

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

Утверждаю:  
Директор  Н.В.Воробьева  
2025г.



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность  
Приготавливаемых блюд  
Возраст 7-11 лет (весенне-летний)

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Дети младшие (7-11 лет)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша гречневая вязкая	250	11	16	41	354	248
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106	515
	Хлеб из муки второго сорта	80	7	1	39	192	13 003
	Сыр порционно	12,5	6	7	2	290	1 056
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>543</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>92</b>	<b>942</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	108	144
	Биточки мясные рубленые	100	18	18	14	286	7 019
	Рагу из овощей	150	2	4	5	65	195
	Икра из кабачков	60	2	7	10	106	1 046
	Хлеб из муки второго сорта	80	7	1	39	192	13 003
	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200			27	108	623
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>31</b>	<b>34</b>	<b>110</b>	<b>865</b>	
<b>Полдник</b>							
	сок	200	1	1	1	92	518
	Ватрушка с повидлом	70	6	8	53	330	633
	Яблоко	100	1		11	52	11 003
<b>Итого за Полдник</b>		<b>370</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>65</b>	<b>474</b>	
<b>Ужин</b>							
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9	5	4	132	7 002
	Пюре картофельное	150	3	7	16	257	429
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	80	6	2	42	288	13 002
	Чай с сахаром	200			15	60	493
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	9	8	1	105	5 003
<b>Итого за Ужин</b>		<b>570</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>78</b>	<b>842</b>	
<b>Ужин 2</b>							
	Кефир 2.5%	200	6	5	8	100	516
<b>Итого за Ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 523</b>	<b>102</b>	<b>99</b>	<b>353</b>	<b>3223</b>	

(лист 2)

Рацион: Дети младшие (7-11 лет)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Омлет натуральный, запеченный	200	12	14	2	184	268
	Горошек зеленый консервы	50	3		6	40	421
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	89	501
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	80	6	2	42	288	13 002
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20		78	1	509	0,1
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>550</b>	<b>24</b>	<b>97</b>	<b>67</b>	<b>1110</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	2	4	3	182	128
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	7	6	7	173	338
	Макароны	150	6	1	29	145	291
	Огурцы консервированные без уксуса	50	1		2	13	1 037
	Хлеб из муки второго сорта	80	7	1	39	192	13 003
	Напиток "Витошка"	200	12		20	2	507
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>35</b>	<b>12</b>	<b>100</b>	<b>707</b>	
<b>Полдник</b>							
	сок	200	1	1	1	92	518
	Запеканка из творога со сгущ.молоком.	150/25	23	15	42	401	313
	Яблоко	100	1		11	52	11 003
<b>Итого за Полдник</b>		<b>475</b>	<b>25</b>	<b>16</b>	<b>54</b>	<b>545</b>	
<b>Ужин</b>							
	Овощи отварные	100	3	3	10	75	50

	Рагу из мяса цыпленка	150	6	8	5	102	7 025
	Хлеб из муки второго сорта	80	7	1	39	192	13 003
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106	515
Итого за Ужин		530	22	17	64	475	
Ужин 2							
	Биойогурт питьевой	200	20	6	17	174	0,06
Итого за Ужин 2		200	20	6	17	174	
Итого за день		2 575	126	148	302	3011	

Рацион: Дети младшие (7-11 лет)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Запеканка морковная с творогом со сгущ. молоком	250	13	16	27	290	314
	Чай с сахаром	200			15	60	493
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	80	6	2	42	288	13 002
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20		78	1	509	0,1
	<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>550</b>	<b>19</b>	<b>96</b>	<b>85</b>	<b>1147</b>	
Обед	Щи из свежей капусты	250	2	4	3	56	140
	Птица отварная	90	21	15	1	219	404
	Соус молочный к блюдам	50	1	3	4	50	436
	рис отварной	150	2	4	19	143	8 002
	Винегрет овощной	100	1	11	7	130	76
	Хлеб из муки второго сорта	80	7	1	39	192	13 003
	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200			27	108	623
<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>34</b>	<b>38</b>	<b>100</b>	<b>898</b>		
Полдник	пряники	50	6	5	75	366	2
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Яблоко	100	1		11	52	11 003
<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>111</b>	<b>562</b>		
Ужин	Картофель отварной	200	2	4	11	106	173
	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	90	13	5	12	184	7 005
	Горошек зеленый консервы	50	3		6	40	421
	сок	200	1	1	1	92	518
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	80	6	2	42	288	13 002
<b>Итого за Ужин</b>	<b>620</b>	<b>25</b>	<b>12</b>	<b>72</b>	<b>710</b>		
Ужин 2	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106	515
<b>Итого за Ужин 2</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>106</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>2 640</b>	<b>95</b>	<b>159</b>	<b>378</b>	<b>3423</b>		

(лист 4)

Рацион: Дети младшие (7-11 лет)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	250	4	5	19	260	262
	Чай с сахаром	200			15	60	493
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	80	6	2	42	288	13 002
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20		78	1	509	0,1
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>550</b>	<b>10</b>	<b>85</b>	<b>77</b>	<b>1117</b>		
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	2	4	15	108	154
	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно соусе	100/50	17	9	5	176	366
	Пюре картофельное	150	3	7	16	257	429
	Салат овощной с зеленым горошком	100	3	7	9	111	69
	Хлеб из муки второго сорта	80	7	1	39	192	13 003
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	519
<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>33</b>	<b>28</b>	<b>107</b>	<b>941</b>		
Полдник	Манник	80	4	16	36	306	3
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106	515
	Яблоко	100	1		11	52	11 003
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>11</b>	<b>21</b>	<b>57</b>	<b>464</b>		
Ужин	Рыба (филе) отварная	100	18	1		79	332

Омлет натуральный, запеченный	150	9	11	2	138	268
Овощи отварные	100	3	3	10	75	50
Хлеб из муки второго сорта	80	7	1	39	192	13 003
сок	200	1	1	1	92	518
Итого за Ужин	630	38	17	52	576	
Ужин 2						
Кефир 2.5%	200	6	5	8	100	516
Итого за Ужин 2	200	6	5	8	100	
Итого за день	2 690	98	156	301	3198	

Рацион: Дети младшие (7-11 лет)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Макароны, запеченные с сыром	200	12	17	38	371	4 007
	Чай с молоком	200	10	3	18	81	495
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	80	6	2	42	288	13 002
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	9	8	1	105	5 003
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20		78	1	509	0,1
<b>Итого за Завтрак 1</b>		540	37	108	100	1354	
<b>Обед</b>							
	Суп с домашней лапшой	250	10	22	56	111	156
	Печень по-строгановски	110	14	10	7	175	398
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	37	240	237
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5	12	7	148	56
	Хлеб из муки второго сорта	80	7	1	39	192	13 003
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	122	503
<b>Итого за Обед</b>		890	45	51	175	988	
<b>Итого за день</b>		1 430	82	159	275	2342	

(лист 6)

Рацион: Дети младшие (7-11 лет)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша пшеничная	250	11	16	46	382	258
	Хлеб из муки второго сорта	80	7	1	39	192	13 003
	Чай с сахаром	200			15	60	493
	Сыр порционнно	12,5	6	7	2	290	1 056
<b>Итого за Завтрак 1</b>		543	24	24	102	924	
<b>Обед</b>							
	Суп пюре из картофеля	250/50	6	39	30	212	159
	Капуста тушеная	150	1	3	4	54	423
	Тефтели из говядины паровые	100	14	13	9	204	389
	Хлеб из муки второго сорта	40	3	1	20	96	13 003
	Напиток "Витошка"	200	12		20	2	507
<b>Итого за Обед</b>		790	36	56	83	568	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106	515
	Пудинг из творога запеченный	150	18	17	27	332	6 002
	Яблоко	100	1		11	52	11 003
<b>Итого за Полдник</b>		450	25	22	48	490	
<b>Ужин</b>							
	Оладьи из печени	90	13	9	9	167	399
	Соус белый основной	50	2	8	12	130	448
	рис отварной	150	2	4	19	143	8 002
	Хлеб из муки второго сорта	80	7	1	39	192	13 003
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	9	8	1	105	5 003
	сок	200	1	1	1	92	518
	Овощи вареные	100	3	3	10	75	101
<b>Итого за Ужин</b>		710	37	34	91	904	
<b>Ужин 2</b>							
	Кефир 2.5%	200	6	5	8	100	516
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	6	5	8	100	
<b>Итого за день</b>		2 693	128	141	332	2986	

Рацион: Дети младшие (7-11 лет)		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	250	7	15	31	299	260
	Чай с молоком	200	10	3	18	81	495
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	80	6	2	42	288	13 002
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20		78	1	509	0,1
	<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>550</b>	<b>23</b>	<b>98</b>	<b>92</b>	<b>1177</b>	
Обед	Овощи отварные	100	3	3	10	75	50
	Рассольник ленинградский	250	2	4	4	73	134
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	120	8	5	12	118	340
	Хлеб из муки второго сорта	80	7	1	39	192	13 003
	сок	200	1	1	1	92	518
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>21</b>	<b>14</b>	<b>66</b>	<b>550</b>	
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	6	8	53	330	633
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106	515
	Яблоко	100	1		11	52	11 003
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>370</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>74</b>	<b>488</b>	
Ужин	Каша перловая рассыпчатая	150	9	8	37	253	242
	Птица отварная	100	24	16	1	243	404
	Хлеб из муки второго сорта	80	7	1	39	192	13 003
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Горошек зеленый консервы	50	3		6	40	421
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>580</b>	<b>47</b>	<b>28</b>	<b>108</b>	<b>872</b>	
Ужин 2	Кефир 2.5%	200	6	5	8	100	516
	<b>Итого за Ужин 2</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2 450</b>	<b>110</b>	<b>158</b>	<b>348</b>	<b>3187</b>		

(лист 8)

Рацион: Дети младшие (7-11 лет)		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	9	12	36	286	4 002
	Чай с сахаром	200			15	60	493
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	80	6	2	42	288	13 002
	Сыр порционнно	12,5	6	7	2	290	1 056
	<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>543</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>924</b>	
Обед	Суп картофельный с клецками	250		3	9	63	146
	Котлета мясные	100	12	13	9	204	381
	Пюре из гороха с маслом	150	15	5	29	215	418
	Винегрет овощной	100	1	11	7	130	76
	Хлеб из муки второго сорта	80	7	1	39	192	13 003
	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200			27	108	623
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>120</b>	<b>912</b>	
Полдник	Чай с молоком	200	10	3	18	81	495
	Запеканка из творога со сгущ. молоком.	150/25	23	15	42	401	313
	Яблоко	100	1		11	52	11 003
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>475</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>71</b>	<b>534</b>	
Ужин	Котлеты рыбные	90	23	3		183	345
	Макароны	150	6	1	29	145	291
	Огурцы консервированные без уксуса	50	1		2	13	1 037
	Хлеб из муки второго сорта	80	7	1	39	192	13 003

сок	200	1	1	1	92	518
Итого за Ужин	570	38	6	71	625	
Ужин 2						
Биойогурт питьевой	200	20	6	17	174	0,06
Итого за Ужин 2	200	20	6	17	174	
Итого за день	2 668	148	84	374	3169	



Рацион: Дети младшие (7-11 лет)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Суп пюре из картофеля	250/50	6	39	30	212	159
	сок	200	1	1	1	92	518
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3	1	21	144	13 002
<b>Итого за Завтрак 1</b>		540	10	41	52	448	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	2	4	3	182	128
	Жаркое по-домашнему (говядина)	150	18	16	11	258	369
	Сельдь с луком и растительным маслом	100	12	13	2	175	1 041
	Хлеб из муки второго сорта	80	7	1	39	192	13 003
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	122	503
<b>Итого за Обед</b>		780	40	34	84	929	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с сыром собственного производства	100	12	14	29	302	12 008
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106	515
	Яблоко	100	1		11	52	11 003
<b>Итого за Полдник</b>		400	19	19	50	460	
<b>Ужин</b>							
	Сырники из творога запеченные с повидлом	200/25	32	67	41	523	321
	Салат овощной с зеленым горошком	100	3	7	9	111	69
	Хлеб из муки второго сорта	60	5	1	30	144	13 003
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	89	501
<b>Итого за Ужин</b>		585	43	78	96	867	
<b>Ужин 2</b>							
	Кефир 2.5%	200	6	5	8	100	516
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	6	5	8	100	
<b>Итого за день</b>		2 505	118	177	290	2804	

(лист 10)

Рацион: Дети младшие (7-11 лет)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Суп молочный с изделиями макаронными	250	3	4	10	87	2 016
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	9	8	1	105	5 003
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	80	6	2	42	288	13 002
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
<b>Итого за Завтрак 1</b>		570	22	17	78	624	
<b>Обед</b>							
	Суп с рыбными консервами	250	37	29	64	665	153
	Печень по-строгановски	110	14	10	7	175	398
	рис отварной	150	2	4	19	143	8 002
	Овощи вареные	100	3	3	10	75	101
	Хлеб из муки второго сорта	80	7	1	39	192	13 003
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	519
<b>Итого за Обед</b>		890	64	47	162	1347	
<b>Итого за день</b>		1 460	86	64	240	1971	

Итого за период	23 634	1093	1345	3193	29314	
Среднее значение за период		109,3	134,5	319,3	2931,4	

Составил \_\_\_\_\_ Губина И.Г.

Утвердил \_\_\_\_\_