

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~~
<< 16 >> ~~16.09.2024~~ 2024г.



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность

Приготавливаемых блюд

Возраст 7-11 лет (осенне-зимний)

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		
Завтрак 1							
	Каша гречневая вязкая	250	11	16	41	354	248
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106	515
	Хлеб из муки второго сорта	80	6	1	39	192	13 003
	Сыр порционно	12,5	6	7	2	290	1 056
Итого за Завтрак 1		543	29	29	92	942	
Обед							
	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
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	2	10	10	136	1 013
	Хлеб из муки второго сорта	80	6	1	39	192	13 003
	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200			27	108	623
Итого за Обед		880	30	37	110	895	
Полдник							
	сок	200	1	1	1	92	518
	Ватрушка с повидлом	70	6	8	53	330	633
	Яблоко	100	1		11	52	11 003
Итого за Полдник		370	8	9	65	474	
Ужин							
	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
Итого за Ужин		570	27	22	78	842	
Ужин 2							
	Кефир 2.5%	200	6	5	8	100	516
Итого за Ужин 2		200	6	5	8	100	
Итого за день		2 563	100	102	353	3253	

(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		
Завтрак 1							
	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
Итого за Завтрак 1		550	24	97	67	1110	
Обед							
	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	6	1	39	192	13 003
	Напиток "Витошка"	200	12		20	2	507
Итого за Обед		820	34	12	100	707	
Полдник							
	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
Итого за Полдник		475	25	16	54	545	
Ужин							

Овощи отварные	100	3	3	10	75	50
Рагу из мяса цыплёнка	150	6	8	5	102	7 025
Хлеб из муки второго сорта	80	6	1	39	192	13 003
Молоко кипяченое	200	6	5	10	106	515
Итого за Ужин	530	21	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	124	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
Итого за Завтрак 1		550	19	96	85	1147	
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	6	1	39	192	13 003
	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200			27	108	623
Итого за Обед		920	33	38	100	898	
Полдник	пряники	50	6	5	75	366	2
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Яблоко	100	1		11	52	11 003
	Итого за Полдник		350	11	8	111	562
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
	Итого за Ужин		620	25	12	72	710
Ужин 2	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106	515
Итого за Ужин 2		200	6	5	10	106	
Итого за день		2 640	94	159	378	3423	

(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
Итого за Завтрак 1		550	10	85	77	1117	
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	6	1	39	192	13 003
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	519
Итого за Обед		930	32	28	107	941	
Полдник	Манник	80	4	16	36	306	3
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106	515
	Яблоко	100	1		11	52	11 003
Итого за Полдник		380	11	21	57	464	
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	6	1	39	192	13 003
сок	200	1	1	1	92	518
Итого за Ужин	630	37	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	96	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		
Завтрак 1	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
Итого за Завтрак 1		540	37	108	100	1354	
Обед	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	6	1	39	192	13 003
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	122	503
Итого за Обед		890	44	51	175	988	
Итого за день		1 430	81	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		
Завтрак 1	Каша пшенная	250	11	16	46	382	258
	Хлеб из муки второго сорта	80	6	1	39	192	13 003
	Чай с сахаром	200			15	60	493
	Сыр порционно	12,5	6	7	2	290	1 056
Итого за Завтрак 1		543	23	24	102	924	
Обед	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
Итого за Обед		790	36	56	83	568	
Полдник	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
Итого за Полдник		450	25	22	48	490	
Ужин	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	6	1	39	192	13 003
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	9	8	1	105	5 003
	сок	200	1	1	1	92	518
	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	100	1	7	9	107	1 017
Итого за Ужин		710	34	38	90	936	
Ужин 2	Кефир 2.5%	200	6	5	8	100	516
Итого за Ужин 2		200	6	5	8	100	
Итого за день		2 693	124	145	331	3018	

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
Итого за Завтрак 1		550	23	98	92	1177	
Обед							
	Овощи отварные	100	3	3	10	75	50
	Рассольник ленинградский	250	2	4	4	73	134
	Рыба, запечённая с картофелем по-русски	120	8	5	12	118	340
	Хлеб из муки второго сорта	80	6	1	39	192	13 003
	сок	200	1	1	1	92	518
Итого за Обед		750	20	14	66	550	
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
Итого за Полдник		370	13	13	74	488	
Ужин							
	Каша перловая рассыпчатая	150	9	8	37	253	242
	Птица отварная	100	24	16	1	243	404
	Хлеб из муки второго сорта	80	6	1	39	192	13 003
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Горошек зеленый консервы	50	3		6	40	421
Итого за Ужин		580	46	28	108	872	
Ужин 2							
	Кефир 2.5%	200	6	5	8	100	516
Итого за Ужин 2		200	6	5	8	100	
Итого за день		2 450	108	158	348	3187	

(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 порционно	12,5	6	7	2	290	1 056
Итого за Завтрак 1		543	21	21	95	924	
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	6	1	39	192	13 003
	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200			27	108	623
Итого за Обед		880	34	33	120	912	
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
Итого за Полдник		475	34	18	71	534	
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	6	1	39	192	13 003

	сок	200	1	1	1	92	518
Итого за Ужин		570	37	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	146	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		
Завтрак 1	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
	Итого за Завтрак 1	540	10	41	52	448	
Обед	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	6	1	39	192	13 003
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	122	503
	Итого за Обед	780	39	34	84	929	
Полдник	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
	Итого за Полдник	400	19	19	50	460	
Ужин	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	29	144	13 003
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	89	501
	Итого за Ужин	585	43	78	95	867	
Ужин 2	Кефир 2.5%	200	6	5	8	100	516
Итого за Ужин 2	200	6	5	8	100		
Итого за день	2 505	117	177	289	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		
Завтрак 1	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
	Итого за Завтрак 1	570	22	17	78	624	
Обед	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
	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	100	1	7	9	107	1 017
	Хлеб из муки второго сорта	80	6	1	39	192	13 003
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	519
	Итого за Обед	890	61	51	161	1379	
Итого за день	1 460	83	68	239	2003		

Итого за период	23 674	1079	1356	3187	29344	
Среднее значение за период		107,9	135,6	318,7	2934,4	

Составил _____ Губина И.Г.

Утвердил _____