

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 >> ~~сентября~~ 2024г.



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность

Приготавливаемых блюд

Возраст 12-18 лет (осенне-зимний)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Дети старшие (12-18 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	25	11	13	4	558	1 056
Итого за Завтрак 1		555	34	35	94	1210	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	108	144
	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	120	10	2	59	288	13 003
	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200			27	108	623
Итого за Обед		970	34	39	132	1012	
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	200	4	9	22	343	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		620	28	24	84	928	
Ужин 2							
	Кефир 2.5%	200	6	5	8	100	516
Итого за Ужин 2		200	6	5	8	100	
Итого за день		2 715	110	112	383	3724	

(лист 2)

Рацион: Дети старшие (12-18 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	120	9	8	9	230	338
	Макаронны	200	8	1	39	193	291
	Огурцы консервированные без уксуса	50	1		2	13	1 037
	Хлеб из муки второго сорта	120	10	2	59	288	13 003
	Напиток "Витошка"	200	12		20	2	507
Итого за Обед		940	42	15	132	908	
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 цыпленка	200	8	10	7	136	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	580	23	19	66	509	
Ужин 2						
Биойогурт питьевой	200	20	6	17	174	0,06
Итого за Ужин 2	200	20	6	17	174	
Итого за день	2 745	134	153	336	3246	

Рацион: Дети старшие (12-18 лет)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Залеканка 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	140	33	23	1	340	404
	Соус молочный к блюдам	50	1	3	4	50	436
	рис отварной	200	3	6	26	191	8 002
	Винегрет овощной	100	1	11	7	130	76
	Хлеб из муки второго сорта	120	10	2	59	288	13 003
	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200			27	108	623
Итого за Обед		1 060	50	49	127	1163	
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	100	14	6	13	204	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		630	26	13	73	730	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106	515
Итого за Ужин 2		200	6	5	10	106	
Итого за день		2 790	112	171	406	3708	

(лист 4)

Рацион: Дети старшие (12-18 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	200	4	9	22	343	429
	Салат овощной с зеленым горошком	100	3	7	9	111	69
	Хлеб из муки второго сорта	120	10	2	59	288	13 003
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	519
Итого за Обед		1 020	37	31	133	1123	
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	200	12	14	2	184	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	680	40	20	52	622	
Ужин 2						
Кефир 2.5%	200	6	5	8	100	516
Итого за Ужин 2	200	6	5	8	100	
Итого за день	2 830	104	162	327	3426	

Рацион: Дети старшие (12-18 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	210	13	18	40	389	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		550	38	109	102	1372
Обед	Суп с домашней лапшой	250	10	22	56	111	156
	Печень по-строгановски	110	14	10	7	175	398
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	10	49	336	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		940	47	55	187	1084
Итого за день		1 490	85	164	289	2456	

(лист 6)

Рацион: Дети старшие (12-18 лет)		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшеничная	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 порционнно	25	11	13	4	558	1 056
	Итого за Завтрак 1		555	28	30	104	1192
Обед	Суп пюре из картофеля	250/50	6	39	30	212	159
	Капуста тушеная	200	2	4	5	73	423
	Тефтели из говядины паровые	100	14	13	9	204	389
	Хлеб из муки второго сорта	80	6	1	39	192	13 003
	Напиток "Витошка"	200	12		20	2	507
	Итого за Обед		880	40	57	103	683
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	120	17	12	12	222	399
	Соус белый основной	50	2	8	12	130	448
	рис отварной	200	3	6	26	191	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		790	39	43	100	1039
Ужин 2	Кефир 2.5%	200	6	5	8	100	516
	Итого за Ужин 2		200	6	5	8	100
Итого за день		2 875	138	157	363	3504	

Рацион: Дети старшие (12-18 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, запеченная с картофелем по-русски	240	16	9	23	235	340
	Хлеб из муки второго сорта	120	10	2	59	288	13 003
	сок	200	1	1	1	92	518
	Итого за Обед	910	32	19	97	763	
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	200	11	10	49	337	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	630	48	30	120	956	
Ужин 2	Кефир 2.5%	200	6	5	8	100	516
	Итого за Ужин 2	200	6	5	8	100	
Итого за день	2 660	122	165	391	3484		

(лист 8)

Рацион: Дети старшие (12-18 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	25	11	13	4	558	1 056
	Итого за Завтрак 1	555	26	27	97	1192	
Обед	Суп картофельный с клецками	250		3	9	63	146
	Котлета мясные	100	12	13	9	204	381
	Пюре из гороха с маслом	200	20	6	39	287	418
	Винегрет овощной	100	1	11	7	130	76
	Хлеб из муки второго сорта	120	10	2	59	288	13 003
	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200			27	108	623
	Итого за Обед	970	43	35	150	1080	
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	100	25	4		203	345
	Макароны	200	8	1	39	193	291
	Огурцы консервированные без уксуса	50	1		2	13	1 037
	Хлеб из муки второго сорта	80	6	1	39	192	13 003
	Итого за Ужин	430	39	6	80	599	

	сок	200	1	1	1	92	518
Итого за Ужин		630	41	7	81	693	
Ужин 2							
	Биоогурт питьевой	200	20	6	17	174	0,06
Итого за Ужин 2		200	20	6	17	174	
Итого за день		2 830	164	93	416	3673	

Рацион: Дети старшие (12-18 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)	220	26	23	16	379	369
	Сельдь с луком и растительным маслом	100	12	13	2	175	1 041
	Хлеб из муки второго сорта	60	5	1	29	144	13 003
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	122	503
Итого за Обед		830	46	41	79	1002	
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	80	6	1	39	192	13 003
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	89	501
Итого за Ужин		605	44	78	105	915	
Ужин 2							
	Кефир 2.5%	200	6	5	8	100	516
Итого за Ужин 2		200	6	5	8	100	
Итого за день		2 575	125	184	294	2925	

(лист 10)

Рацион: Дети старшие (12-18 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	200	3	6	26	191	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		940	62	53	168	1427	
Итого за день		1 510	84	70	246	2051	

Итого за период	25 020	1178	1431	3451	32197	
Среднее значение за период		117,8	143,1	345,1	3219,7	

Составил _____ Губина И.Г.

Утвердил _____