

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~~  
<< 14 >> ~~сентября~~ 2024г.



## Примерное десятидневное меню и пищевая ценность Приготавливаемых блюд

Возраст 7-11 лет (осенне-зимний) 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		
<b>Завтрак 1</b>							
	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	29	144	13 003
	Сыр порционно	12,5	6	7	2	290	1 056
<b>Итого за Завтрак 1</b>		523	28	23	81	832	
<b>Обед</b>							
	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
	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	100	2	10	10	136	1 013
	Хлеб из муки второго сорта	60	5	1	29	144	13 003
	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага) 9 стол	200	1		12	42	494
<b>Итого за Обед</b>		910	30	39	82	787	
<b>Полдник</b>							
	чай заварка 9 стол	200	1			6	456
	Бутерброд с маслом	35					69
	Яблоко	185	2	1	21	96	11 003
<b>Итого за Полдник</b>		420	3	1	21	102	
<b>Итого за день</b>		1 853	61	63	184	1721	

(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		
<b>Завтрак 1</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак 1</b>		460	16	93	23	795	
<b>Обед</b>							
	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	29	144	13 003
	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага) 9 стол	200	1		12	42	494
<b>Итого за Обед</b>		800	23	19	107	748	
<b>Полдник</b>							
	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
<b>Итого за Полдник</b>		490	30	16	40	437	
<b>Итого за день</b>		1 750	69	128	170	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
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>360</b>	<b>20</b>	<b>84</b>	<b>39</b>	<b>793</b>	
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	29	144	13 003
	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага) 9 стол	200	1		12	42	494
	Овощи вареные	100	3	3	10	75	101
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>40</b>	<b>29</b>	<b>92</b>	<b>776</b>	
Полдник	чай заварка 9 стол	200	1			6	456
	Яблоко	185	2	1	21	96	11 003
	бутерброд с сыром	45					63
<b>Итого за Полдник</b>		<b>430</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	<b>102</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 640</b>	<b>63</b>	<b>114</b>	<b>152</b>	<b>1671</b>	

(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
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>510</b>	<b>13</b>	<b>87</b>	<b>62</b>	<b>888</b>	
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	59
	Хлеб из муки второго сорта	60	5	1	29	144	13 003
	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага) 9 стол	200	1		12	42	494
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>99</b>	<b>751</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>540</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>28</b>	<b>363</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 960</b>	<b>68</b>	<b>130</b>	<b>189</b>	<b>2002</b>	

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
<b>Итого за Завтрак 1</b>		570	28	102	63	1075	
Обед	Суп с домашней лапшой	250	10	22	56	111	156
	Хлеб из муки второго сорта	60	5	1	29	144	13 003
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	37	240	237
	Печень по-строгановски	110	14	10	7	175	395
	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
<b>Итого за Обед</b>		870	43	51	148	860	
<b>Итого за день</b>		1 440	71	153	211	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
<b>Итого за Завтрак 1</b>		503	21	18	68	707	
Обед	Суп пюре из картофеля	250	5	33	25	176	159
	Капуста тушеная	150	1	3	4	54	423
	Гёфтели из говядины паровые	100	14	13	9	204	389
	Хлеб из муки второго сорта	60	5	1	29	144	13 003
	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага) 9 стол	200	1		12	42	494
<b>Итого за Обед</b>		760	26	50	79	620	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	5	10	105	515
	Сырки из творога без сахара	100	16	5	18	182	295
	Яблоко	140	1		15	75	11 003
<b>Итого за Полдник</b>		440	23	10	44	361	
<b>Итого за день</b>		1 703	70	78	191	1658	

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		
<b>Завтрак 1</b>							
	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	29	144	13 003
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20		78	1	509	0,1
<b>Итого за Завтрак 1</b>		530	17	89	70	951	
<b>Обед</b>							
	Овощи отварные	100	3	3	10	75	50
	Рассольник ленинградский	250	2	4	4	73	134
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	16	9	23	235	340
	Хлеб из муки второго сорта	60	5	1	29	144	13 003
	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага) 9 стол	200	1		12	42	494
<b>Итого за Обед</b>		850	27	17	78	569	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106	515
	Яблоко	140	1		16	73	11 003
	Бутерброд с сыром	45					63
<b>Итого за Полдник</b>		385	7	5	26	179	
<b>Итого за день</b>		1 765	51	111	174	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		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша овсяная вязкая без сахара	250	11	11	41	307	220
	чай заварка 9 стол	200	1			5	456
	Хлеб из муки второго сорта	40	3	1	20	98	13 003
	Сыр порционный	12,5	6	7	2	290	1 056
<b>Итого за Завтрак 1</b>		503	21	19	63	699	
<b>Обед</b>							
	Суп из овощей (9 стол)	250	2	5	6	74	116
	Котлета мясные	100	12	13	6	204	301
	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	29	144	13 003
	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага) 9 стол	200	1		12	42	494
<b>Итого за Обед</b>		910	31	30	113	853	
<b>Полдник</b>							
	чай заварка 9 стол	200	1			5	456
	сырники из творога без сахара	100	16	5	13	332	216
	Яблоко	140	1		16	73	11 003
<b>Итого за Полдник</b>		440	18	5	34	284	
<b>Итого за день</b>		1 853	70	54	215	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		
<b>Завтрак 1</b>	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
	<b>Итого за Завтрак 1</b>	440	21	20	32	386	
<b>Обед</b>	борщ с капустой и картофелем (9 стол)	250	2	4	7	73	95
	Жаркое по-домашнему (говядина)	220	26	23	16	379	369
	Хлеб из муки второго сорта	60	5	1	29	144	13 003
	компот из свежих яблок без сахара	200			1	8	486
<b>Итого за Обед</b>	730	33	28	53	605		
<b>Полдник</b>	чай заварка 9 стол	200	1			6	406
	Хлеб из муки второго сорта	60	5	1	29	144	13 003
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20		76	1	509	6 1
	Яблоко	140	1		16	73	11 003
<b>Итого за Полдник</b>	420	7	79	46	732		
<b>Итого за день</b>	1 590	61	127	131	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		
<b>Завтрак 1</b>	Каша кукурузная вязкая без сахара	250	7	6	46	290	253
	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	406
	<b>Итого за Завтрак 1</b>	550	24	21	67	549	
<b>Обед</b>	Уха рыбацкая	250	3	2	4	56	151
	Печень по-строгановски	110	14	10	7	175	398
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	37	240	257
	компот из свежих яблок без сахара	200			1	8	486
	Хлеб из муки второго сорта	60	5	1	29	144	13 003
	Салат витаминный 9 стол	100	1	5	3	73	12
<b>Итого за Обед</b>	870	31	24	84	619		
<b>Итого за день</b>	1 420	55	45	151	1168		

Итого за период	16 974	639	1003	1768	17481	
Среднее значение за период		63,9	100,3	176,8	1748,1	

Составил \_\_\_\_\_ Губина И.Г.

Утвердил \_\_\_\_\_