

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области

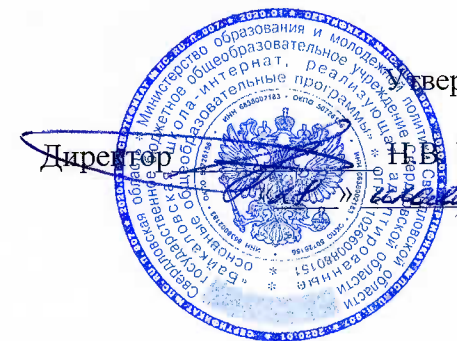
**«Байкаловская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»**

Сверждаю:

Директор

Н.В. Воробьева

2020 год



**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность**

**приготавливаемых блюд**

**возраст 11-17 лет**

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Дети старшие

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 2</b>														
11 001	Яблоки	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1	1	20	94		20			32	22	18	4
<b>Обед</b>														
128	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250/10	2	4	4	70		4			20	59	15	2
389	Тефтели мясные с соусом	50/50	8	9	10	159		5			24	72	17	1
8 002	Рис отварной	200	2	4	19	143					1	40	12	
1 026	Салат из помидоров с растительным маслом	100	1	15	3	155		20			17	22	17	1
13 003	Хлеб из муки второго сорта	150	9	1	67	284	1				38	158	55	4
518	сок	200	1	1	1	92	1	4			14			3
<b>Итого за Обед</b>			23	34	104	903	2	33			114	351	116	11
<b>Полдник</b>														
515	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106		3			240	180	28	
633	Ватрушка с джемом собственного производства	100	6	8	53	330		1			11	37	10	1
<b>Итого за Полдник</b>			12	13	63	436		4			251	217	38	1
<b>Ужин</b>														
345	Котлеты или биточки рыбные	100	14	2		113					35	160	23	1
173	Картофель отварной	200	2	4	11	106		14			9	52	19	1
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	100	8	3	53	273					148		16	2
494	Чай с лимоном	200			15	61		3			14	4	2	
0,1	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20		16		142			90		4	5		
<b>Итого за Ужин</b>			24	25	79	695		17	90		210	221	60	4
<b>Итого за день</b>			60	73	266	2128	2	74	90		607	811	232	20

ГБОУ СО "Байкаловская школа-интернат"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Дети старшие

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
2 016	Суп молочный с изделиями макаронными	250	3	4	10	87		4			3	8	1	
5 003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	13	12	1	157					55	192	12	3

501	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79		1			126	90	14	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	100	8	3	53	273					148		16	2
<b>Итого за Завтрак 1</b>			27	22	80	596		5			332	290	43	5
<b>Завтрак 2</b>														
11 001	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
<b>Итого за Завтрак 2</b>			2	1	21	96		10			8	28	42	1
<b>Обед</b>											8	28	42	1
156	Суп с домашней лапшой	250												
345	Котлеты или биточки рыбные	100	14	2		113								
429	Пюре картофельное	200	2	5	14	110		18			35	160	23	1
1 044	Огурцы свежие	80	1		2	11		4			9	49	19	1
13 003	Хлеб из муки второго сорта	150	9	1	67	284	1				18	34	11	
518	сок	200	1	1	1	92	1	4			38	158	55	4
<b>Итого за Обед</b>			27	9	84	610	2	26			14			3
<b>Полдник</b>											114	401	108	9
516	Кефир, простокваша, ряженка	200	6	5	8	100		1			240	180	28	
313	Запеканка из творога со сгущ. мол	150/25	29	20	54	516					298	371	54	2
<b>Итого за Полдник</b>			35	25	62	616		1			538	551	82	2
<b>Ужин</b>														
399	Оладьи из печени	120	17	12	12	222		7	7		22	267	21	5
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	10	49	337					19	270	180	6
13 003	Хлеб из муки второго сорта	100	6	1	44	189					25	106	37	2
0,1	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20		16		142			90		4	5		
495	Чай с молоком	200	10	3	18	81		5			127	93	15	41
<b>Итого за Ужин</b>			44	42	123	971		12	97		197	741	253	54
<b>Итого за день</b>			135	99	370	2889	2	54	97		1189	2011	528	71

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Дети старше

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
4 002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200/5	5	6	17	142		8			11	71	28	1
496	Какао с молоком	200	4	3	25	144		1			124		27	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	100	8	3	53	273					148		16	2
<b>Итого за Завтрак 1</b>			17	12	95	559		9			283	71	71	3
<b>Завтрак 2</b>														
11 001	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	2
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47		10			16	11	9	2
<b>Обед</b>														
140	Щи из свежей капусты	250/10	2	4	3	59		6			18	60	14	2
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	50	5	10		115					16	67	9	1
418	Пюре из гороха с маслом	205	20	6	39	287					112	313	105	7
21	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1	10	3	109		43			23	22	15	1
13 003	Хлеб из муки второго сорта	150	9	1	67	284	1				38	158	55	4
518	сок	200	1	1	1	92	1	4			14			3
<b>Итого за Обед</b>			38	32	113	946	2	53			221	620	198	18
<b>Полдник</b>														
516	Кефир, простокваша, ряженка	200	6	5	8	100		1			240	180	28	
	Манник	80												
<b>Итого за Полдник</b>			6	5	8	100		1			240	180	28	
<b>Ужин</b>														
159	Суп пюре с гречками	250												
13 003	Хлеб из муки второго сорта	100	6	1	44	189					25	106	37	2
0,1	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20		16		142			90		4	5		
495	Чай с молоком	200	10	3	18	81		5			127	93	15	41
<b>Итого за Ужин</b>			16	20	62	412		5	90		156	204	52	43
<b>Итого за день</b>			77	69	288	2064	2	78	90		916	1086	358	66

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Дети старше

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														

268	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	6	9	33	235		2			147	156	32	
501	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79		1			126	90	14	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	100	8	3	53	273					148		16	2
<b>Итого за Завтрак 1</b>			17	15	102	587		3			421	246	62	2
<b>Завтрак 2</b>														
11 001	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
<b>Итого за Завтрак 2</b>			2	1	21	96		10			8	28	42	1
<b>Обед</b>														
134	Рассольник ленинградский	250/10	2	4	5	76		3			13	64	15	2
404	Птица отварная	105												
242	Каша перловая рассыпчатая	200	11	10	49	337					19	270	180	6
1 041	Сельдь с луком и растительным маслом	100	12	13	2	175		2			64	205	31	1
13 003	Хлеб из муки второго сорта	150	9	1	67	284	1				38	158	55	4
518	сок	200	1	1	1	92	1	4			14			3
<b>Итого за Обед</b>			35	29	124	964	2	9			148	697	281	16
<b>Полдник</b>														
321	Сырники из творога запеченные с повидлом	150	17	10	21	249					139	202	24	1
0,06	Биойогурт питьевой	200	5	3	4	63		1			122		15	
<b>Итого за Полдник</b>			22	13	25	312		1			261	202	39	1
<b>Ужин</b>														
338	Рыба, запеченная в сметанном соусе	215												
429	Пюре картофельное	200	2	5	14	110		18			9	49	19	1
0,1	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20		16		142			90		4	5		
13 003	Хлеб из муки второго сорта	100	6	1	44	189					25	106	37	2
495	Чай с молоком	200	10	3	18	81		5			127	93	15	41
<b>Итого за Ужин</b>			18	25	76	522		23	90		165	253	71	44
<b>Итого за день</b>			94	83	348	2481	2	46	90		1003	1426	495	64

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Дети старшие

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
267	Каша пшеничная	200/5	8	9	36	284		1			145	193	43	1
496	Какао с молоком	200	4	3	25	144		1			124		27	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	100	8	3	53	273					148		16	2
1 056	Сыр Российский	25	11	14	4	181								
<b>Итого за Завтрак 1</b>			31	29	118	882		2			417	193	86	3
<b>Завтрак 2</b>														
11 001	Апельсин	100	1		8	43		60			34	23	13	
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		8	43		60			34	23	13	
<b>Обед</b>														
154	Суп крестьянский с крупой	250	2	4	15	108		9			19	66	25	1
367	Гуляш из мяса отварного	100/50	25	13	5	237		2			37	290	45	4
291	Макароны	200	8	1	39	193					8	48	11	1
76	Винегрет овощной	100	2	10	7	129		9			22	45	18	1
13 003	Хлеб из муки второго сорта	150	9	1	67	284	1				38	158	55	4
518	сок	200	1	1	1	92	1	4			14			3
<b>Итого за Обед</b>			47	30	134	1043	2	24			138	607	154	14
<b>Итого за день</b>			79	59	260	1968	2	86			589	823	253	17

ГБОУ СО "Байкаловская школа-интернат"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Дети старшие

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 2</b>														
11 001	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	2
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47		10			16	11	9	2
<b>Обед</b>														
140	Щи из свежей капусты	250/10	2	4	3	59		6			18	60	14	2
423	Капуста тушеная	200	2	4	5	73		8			41	35	18	1
381	Котлеты, биточки, шницели	100	12	13	9	204		4			93	129	22	1
13 003	Хлеб из муки второго сорта	150	9	1	67	284	1				38	158	55	4
518	сок	200	1	1	1	92	1	4			14			3
<b>Итого за Обед</b>			26	23	85	712	2	22			204	382	109	11
<b>Полдник</b>														
515	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106		3			240	180	28	
633	Ватрушка с джемом собственного производства	100	6	8	53	330		1			11	37	10	1

<b>Итого за Полдник</b>		12	13	63	436		4		251	217	38	1
<b>Ужин</b>												
345	Котлеты или биточки рыбные	100	14	2	113				35	160	23	1
427	Картофель тушеный	200	6	8	200		25		82	150	44	2
13 003	Хлеб из муки второго сорта	100	6	1	44	189			25	106	37	2
0,1	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20		16	142			90	4	5		
495	Чай с молоком	200	10	3	18	81	5		127	93	15	41
<b>Итого за Ужин</b>		36	30	87	725		30	90	273	514	119	46
<b>Итого за день</b>		74	66	245	1920	2	66	90	744	1124	275	60



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Дети старше

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
262	Каша манная молочная жидкая	200/5	3	4	16	213					16			
496	Какао с молоком	200	4	3	25	144		1			124		27	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	100	8	3	53	273					148		16	2
1 056	Сыр Российский	25	11	14	4	181								
<b>Итого за Завтрак 1</b>			26	24	98	811		1			288		43	2
<b>Завтрак 2</b>														
11 001	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
<b>Итого за Завтрак 2</b>			2	1	21	96		10			8	28	42	1
<b>Обед</b>														
56	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5	12	7	148		6			89	82	19	1
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	108		9			19	66	25	1
398	Печень по-строгановски	110	14	10	7	175		8	6		37	245	18	5
291	Макаронны	200	8	1	39	193					8	48	11	1
13 003	Хлеб из муки второго сорта	150	9	1	67	284	1				38	158	55	4
518	сок	200	1	1	1	92	1	4			14			3
<b>Итого за Обед</b>			39	29	136	1000	2	27	6		205	599	128	15
<b>Полдник</b>														
313	Запеканка из творога со сгущ. мол	150/25	29	20	54	516					298	371	54	2
516	Кефир, простокваша, ряженка	200	6	5	8	100		1			240	180	28	
<b>Итого за Полдник</b>			35	25	62	616		1			538	551	82	2
<b>Ужин</b>														
404	Птица отварная	105												
195	Овощи тушеные	215	4	12	18	194		16			73	113	42	2
0,1	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20		16		142			90		4	5		
13 003	Хлеб из муки второго сорта	100	6	1	44	189					25	106	37	2
495	Чай с молоком	200	10	3	18	81		5			127	93	15	41
<b>Итого за Ужин</b>			20	32	80	606		21	90		229	317	94	45
<b>Итого за день</b>			122	111	397	3129	2	60	96		1268	1495	389	65

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Дети старше

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														



248	Каша гречневая вязкая	200/5	9	13	33	290		1			4	243	115	4
501	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79		1			126	90	14	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	100	8	3	53	273					148		16	2
<b>Итого за Завтрак 1</b>			20	19	102	642		2			278	333	145	6
<b>Завтрак 2</b>														
11 001	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	2
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47		10			16	11	9	2
<b>Обед</b>														
146	Суп картофельный с клецками	250												
338	Рыба, запеченная в сметанном соусе	215												
8 002	Рис отварной	200	2	4	19	143					1	40	12	
69	Салат овощной с зеленым горошком	100	3	7	9	111		12			19	64	23	1
13 003	Хлеб из муки второго сорта	150	9	1	67	284	1				38	158	55	4
518	сок	200	1	1	1	92	1	4			14			3
<b>Итого за Обед</b>			15	13	96	630	2	16			72	262	90	8
<b>Полдник</b>														
515	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106		3			240	180	28	
5 001	Омлет натуральный, запеченный	130	8	9	1	120		2				1		
<b>Итого за Полдник</b>			14	14	11	226		5			240	181	28	
<b>Ужин</b>														
389	Тефтели мясные с соусом	50/50	8	9	10	159		5			24	72	17	1
173	Картофель отварной	200	2	4	11	106		14			9	52	19	1
0,1	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20		16		142			90		4	5		
13 003	Хлеб из муки второго сорта	100	6	1	44	189					25	106	37	2
495	Чай с молоком	200	10	3	18	81		5			127	93	15	41
<b>Итого за Ужин</b>			26	33	83	677		24	90		189	328	88	45
<b>Итого за день</b>			75	79	302	2222	2	57	90		795	1115	360	61

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Дети старшие

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
260	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	200/5	5	12	26	232		1			130	144	31	1
496	Какао с молоком	200	4	3	25	144		1			124		27	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	100	8	3	53	273					148		16	2
<b>Итого за Завтрак 1</b>			17	18	104	649		2			402	144	74	3
<b>Завтрак 2</b>														
11 001	Банан	200	3	1	42	192		20			16	56	84	1
<b>Итого за Завтрак 2</b>			3	1	42	192		20			16	56	84	1
<b>Обед</b>														
128	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	2	4	3	67		4			19	57	14	2
345	Котлеты или биточки рыбные	100	14	2		113					35	160	23	1
429	Пюре картофельное	200	2	5	14	110		18			9	49	19	1
48	Салат из квашеной капусты	100	2	10	3	109		19			43	32	15	1
13 003	Хлеб из муки второго сорта	150	9	1	67	284	1				38	158	55	4
518	сок	200	1	1	1	92	1	4			14			3
<b>Итого за Обед</b>			30	23	88	775	2	45			158	456	126	12
<b>Полдник</b>														
321	Сырники из творога запеченные с повидлом	100/25	14	9	17	208					116	168	20	1
0,06	Биойогурт питьевой	200	5	3	4	63		1			122		15	
<b>Итого за Полдник</b>			19	12	21	271		1			238	168	35	1
<b>Ужин</b>														
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	50	5	10		115					16	67	9	1
423	Капуста тушеная	200	2	4	5	73		8			41	35	18	1
13 003	Хлеб из муки второго сорта	100	6	1	44	189					25	106	37	2
0,1	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20		16		142			90		4	5		
495	Чай с молоком	200	10	3	18	81		5			127	93	15	41
<b>Итого за Ужин</b>			23	34	67	600		13	90		213	306	79	45
<b>Итого за день</b>			92	88	322	2487	2	81	90		1027	1130	398	62

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Дети старшие

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
258	Каша пшенная	200												
501	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79		1			126	90	14	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	100	8	3	53	273					148		16	2
<b>Итого за Завтрак 1</b>			11	6	69	352		1			274	90	30	2
<b>Завтрак 2</b>														
11 001	Апельсин	100	1		8	43		60			34	23	13	
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		8	43		60			34	23	13	
<b>Обед</b>														
2	Суп рыбный	250	4	2	7	67		4			41	66	22	1
381	Котлеты, биточки, шницели	100	12	13	9	204		4			93	129	22	1
195	Рагу из овощей	200	2	5	7	86		6			21	45	19	1
1 006	Салат витаминный с маслом растительным	100	1	15	10	184		18			33	23	14	1
13 003	Хлеб из муки второго сорта	150	9	1	67	284	1				38	158	55	4
518	сок	200	1	1	1	92	1	4			14			3
<b>Итого за Обед</b>			29	37	101	917	2	36			240	421	132	11
<b>Итого за день</b>			41	43	178	1312	2	97			548	534	175	13

Итого за период	849	770	2976	22600	20	699	733		8686	11555	3463	499
Итого за период	84,9	77	297,6	2260	2	69,9	73,3		868,6	1155,5	346,3	49,9

Составил Губина И.Г. Губина И.Г.

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.