

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
« 01 » 11 2022 г.

**Примерное десятидневное меню и пищевая
ценность
Приготавливаемых блюд
Возраст 7-11 лет**

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
	Хлеб из муки второго сорта	40	5	1	29	144	13 003
	сок	200	1	1	1	92	518
	Сыр порционно	12,5	6	7	2	91	1 056
Итого за Завтрак 1		503	23	25	73	681	
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 витаминный с маслом растительным	100	1	15	10	184	1 006
	Хлеб из муки второго сорта	60	7	1	44	216	13 003
	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200			27	108	623
Итого за Обед		860	30	42	115	967	
Полдник							
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106	515
	Ватрушка с повидлом	70	6	8	53	330	633
	Яблоко	185	2	1	21	96	11 003
Итого за Полдник		455	14	14	84	532	
Ужин							
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9	5	4	132	7 002
	Пюре картофельное	150	3	7	16	138	429
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	60	5	2	32	216	13 002
	Чай с сахаром	200			15	60	493
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	13	12	1	157	5 003
Итого за Ужин		550	30	26	68	703	
Ужин 2							
	Кефир 2.5%	200	6	5	8	100	516
Итого за Ужин 2		200	6	5	8	100	
Итого за день		2 568	103	112	348	2983	

(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	8	9	1	120	5 001
	Горошек зеленый консервы	60	4		8	48	421
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	501
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3	1	21	144	13 002
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20	1	78	1	709	0,1
Итого за Завтрак 1		520	19	91	47	1100	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	2	4	3	67	128
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	9	8	9	230	338
	Макароны	150	6	1	29	145	291
	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	100	1	7	9	107	1 017
	Хлеб из муки второго сорта	60	7	1	44	216	13 003
	Чай с сахаром	200			15	60	493
Итого за Обед		880	25	21	109	825	
Полдник							
	сок	200	1	1	1	92	518
	Запеканка из творога со сгущ. молоком.	150/25	29	20	54	516	313
	Яблоко	185	2	1	21	96	11 003
Итого за Полдник		560	32	22	76	704	
Ужин							

Салат из свеклы	100	2	6	8	89	50
Рагу из мяса цыпленка	150	6	8	5	102	7 025
Хлеб из муки второго сорта	60	7	1	44	216	13 003
Молоко кипяченое	200	6	5	10	106	515
Итого за Ужин	510	21	20	67	513	
Ужин 2						
Биоогурт питьевой	200	20	6	17	174	0,06
Итого за Ужин 2	200	20	6	17	174	
Итого за день	2 670	117	160	316	3316	

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	40	3	1	21	144	13 002
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20	1	78	1	709	0,1
	Итого за Завтрак 1	510	17	95	64	1203	
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	3	15	107	8 002
	Винегрет овощной	100	1	11	7	130	76
	Хлеб из муки второго сорта	60	7	1	44	216	13 003
	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200			27	108	623
	Итого за Обед	900	34	37	101	886	
Полдник	пряники	50	6	5	75	366	2
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Яблоко	185	2	1	21	96	11 003
	Итого за Полдник	435	12	9	121	606	
Ужин	Картофель отварной	200	2	4	11	106	173
	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	90	13	5	12	184	7 005
	Икра из кабачков	60	2	7	10	106	1 046
	сок	200	1	1	1	92	518
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	60	5	2	32	216	13 002
	Итого за Ужин	610	23	19	66	704	
Ужин 2	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106	515
Итого за Ужин 2	200	6	5	10	106		
Итого за день	2 655	92	165	362	3505		

(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	40	3	1	21	144	13 002
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20	1	78	1	709	0,1
	Итого за Завтрак 1	510	8	84	56	1173	
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	2	4	15	108	154
	Печень по-строгановски	110	14	10	7	175	398
	Пюре картофельное	150	3	7	16	138	429
	Салат овощной с зеленым горошком	100	3	7	9	111	69
	Хлеб из муки второго сорта	60	7	1	44	216	13 003
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	519
	Итого за Обед	870	30	29	114	845	
Полдник	Манник	80	4	16	36	306	3
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106	515
	Яблоко	185	2	1	21	96	11 003
	Итого за Полдник	465	12	22	67	508	
Ужин	Рыба (филе) отварная	100	18	1		79	332
	Омлет натуральный, запеченный	150	6	7	1	90	5 001

	100	1	3	5	57	101
Овощи отварные	60	7	1	44	216	13 003
Хлеб из муки второго сорта	200	1	1	1	92	518
сок	610	33	13	51	534	
Итого за Ужин						
Ужин 2					100	516
Кефир 2.5%	200	6	5	8	100	
	200	6	5	8	100	
Итого за Ужин 2					296	3160
Итого за день	2 655	89	153	296	3160	

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	40	3	1	21	144	13 002
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	13	12	1	157	5 003
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20	1	78	1	709	0,1
	Итого за Завтрак 1		500	39	111	79	1462
Обед	Суп с домашней лапшой	250	10	22	56	111	156
	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно соусе	100/50	17	9	5	176	366
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8025	8	37	252	237
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5	12	7	148	56
	Хлеб из муки второго сорта	60	7	1	44	216	13 003
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	122	503
	конфета	25	1	2	41	185	7
	Итого за Обед		935	8066	54	219	1210
Итого за день		1 435	8105	165	298	2672	

(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 пшеничная	250	11	16	46	374	258	
	Хлеб из муки второго сорта	40	5	1	29	144	13 003	
	Чай с сахаром	200			15	60	493	
	Сыр порционно	12,5	6	7	2	91	1 056	
	Итого за Завтрак 1		503	22	24	92	669	
Обед	Суп пюре с гречками	300	5	33	25	176	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	5	1	29	144	13 003	
	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200			27	108	623	
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5	12	7	148	56	
	Итого за Обед		890	30	62	101	834	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106	515	
	Пудинг из творога запеченный	150	18	17	27	332	6 002	
	Яблоко	185	2	1	21	96	11 003	
	Итого за Полдник		535	26	23	58	534	
Ужин	Оладьи из печени	90	13	9	9	167	399	
	Соус белый основной	50	2	8	12	130	448	
	Рис отварной	150	2	3	15	107	8 002	
	Хлеб из муки второго сорта	60	7	1	44	216	13 003	
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	13	12	1	157	5 003	
	Салат сельдь с картофелем	100	5	13	10	176	68	
	сок	200	1	1	1	92	518	
	Итого за Ужин		690	43	47	92	1045	
	Ужин 2	Кефир 2.5%	200	6	5	8	100	516
		200	6	5	8	100		
Итого за Ужин 2		2 818	127	161	351	3182		
Итого за день								

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	283	260
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3	1	21	144	13 002
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20	1	78	1	709	0,1
	Итого за Завтрак 1	510	15	97	78	1280	
Обед	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	2	10	10	136	1 013
	Рассольник ленинградский	250	2	4	4	73	134
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	16	9	23	235	340
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	80	6	2	42	288	13 002
	сок	200	1	1	1	92	518
	Итого за Обед	870	27	26	80	824	
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	6	8	53	330	633
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106	515
	Яблоко	185	2	1	21	96	11 003
	Итого за Полдник	455	14	14	84	532	
Ужин	Каша перловая рассыпчатая	150	9	8	37	253	242
	Птица отварная	100	24	16	1	243	404
	Хлеб из муки второго сорта	60	7	1	44	216	13 003
	Чай с молоком	200	10	3	18	81	495
	Горошек зеленый консервы	60	4		8	48	421
	Итого за Ужин	570	54	28	108	841	
Ужин 2	Кефир 2.5%	200	6	5	8	100	516
	Итого за Ужин 2	200	6	5	8	100	
Итого за день	2 605	116	170	358	3577		

(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	40	3	1	21	144	13 002
	Сыр порционно	12,5	6	7	2	91	1 056
	Итого за Завтрак 1	503	18	20	74	581	
Обед	Суп картофельный с клецками	250		3	9	63	146
	Котлеты 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	60	7	1	44	216	13 003
	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200			27	108	623
	Итого за Обед	860	35	33	125	936	
Полдник	Чай с молоком	200	10	3	18	81	495
	Запеканка из творога со сгущ. молоком.	150/25	29	20	54	516	313
	Яблоко	185	2	1	21	96	11 003
	Итого за Полдник	560	41	24	93	693	
Ужин	Котлеты рыбные	90	25	4		203	345
	Макароны	150	6	1	29	145	291

Огурцы консервированные без уксуса	60	1		2	16	1 037
Хлеб из муки второго сорта	60	7	1	44	216	13 003
сок	200	1	1	1	92	518
Итого за Ужин	560	40	7	76	672	
Ужин 2						
Биойогурт питьевой	200	20	6	17	174	0,06
Итого за Ужин 2	200	20	6	17	174	
Итого за день	2 683	154	90	385	3056	

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	Каша рисовая молочная жидкая	200	6	9	32	229	268
	Сыр порционно	12,5	6	7	2	91	1 056
	Хлеб из муки второго сорта	60	7	1	44	216	13 003
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	501
	Итого за Завтрак 1	473	22	20	94	615	
Обед	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	2	4	3	67	128
	Жаркое по-домашнему (говядина)	150	18	16	11	258	369
	Салат овощной с зеленым горошком	100	3	7	9	111	69
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	80	6	2	42	288	13 002
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	122	503
	Итого за Обед	780	30	29	94	846	
Полдник	Сырники из творога запеченные с повидлом	200/25	32	67	41	523	321
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106	515
	Яблоко	185	2	1	21	96	11 003
	Итого за Полдник	610	40	73	72	725	
Ужин	Суп пюре с гречками	250/50	5	33	25	176	159
	сок	200	1	1	1	92	518
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3	1	21	144	13 002
	Итого за Ужин	540	9	35	47	412	
Ужин 2	Кефир 2.5%	200	6	5	8	100	516
	Итого за Ужин 2	200	6	5	8	100	
Итого за день	2 603	107	162	315	2698		

(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	13	12	1	157	5 003
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3	1	21	144	13 002
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Итого за Завтрак 1	530	23	20	57	532	
Обед	Суп с рыбными консервами	250	37	29	64	665	153
	Суфле из печени	100	17	8	9	182	7 018
	Соус белый основной	50	2	8	12	130	448
	Рис отварной	150	2	3	15	107	8 002
	Хлеб из муки второго сорта	60	7	1	44	216	13 003
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	519
Итого за Обед	810	66	49	167	1397		
Итого за день	1 340	89	69	224	1929		

Итого за период	24 032	9099	1407	3253	30078	
Среднее значение за период		909,9	140,7	325,3	3007,8	

Составил _____ Губина И.Г.

Утвердил _____