 | 41  | 296                                       |               | 7  |    |    | 140 | 147                          | 33  | 42 |  |  |
| Завтрак 2                             |                                                     |                 |                         |    |     |                                           |               |    |    |    |     |                              |     |    |  |  |
| 11 001                                | Яблоки                                              | 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                                        | 100             | 1                       | 2  | 10  | 72                                        |               |    |    |    | 20  | 20                           | 6   |    |  |  |
| 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                          | 100             | 6                       | 1  | 44  | 189                                       |               |    |    |    | 25  | 106                          | 37  | 2  |  |  |
| 518                                   | сок                                                 | 200             | 1                       | 1  | 1   | 92                                        |               | 1  | 4  |    | 14  |                              |     | 3  |  |  |
| Итого за Обед                         |                                                     |                 | 20                      | 27 | 79  | 718                                       |               | 1  | 40 |    | 129 | 288                          | 92  | 9  |  |  |
| 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 тушеная в томате с овощами                     | 100             | 9                       | 5  | 4   | 132                                       |               | 1  |    |    | 28  | 157                          | 15  |    |  |  |
| 173                                   | Картофель отварной                                  | 100             | 1                       | 2  | 5   | 53                                        |               | 7  |    |    | 5   | 26                           | 10  |    |  |  |
| 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                         |                                                     |                 | 18                      | 26 | 77  | 661                                       |               | 11 | 90 |    | 199 | 192                          | 43  | 2  |  |  |
| Итого за день                         |                                                     |                 | 72                      | 79 | 280 | 2205                                      |               | 1  | 82 | 90 | 751 | 866                          | 224 | 58 |  |  |
| ГБОУ СО "Байкаловская школа-интернат" |                                                     |                 |                         |    |     |                                           |               |    |    |    |     |                              |     |    |  |  |

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Дети младшие  
День: вторник  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-10

| №<br>рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |   |   | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |    |    |    | Минеральные вещества<br>(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 |  |  |

|                           |                                             |        |     |    |     |      |  |    |    |    |     |      |     |    |
|---------------------------|---------------------------------------------|--------|-----|----|-----|------|--|----|----|----|-----|------|-----|----|
| <b>Завтрак 1</b>          |                                             |        |     |    |     |      |  |    |    |    |     |      |     |    |
| 2 016                     | Суп молочный с изделиями 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        | 50     | 4   | 1  | 27  | 137  |  |    |    |    | 74  |      | 8   | 1  |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                             |        | 23  | 20 | 54  | 460  |  | 5  |    |    | 258 | 290  | 35  | 4  |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                             |        |     |    |     |      |  |    |    |    |     |      |     |    |
| 11 001                    | Банан                                       | 100    | 2   | 1  | 21  | 96   |  | 10 |    |    | 8   | 28   | 42  | 1  |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                             |        | 2   | 1  | 21  | 96   |  | 10 |    |    | 8   | 28   | 42  | 1  |
| <b>Обед</b>               |                                             |        |     |    |     |      |  |    |    |    |     |      |     |    |
| 156                       | Суп с домашней лапшой                       | 250    |     |    |     |      |  |    |    |    |     |      |     |    |
| 345                       | Котлеты рыбные                              | 100    | 14  | 2  |     | 113  |  |    |    |    | 35  | 160  | 23  | 1  |
| 429                       | Пюре картофельное                           | 100    | 1   | 2  | 7   | 55   |  | 9  |    |    | 4   | 25   | 10  |    |
| 1 037                     | Огурцы консервированные без уксуса          | 100/50 | 1   |    | 2   | 13   |  | 5  |    |    | 23  | 24   | 14  | 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  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                             |        | 23  | 6  | 54  | 462  |  | 1  | 18 |    | 101 | 315  | 84  | 7  |
| <b>Полдник</b>            |                                             |        |     |    |     |      |  |    |    |    |     |      |     |    |
| 516                       | Кефир 2/5                                   | 200    | 6   | 5  | 8   | 100  |  |    | 1  |    | 240 | 180  |     |    |
| 313                       | Запеканка из творога со сгущ.мол            | 100/25 | 21  | 14 | 38  | 369  |  |    |    |    | 213 | 265  | 39  | 2  |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                             |        | 27  | 19 | 46  | 469  |  | 1  |    |    | 453 | 445  | 67  | 2  |
| <b>Ужин</b>               |                                             |        |     |    |     |      |  |    |    |    |     |      |     |    |
| 399                       | Оладьи из печени                            | 60     | 9   | 6  | 6   | 111  |  | 4  | 3  |    | 11  | 134  | 11  | 3  |
| 237                       | Каша гречневая рассыпчатая                  | 100    | 6   | 5  | 25  | 169  |  |    |    |    | 10  | 135  | 90  | 3  |
| 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 |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                             |        | 31  | 31 | 93  | 692  |  | 9  | 93 |    | 177 | 473  | 153 | 49 |
| <b>Итого за день</b>      |                                             |        | 106 | 77 | 268 | 2179 |  | 1  | 43 | 93 | 997 | 1551 | 381 | 63 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Дети младшие

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

**Возраст:** 7-10

Неделя: 1

Возраст: 7-10

| №<br>реп.                             | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |     | Минеральные вещества<br>(мг) |     |    |    |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|----|-----|------|-------------------------------------------|---------------|----|----|-----|------------------------------|-----|----|----|
|                                       |                                                    |                 |                         |    |     |      |                                           | B1            | C  | A  | E   | Ca                           | P   | Mg | Fe |
|                                       |                                                    |                 | Б                       | Ж  | У   |      |                                           |               |    |    |     |                              |     |    |    |
| 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               | 50              | 4                       | 1  | 27  | 137  |                                           |               |    |    | 74  |                              | 8   | 1  |    |
| Итого за Завтрак 1                    |                                                    |                 | 13                      | 10 | 69  | 423  |                                           | 9             |    |    | 209 | 71                           | 63  | 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                                  |                                                    |                 |                         |    |     |      |                                           |               |    |    |     |                              |     |    |    |
| 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                            | 102,5           | 10                      | 3  | 19  | 144  |                                           |               |    |    | 56  | 157                          | 53  | 3  |    |
| 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                         | 100             | 6                       | 1  | 44  | 189  |                                           |               |    |    | 25  | 106                          | 37  | 2  |    |
| 518                                   | сок                                                | 200             | 1                       | 1  | 1   | 92   |                                           | 1             | 4  |    | 14  |                              |     | 3  |    |
| Итого за Обед                         |                                                    |                 | 25                      | 26 | 76  | 706  |                                           | 1             | 13 |    | 154 | 440                          | 148 | 12 |    |
| 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             |                         |    |     |      |                                           |               |    |    |     |                              |     |    |    |
| 13 002                                | Хлеб из муки пшеничной первого сорта               | 100             | 8                       | 3  | 53  | 273  |                                           |               |    |    | 148 |                              | 16  | 2  |    |
| 0,1                                   | Масло коровье сладкосливочное несоленое            | 20              |                         | 16 |     | 142  |                                           |               | 90 |    | 4   | 5                            |     |    |    |
| 495                                   | Чай с молоком                                      | 200             | 10                      | 3  | 18  | 81   |                                           |               |    |    |     |                              |     |    |    |
| Итого за Ужин                         |                                                    |                 | 18                      | 22 | 71  | 496  |                                           | 5             | 90 |    | 279 | 98                           | 31  | 43 |    |
| Итого за день                         |                                                    |                 | 61                      | 61 | 230 | 1735 |                                           | 1             | 38 | 90 | 780 | 620                          | 266 | 59 |    |
| ГБОУ СО "Байкаловская школа-интернат" |                                                    |                 |                         |    |     |      |                                           |               |    |    |     |                              |     |    |    |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-10

| Неделя: 1 |                                |              |                      |   |   |                                |               |   |    |    |    |                           |    |    | Возраст: 7-10 |  |  |  |  |
|-----------|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|--------------------------------|---------------|---|----|----|----|---------------------------|----|----|---------------|--|--|--|--|
| №<br>реп. | 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 |                                |              |                      |   |   |                                |               |   |    |    |    |                           |    |    |               |  |  |  |  |

|                    |                                               |        |    |    |     |      |  |    |    |    |     |      |     |    |
|--------------------|-----------------------------------------------|--------|----|----|-----|------|--|----|----|----|-----|------|-----|----|
| 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          | 50     | 4  | 1  | 27  | 137  |  |    |    |    | 74  |      | 8   | 1  |
| Итого за Завтрак 1 |                                               |        | 13 | 13 | 76  | 451  |  | 3  |    |    | 347 | 246  | 54  | 1  |
| 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                | Расольник ленинградский                       | 250/10 | 2  | 4  | 5   | 76   |  | 3  |    |    | 13  | 64   | 15  | 2  |
| 404                | Птица отварная                                | 70     |    |    |     |      |  |    |    |    |     |      |     |    |
| 242                | Каша перловая рассыпчатая                     | 100    | 6  | 5  | 25  | 169  |  |    |    |    | 10  | 135  | 90  | 3  |
| 68                 | Салат сельдь с картофелем                     | 100    |    |    |     |      |  |    |    |    |     |      |     |    |
| 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      |                                               |        | 15 | 11 | 75  | 526  |  | 1  | 7  |    | 62  | 305  | 142 | 10 |
| 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                             | 100    | 1  | 2  | 7   | 55   |  | 9  |    |    | 4   | 25   | 10  |    |
| 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      |                                               |        | 17 | 22 | 69  | 467  |  | 14 | 90 |    | 160 | 229  | 62  | 43 |
| Итого за день      |                                               |        | 59 | 60 | 304 | 1976 |  | 1  | 38 | 90 | 828 | 1025 | 338 | 56 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Дети младшие

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-10

| №<br>ре-<br>ц.     | Прием пищи, наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |     |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    |  | Минеральные вещества<br>(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          |                                         |                 |                         |     |      |                                           |               |    |    |    |  |                              |     |     |    |  |
| 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<br>сорта | 50              | 4                       | 1   | 27   | 137                                       |               |    |    |    |  | 74                           |     | 8   | 1  |  |
| 1 056              | Сыр Российский                          | 12.5            | 6                       | 7   | 2    | 94                                        |               |    |    |    |  |                              |     |     |    |  |
| Итого за Завтрак 1 |                                         | 22              | 20                      | 90  | 659  |                                           |               | 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                 | 50/50           | 16                      | 8   | 4    | 158                                       |               | 1  |    |    |  | 24                           | 193 | 30  | 3  |  |
| 291                | Макароны                                | 100             | 4                       |     | 19   | 97                                        |               |    |    |    |  | 4                            | 24  | 5   | 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      |                                         | 31              | 24                      | 90  | 773  |                                           | 1             | 23 |    |    |  | 108                          | 434 | 115 | 11 |  |
| Итого за день      |                                         | 53              | 44                      | 190 | 1479 |                                           | 1             | 35 |    |    |  | 467                          | 638 | 202 | 15 |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Дети младшие

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10

| №<br>ре-<br>ц.     | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    |  | Минеральные вещества<br>(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          |                                  |                 |                         |    |     |                                           |               |    |    |    |  |                              |     |    |    |  |
| 313                | Запеканка из творога со сгущ.мол | 150/25          | 29                      | 20 | 54  | 516                                       |               |    |    |    |  | 298                          | 371 | 54 | 2  |  |
| 13 003             | Хлеб из муки второго сорта       | 50              | 3                       |    | 22  | 95                                        |               |    |    |    |  | 13                           | 53  | 18 | 1  |  |
| 495                | Чай с молоком                    | 200             | 10                      | 3  | 18  | 81                                        |               | 5  |    |    |  | 127                          | 93  | 15 | 41 |  |
| Итого за Завтрак 1 |                                  | 42              | 23                      | 94 | 692 |                                           |               | 5  |    |    |  | 438                          | 517 | 87 | 44 |  |
| 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                  | 100             | 1                       | 2  | 2   | 36                                        |               | 4  |    |    |  | 21                           | 17  | 9  |    |  |
| 381                | Котлеты мясные                   | 100             | 12                      | 13 | 9   | 204                                       |               | 4  |    |    |  | 93                           | 129 | 22 | 1  |  |
| 13 003             | Хлеб из муки второго сорта       | 100             | 6                       | 1  | 44  | 189                                       |               |    |    |    |  | 25                           | 106 | 37 | 2  |  |

|                  |                                             |  |     |     |    |     |   |      |   |    |    |      |      |     |     |
|------------------|---------------------------------------------|--|-----|-----|----|-----|---|------|---|----|----|------|------|-----|-----|
| 518              | сок                                         |  | 200 | 1   | 1  | 1   | 1 | 92   | 1 | 4  |    | 14   |      |     | 3   |
| Итого за Обед    |                                             |  |     | 22  | 21 | 59  |   | 580  | 1 | 18 |    | 171  | 312  | 82  | 8   |
| 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                           |  | 100 | 3   | 4  | 13  |   | 100  |   | 13 |    | 41   | 75   | 22  | 1   |
| 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    |                                             |  |     | 33  | 26 | 75  |   | 625  |   | 18 | 90 | 232  | 439  | 97  | 45  |
| Итого за день    |                                             |  |     | 109 | 83 | 299 |   | 2374 | 1 | 53 | 90 | 1108 | 1496 | 313 | 100 |

| №<br>рец.                             | Прием пищи, наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    | Минеральные вещества<br>(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                             |                                         |                 |                         |    |     |                                           |               |    |    |                              |     |     |     |    |
| 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    | 50              | 4                       | 1  | 27  | 137                                       |               |    |    |                              | 74  |     | 8   | 1  |
| 1 056                                 | Сыр Российский                          | 12.5            | 6                       | 7  | 2   | 94                                        |               |    |    |                              |     |     |     |    |
| Итого за Завтрак 1                    |                                         |                 | 17                      | 15 | 70  | 588                                       |               | 1  |    |                              | 214 |     | 35  | 1  |
| 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                                  |                                         |                 |                         |    |     |                                           |               |    |    |                              |     |     |     |    |
| 144                                   | Суп картофельный с бобовыми             | 250             | 2                       | 4  | 15  | 108                                       |               | 9  |    |                              | 19  | 66  | 25  | 1  |
| 56                                    | Салат из свеклы с сыром и чесноком      | 100             | 5                       | 12 | 7   | 148                                       |               | 6  |    |                              | 89  | 82  | 19  | 1  |
| 398                                   | Печень по-строгановски                  | 55              | 7                       | 5  | 4   | 87                                        |               | 4  | 3  |                              | 19  | 123 | 9   | 2  |
| 291                                   | Макароны                                | 100             | 4                       |    | 19  | 97                                        |               |    |    |                              | 4   | 24  | 5   | 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                         |                                         |                 | 25                      | 23 | 90  | 721                                       | 1             | 23 | 3  |                              | 170 | 401 | 95  | 10 |
| Полдник                               |                                         |                 |                         |    |     |                                           |               |    |    |                              |     |     |     |    |
| 6 002                                 | Пудинг из творога запеченный            | 100             | 16                      | 10 | 20  | 243                                       |               |    |    |                              | 138 | 195 | 23  | 1  |
| 0,06                                  | Бойогурт 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                   | 125             | 4                       | 5  | 3   | 68                                        |               | 2  |    |                              | 6   | 36  | 11  | 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                         |                                         |                 | 20                      | 25 | 65  | 480                                       |               | 7  | 90 |                              | 162 | 240 | 63  | 44 |
| Итого за день                         |                                         |                 | 85                      | 77 | 270 | 2191                                      | 1             | 42 | 93 |                              | 814 | 864 | 273 | 57 |
| ГБОУ СО "Байкаловская школа-интернат" |                                         |                 |                         |    |     |                                           |               |    |    |                              |     |     |     |    |

| №<br>рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |   |   | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |    | Минеральные вещества<br>(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 |                                |                 |                         |   |   |                                           |               |   |    |                              |    |    |    |    |
| 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          | 50    | 4  | 1  | 27  | 137  |  |  |    |    |    | 74  |     | 8   | 1  |
| Итого за Завтрак 1 |                                               |       | 15 | 13 | 44  | 336  |  |  | 3  |    |    | 200 | 91  | 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               |                                               |       |    |    |     |      |  |  |    |    |    |     |     |     |    |
| 146                | Суп картофельный с клецками                   | 250   |    |    |     |      |  |  |    |    |    |     |     |     |    |
| 338                | Рыба, запеченная в сметанном соусе            | 60    |    |    |     |      |  |  |    |    |    |     |     |     |    |
| 8 002              | Рис отварной                                  | 100   | 1  | 2  | 10  | 72   |  |  |    |    |    |     | 20  | 6   |    |
| 69                 | Салат овощной с зеленым горошком              | 100   | 3  | 7  | 9   | 111  |  |  | 12 |    |    | 19  | 64  | 23  | 1  |
| 13 003             | Хлеб из муки второго сорта                    | 100   | 6  | 1  | 44  | 189  |  |  |    |    |    | 25  | 106 | 37  | 2  |
| 518                | сок                                           | 200   | 1  | 1  | 1   | 92   |  |  | 4  |    |    | 14  |     |     | 3  |
| Итого за Обед      |                                               |       | 11 | 11 | 64  | 464  |  |  | 1  | 16 |    | 58  | 190 | 66  | 6  |
| 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                            | 100   | 1  | 2  | 5   | 53   |  |  | 7  |    |    | 5   | 26  | 10  |    |
| 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      |                                               |       | 25 | 31 | 77  | 624  |  |  | 17 | 90 |    | 185 | 302 | 79  | 44 |
| Итого за день      |                                               |       | 63 | 68 | 258 | 1907 |  |  | 1  | 50 | 90 | 710 | 811 | 214 | 54 |



| 1                         | 2                                    | 3   | 4  | 5  | 6   | 7    | 8 | 9  | 10 | 11 | 12  | 13  | 14  | 15 |
|---------------------------|--------------------------------------|-----|----|----|-----|------|---|----|----|----|-----|-----|-----|----|
| <b>Завтрак 1</b>          |                                      |     |    |    |     |      |   |    |    |    |     |     |     |    |
| 258                       | Каша пшенная                         | 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  |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                      |     | 7  | 4  | 43  | 216  |   | 1  |    |    | 200 | 90  | 22  | 1  |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                      |     |    |    |     |      |   |    |    |    |     |     |     |    |
| 11 001                    | Яблоки                               | 100 |    |    | 10  | 47   |   | 10 |    |    | 16  | 11  | 9   | 2  |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                      |     |    |    | 10  | 47   |   | 10 |    |    | 16  | 11  | 9   | 2  |
| <b>Обед</b>               |                                      |     |    |    |     |      |   |    |    |    |     |     |     |    |
| 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                       | сок                                  | 200 | 1  | 1  | 1   | 92   |   | 1  | 4  |    | 14  |     |     | 3  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                      |     | 36 | 37 | 117 | 1018 |   | 1  | 21 |    | 214 | 616 | 279 | 14 |
| <b>Итого за день</b>      |                                      |     | 43 | 41 | 170 | 1281 |   | 1  | 32 |    | 430 | 717 | 310 | 17 |

|                 |  |      |      |       |        |    |     |      |  |       |       |       |      |
|-----------------|--|------|------|-------|--------|----|-----|------|--|-------|-------|-------|------|
| Итого за период |  | 726  | 671  | 2531  | 19463  | 10 | 480 | 726  |  | 7733  | 9532  | 2864  | 535  |
| Итого за период |  | 72,6 | 67,1 | 253,1 | 1946,3 | 1  | 48  | 72,6 |  | 773,3 | 953,2 | 286,4 | 53,5 |

Составил \_\_\_\_\_ Губина И.Г.

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.