

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) 9 стол

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Дети младшие (7-11 лет) 9 стол

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша гречневая вязкая без сахара	250	11	10	40	292	213
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106	515
	Хлеб из муки второго сорта	60	5	1	30	144	13 003
	Сыр порционно	12,5	6	7	2	290	1 056
Итого за Завтрак 1		523	28	23	82	832	
Обед	свекольник (стол 9)	250	2	5	10	93	98
	Биточки мясные рубленые	100	18	18	14	286	7 019
	Рагу из овощей	200	2	5	7	86	195
	Икра из кабачков	60	2	7	10	106	1 046
	Хлеб из муки второго сорта	60	5	1	30	144	13 003
	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага) 9 стол	200	1		12	42	494
Итого за Обед		870	30	36	83	757	
Полдник	чай заварка 9 стол	200	1			6	456
	Бутерброд с маслом	35					69
	Яблоко	185	2	1	21	96	11 003
Итого за Полдник		420	3	1	21	102	
Итого за день		1 813	61	60	186	1691	

(лист 2)

Рацион: Дети младшие (7-11 лет) 9 стол

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Омлет натуральный, запеченный	200	12	14	2	184	268
	чай заварка 9 стол	200	1			6	456
	Хлеб из муки второго сорта	40	3	1	20	96	13 003
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20		78	1	509	0,1
Итого за Завтрак 1		460	16	93	23	795	
Обед	борщ с капустой и картофелем (9 стол)	250	2	4	7	75	95
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	7	6	7	173	338
	Каша ячневая рассыпчатая	200	8	8	52	314	208
	Хлеб из муки второго сорта	60	5	1	30	144	13 003
	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага) 9 стол	200	1		12	42	494
Итого за Обед		800	23	19	108	748	
Полдник	Кефир 2.5%	200	6	5	8	100	516
	Яблоко	140	1		16	73	11 003
	Запеканка из творога без сахара	150	23	11	16	264	279
Итого за Полдник		490	30	16	40	437	
Итого за день		1 750	69	128	171	1980	

Рацион: Дети младшие (7-11 лет) 9 стол

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	сырники из творога без сахара	100	16	5	18	182	286
	чай заварка 9 стол	200	1			6	456
	Хлеб из муки второго сорта	40	3	1	20	96	13 003
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20		78	1	509	0,1
Итого за Завтрак 1		360	20	84	39	793	
Обед							
	Щи из свежей капусты	250	2	4	3	56	140
	Птица отварная	90	21	15	1	219	404
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	37	240	237
	Хлеб из муки второго сорта	60	5	1	30	144	13 003
	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага) 9 стол	200	1		12	42	494
	Овощи вареные	100	3	3	10	75	101
Итого за Обед		850	40	29	93	776	
Полдник							
	чай заварка 9 стол	200	1			6	456
	Яблоко	185	2	1	21	96	11 003
	бутерброд с сыром	45					63
Итого за Полдник		430	3	1	21	102	
Итого за день		1 640	63	114	153	1671	

(лист 4)

Рацион: Дети младшие (7-11 лет) 9 стол

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша ячневая вязкая без сахара	250	9	8	41	277	227
	чай заварка 9 стол	200	1			6	456
	Хлеб из муки второго сорта	40	3	1	20	96	13 003
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20		78	1	509	0,1
Итого за Завтрак 1		510	13	87	62	888	
Обед							
	Суп из овощей (9 стол)	250	2	5	6	74	116
	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно соусе	100/50	17	9	5	176	366
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	37	240	237
	Овощи отварные	100	3	3	10	75	50
	Хлеб из муки второго сорта	60	5	1	30	144	13 003
	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага) 9 стол	200	1		12	42	494
Итого за Обед		910	36	24	100	751	
Полдник							
	Омлет натуральный, запеченный	200	12	14	2	184	268
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106	515
	Яблоко	140	1		16	73	11 003
Итого за Полдник		540	19	19	28	363	
Итого за день		1 960	68	130	190	2002	

Рацион: Дети младшие (7-11 лет) 9 стол

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша овсяная вязкая без сахара	250	11	11	41	307	220
	чай заварка 9 стол	200	1			6	456
	Хлеб из муки второго сорта	40	3	1	20	96	13 003
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	13	12	1	157	5 003
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20		78	1	509	0,1
Итого за Завтрак 1		570	28	102	63	1075	
Обед	Суп с домашней лапшой	250	10	22	56	111	156
	Хлеб из муки второго сорта	60	5	1	30	144	13 003
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	37	240	237
	Печень по-строгановски	110	14	10	7	175	398
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5	12	7	148	56
	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага) 9 стол	200	1		12	42	494
Итого за Обед		870	43	51	149	860	
Итого за день		1 440	71	153	212	1935	

(лист 6)

Рацион: Дети младшие (7-11 лет) 9 стол

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	каша пшеничная вязкая без сахара	250	11	10	46	315	225
	Хлеб из муки второго сорта	40	3	1	20	96	13 003
	чай заварка 9 стол	200	1			6	456
	Сыр порционно	12,5	6	7	2	290	1 056
	Итого за Завтрак 1		503	21	18	68	707
Обед	Суп пюре из картофеля	250	5	33	25	176	159
	Капуста тушеная	150	1	3	4	54	423
	Тефтели из говядины паровые	100	14	13	9	204	389
	Хлеб из муки второго сорта	60	5	1	30	144	13 003
	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага) 9 стол	200	1		12	42	494
	Итого за Обед		760	26	50	80	620
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106	515
	сырники из творога без сахара	100	16	5	18	182	286
	Яблоко	140	1		16	73	11 003
Итого за Полдник		440	23	10	44	361	
Итого за день		1 703	70	78	192	1688	

Рацион: Дети младшие (7-11 лет) 9 стол			Неделя: 2			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша гречневая вязкая без сахара	250	11	10	40	292	213
	чай заварка 9 стол	200	1			6	456
	Хлеб из муки второго сорта	60	5	1	30	144	13 003
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20		78	1	509	0,1
	Итого за Завтрак 1	530	17	89	71	951	
Обед	Овощи отварные	100	3	3	10	75	50
	Рассольник ленинградский	250	2	4	4	73	134
	Рыба, запечённая с картофелем по-русски	240	16	9	23	235	340
	Хлеб из муки второго сорта	60	5	1	30	144	13 003
	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага) 9 стол	200	1		12	42	494
	Итого за Обед	850	27	17	79	569	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106	515
	Яблоко	140	1		16	73	11 003
	бутерброд с сыром	45					63
	Итого за Полдник	385	7	5	26	179	
Итого за день	1 765	51	111	176	1699		

(лист 8)

Рацион: Дети младшие (7-11 лет) 9 стол			Неделя: 2			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша овсяная вязкая без сахара	250	11	11	41	307	220
	чай заварка 9 стол	200	1			6	456
	Хлеб из муки второго сорта	40	3	1	20	96	13 003
	Сыр порционно	12,5	6	7	2	290	1 056
	Итого за Завтрак 1	503	21	19	63	699	
Обед	Суп из овощей (9 стол)	250	2	5	6	74	116
	Котлета мясные	100	12	13	9	204	381
	Каша ячневая рассыпчатая	200	8	8	52	314	208
	Овощи отварные	100	3	3	10	75	50
	Хлеб из муки второго сорта	60	5	1	30	144	13 003
	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага) 9 стол	200	1		12	42	494
	Итого за Обед	910	31	30	119	853	
Полдник	чай заварка 9 стол	200	1			6	456
	сырники из творога без сахара	100	16	5	18	182	286
	Яблоко	140	1		16	73	11 003
	Итого за Полдник	440	18	5	34	261	
Итого за день	1 853	70	54	216	1813		

Рацион: Дети младшие (7-11 лет) 9 стол

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Омлет натуральный, запеченный	200	12	14	2	184	268
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106	515
	Хлеб из муки второго сорта	40	3	1	20	96	13 003
	Итого за Завтрак 1	440	21	20	32	386	
Обед	борщ с капустой и картофелем (9 стол)	250	2	4	7	75	95
	Жаркое по-домашнему (говядина)	220	26	23	16	379	369
	Хлеб из муки второго сорта	60	5	1	30	144	13 003
	компот из свежих яблок без сахара	200			1	8	486
	Итого за Обед	730	33	28	54	606	
Полдник	чай заварка 9 стол	200	1			6	456
	Хлеб из муки второго сорта	60	5	1	30	144	13 003
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20		78	1	509	0,1
	Яблоко	140	1		16	73	11 003
	Итого за Полдник	420	7	79	47	732	
Итого за день	1 590	61	127	133	1724		

(лист 10)

Рацион: Дети младшие (7-11 лет) 9 стол

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша кукурузная вязкая без сахара	250	7	8	46	290	233
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	13	12	1	157	5 003
	Хлеб из муки второго сорта	40	3	1	20	96	13 003
	чай заварка 9 стол	200	1			6	456
	Итого за Завтрак 1	550	24	21	67	549	
Обед	Уха рыбацкая	250	3	2	4	59	151
	Печень по-строгановски	110	14	10	7	175	398
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	37	240	237
	компот из свежих яблок без сахара	200			1	8	486
	Хлеб из муки второго сорта	60	5	1	30	144	13 003
	Овощи вареные	100	3	3	10	75	101
	Итого за Обед	870	33	22	89	701	
Итого за день	1 420	57	43	156	1250		

Итого за период	16 934	641	998	1785	17453	
Среднее значение за период		64,1	99,8	178,5	1745,3	

Составил _____ Губина И.Г.

Утвердил _____