

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
2020 год



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность

приготавливаемых блюд

возраст 7-10 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Дети младшие

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-10

№ 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
Завтрак 2														
11 001	Яблоки	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4
Итого за Завтрак 2			1	1	20	94		20			32	22	18	4
Обед														
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	100	1	2	10	72						20	6	
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	100	6	1	44	189					25	106	37	2
518	сок	200	1	1	1	92	1	4			14			3
Итого за Обед			19	32	72	737	1	33			100	279	92	9
Полдник														
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
Итого за Полдник			12	13	63	436		4			251	217	38	1
Ужин														
345	Котлеты или биточки рыбные	50	7	1		57					18	80	12	
173	Картофель отварной	100	1	2	5	53		7			5	26	10	
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		
Итого за Ужин			16	22	73	586		10	90		189	115	40	2
Итого за день			48	68	228	1853	1	67	90		572	633	188	16

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 младшие

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-10

№ 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
Завтрак 1														
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
Итого за Завтрак 1			27	22	80	596		5			332	290	43	5
Завтрак 2														
11 001	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96		10			8	28	42	1
Обед														
156	Суп с домашней лапшой	250												
345	Котлеты или биточки рыбные	100	14	2		113					35	160	23	1
429	Пюре картофельное	100	1	2	7	55		9			4	25	10	
1 044	Огурцы свежие	40			1	6		2			9	17	6	
13 003	Хлеб из муки второго сорта	100	6	1	44	189					25	106	37	2
518	сок	200	1	1	1	92	1	4			14			3
Итого за Обед			22	6	53	455	1	15			87	308	76	6
Полдник														
516	Кефир, простокваша, ряженка	200	6	5	8	100		1			240	180	28	
313	Запеканка из творога со сгущ.мол	100/25	21	14	38	369					213	265	39	2
Итого за Полдник			27	19	46	469		1			453	445	67	2
Ужин														
399	Оладьи из печени	60	9	6	6	111		4	3		11	134	11	3
237	Каша гречневая рассыпчатая	100	6	5	25	169					10	135	90	3
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
Итого за Ужин			31	31	93	692		9	93		177	473	153	49
Итого за день			109	79	293	2308	1	40	93		1057	1544	381	63

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Дети младшие

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-10

№ 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
Завтрак 1														
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
Итого за Завтрак 1			17	12	95	559		9			283	71	71	3
Завтрак 2														
11 001	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого за Завтрак 2					10	47		10			16	11	9	2
Обед														
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	102,5	10	3	19	144					56	157	53	3
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	100	6	1	44	189					25	106	37	2
518	сок	200	1	1	1	92	1	4			14			3
Итого за Обед			25	29	70	708	1	53			152	412	128	12
Полдник														
516	Кефир, простокваша, ряженка	200	6	5	8	100		1			240	180	28	
	Манник	80												
Итого за Полдник			6	5	8	100		1			240	180	28	
Ужин														
159	Суп пюре с гречками	250												
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	100	8	3	53	273					148		16	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
Итого за Ужин			18	22	71	496		5	90		279	98	31	43
Итого за день			66	68	254	1910	1	78	90		970	772	267	60

ГБОУ СО "Байкаловская школа-интернат"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Дети младшие

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-10

№ 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

Завтрак 1														
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
Итого за Завтрак 1			17	15	102	587		3			421	246	62	2
Завтрак 2														
11 001	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96		10			8	28	42	1
Обед														
134	Рассольник ленинградский	250/10	2	4	5	76		3			13	64	15	2
404	Птица отварная	70												
242	Каша перловая рассыпчатая	100	6	5	25	169					10	135	90	3
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	100	6	1	44	189					25	106	37	2
518	сок	200	1	1	1	92	1	4			14			3
Итого за Обед			27	24	77	701	1	9			126	510	173	11
Полдник														
321	Сырники из творога запеченные с повидлом	100	11	7	14	166					93	134	16	
0,06	Бийогулт питьевой	200	5	3	4	63		1			122		15	
Итого за Полдник			16	10	18	229		1			215	134	31	
Ужин														
338	Рыба, запеченная в сметанном соусе	107,5												
429	Пюре картофельное	100	1	2	7	55		9			4	25	10	
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
Итого за Ужин			17	22	69	467		14	90		160	229	62	43
Итого за день			79	72	287	2080	1	37	90		930	1147	370	57

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Дети младшие

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-10

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
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	12.5	6	7	2	94								
Итого за Завтрак 1			26	22	116	795		2			417	193	86	3
Завтрак 2														
11 001	Апельсин	100	1		8	43		60			34	23	13	
Итого за Завтрак 2			1		8	43		60			34	23	13	
Обед														
154	Суп крестьянский с крупой	250	2	4	15	108		9			19	66	25	1
367	Гуляш из мяса отварного	50/50	16	8	4	158		1			24	193	30	3
291	Макароны	100	4		19	97					4	24	5	1
76	Винегрет овощной	100	2	10	7	129		9			22	45	18	1
13 003	Хлеб из муки второго сорта	100	6	1	44	189					25	106	37	2
518	сок	200	1	1	1	92	1	4			14			3
Итого за Обед			31	24	90	773	1	23			108	434	115	11
Итого за день			58	46	214	1611	1	85			559	650	214	14

ГБОУ СО "Байкаловская школа-интернат"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Дети младшие

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 2														
11 001	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого за Завтрак 2					10	47		10			16	11	9	2
Обед														
140	Щи из свежей капусты	250/10	2	4	3	59		6			18	60	14	2
423	Капуста тушеная	100	1	2	2	36		4			21	17	9	
381	Котлеты, биточки, шницели	100	12	13	9	204		4			93	129	22	1
13 003	Хлеб из муки второго сорта	100	6	1	44	189					25	106	37	2
518	сок	200	1	1	1	92	1	4			14			3
Итого за Обед			22	21	59	580	1	18			171	312	82	8
Полдник														
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

Итого за Полдник		12	13	63	436		4			251	217	38	1
Ужин													
345	Котлеты или биточки рыбные	100	14	2		113				35	160	23	1
427	Картофель тушеный	100	3	4	13	100		13		41	75	22	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
Итого за Ужин			33	26	75	625		18	90	232	439	97	45
Итого за день			67	60	207	1688	1	50	90	670	979	226	56

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Дети младшие

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10

№ 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
Завтрак 1														
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	12.5	6	7	2	94								
Итого за Завтрак 1			21	17	96	724		1			288		43	2
Завтрак 2														
11 001	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96		10			8	28	42	1
Обед														
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	55	7	5	4	87		4	3		19	123	9	2
291	Макароны	100	4		19	97					4	24	5	1
13 003	Хлеб из муки второго сорта	100	6	1	44	189					25	106	37	2
518	сок	200	1	1	1	92	1	4			14			3
Итого за Обед			25	23	90	721	1	23	3		170	401	95	10
Полдник														
313	Запеканка из творога со сгущ.мол	100/12.5	19	13	35	333					193	239	35	1
516	Кефир, простокваша, ряженка	200	6	5	8	100		1			240	180	28	
Итого за Полдник			25	18	43	433		1			433	419	63	1
Ужин														
404	Птица отварная	70												
195	Овощи тушеные	115	2	6	10	104		9			39	60	22	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
Итого за Ужин			18	26	72	516		14	90		195	264	74	44
Итого за день			91	85	322	2490	1	49	93		1094	1112	317	58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Дети младшие

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10

№ 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
Завтрак 1														

248	Каша гречневая вязкая	200	9	13	33	283		1		3	237	112	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
Итого за Завтрак 1			20	19	102	635		2		277	327	142	5
Завтрак 2													
11 001	Яблоки	100			10	47		10		16	11	9	2
Итого за Завтрак 2					10	47		10		16	11	9	2
Обед													
146	Суп картофельный с клецками	250											
338	Рыба, запеченная в сметанном соусе	107,5											
8 002	Рис отварной	100	1	2	10	72				20	6		
69	Салат овощной с зеленым горошком	100	3	7	9	111		12		19	64	23	1
13 003	Хлеб из муки второго сорта	100	6	1	44	189				25	106	37	2
518	сок	200	1	1	1	92	1	4		14			3
Итого за Обед			11	11	64	464	1	16		58	190	66	6
Полдник													
515	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106		3		240	180	28	
5 001	Омлет натуральный, запеченный	130	8	9	1	120		2			1		
Итого за Полдник			14	14	11	226		5		240	181	28	
Ужин													
389	Тефтели мясные с соусом	50/50	8	9	10	159		5		24	72	17	1
173	Картофель отварной	100	1	2	5	53		7		5	26	10	
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
Итого за Ужин			25	31	77	624		17	90	185	302	79	44
Итого за день			70	75	264	1996	1	50	90	776	1011	324	57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Дети младшие

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10

№ 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
Завтрак 1														
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
Итого за Завтрак 1			17	18	104	649		2			402	144	74	3
Завтрак 2														
11 001	Банан	200	3	1	42	192		20			16	56	84	1
Итого за Завтрак 2			3	1	42	192		20			16	56	84	1
Обед														
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	100	1	2	7	55		9			4	25	10	
48	Салат из квашеной капусты	100	2	10	3	109		19			43	32	15	1
13 003	Хлеб из муки второго сорта	100	6	1	44	189					25	106	37	2
518	сок	200	1	1	1	92	1	4			14			3
Итого за Обед			26	20	58	625	1	36			140	380	99	9
Полдник														
321	Сырники из творога запеченные с повидлом	50/12.5	7	4	9	105					59	85	10	
0,06	Биойогурт питьевой	200	5	3	4	63		1			122		15	
Итого за Полдник			12	7	13	168		1			181	85	25	
Ужин														
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	50	5	10		115					16	67	9	1
423	Капуста тушеная	100	1	2	2	36		4			21	17	9	
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
Итого за Ужин			22	32	64	563		9	90		193	288	70	44
Итого за день			80	78	281	2197	1	68	90		932	953	352	57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Дети младшие

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10

№ 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
Завтрак 1														
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
Итого за Завтрак 1			11	6	69	352		1			274	90	30	2
Завтрак 2														
11 001	Апельсин	100	1		8	43		60			34	23	13	
Итого за Завтрак 2			1		8	43		60			34	23	13	
Обед														
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	100	1	2	4	43		3			11	23	10	
1 006	Салат витаминный с маслом растительным	100	1	15	10	184		18			33	23	14	1
13 003	Хлеб из муки второго сорта	100	6	1	44	189					25	106	37	2
518	сок	200	1	1	1	92	1	4			14			3
Итого за Обед			25	34	75	779	1	33			217	347	105	8
Итого за день			37	40	152	1174	1	94			525	460	148	10

Итого за период	705	671	2502	19307	10	618	726		8085	9261	2787	448
Итого за период	70,5	67,1	250,2	1930,7	1	61,8	72,6		808,5	926,1	278,7	44,8

Составил Губина И.Г. Губина И.Г.

М.П.

Утвердил _____