

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 12 -18 лет**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Дети старше (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
	Хлеб из муки второго сорта	40	5	1	29	144	13 003
	сок	200	1	1	1	92	518
	Сыр порционно	25	11	13	4	174	1 056
Итого за Завтрак 1		515	28	31	75	764	
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 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		910	30	43	117	988	
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 тушенная в томате с овощами	100	9	5	4	132	7 002
	Пюре картофельное	200	4	9	22	184	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	13	12	1	157	5 003
Итого за Ужин		620	32	28	84	821	
Ужин 2							
	Кефир 2.5%	200	6	5	8	100	516
Итого за Ужин 2		200	6	5	8	100	
Итого за день		2 700	110	121	368	3205	

(лист 2)

Рацион: Дети старше (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	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	200	8	1	39	193	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		930	27	21	119	873	
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	200	8	10	7	136	7 025
Хлеб из муки второго сорта	80	10	2	59	288	13 003
Молоко кипяченое	200	6	5	10	106	515
Итого за Ужин	580	26	23	84	619	
Ужин 2						
Бийогурт питьевой	200	20	6	17	174	0,06
Итого за Ужин 2	200	20	6	17	174	
Итого за день	2 790	124	163	343	3470	

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	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	140	33	23	1	340	404
	Соус молочный к блюдам	50	1	3	4	50	436
	Рис отварной	200	2	4	19	143	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		1 000	46	46	105	1043	
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	100	14	6	13	204	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	80	6	2	42	288	13 002
Итого за Ужин		640	25	20	77	796	
Ужин 2	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106	515
Итого за Ужин 2		200	6	5	10	106	
Итого за день		2 785	106	175	377	3754	

(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	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	200	4	9	22	184	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		920	31	31	120	891	
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	200	8	9	1	120	5 001

Овощи отварные	100	1	3	5	57	101
Хлеб из муки второго сорта	80	10	2	59	288	13 003
сок	200	1	1	1	92	518
Итого за Ужин	680	38	16	66	636	
Ужин 2						
Кефир 2.5%	200	6	5	8	100	516
Итого за Ужин 2	200	6	5	8	100	
Итого за день	2 775	95	158	317	3308	

Рацион: Дети старше (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	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		510	40	112	81	1480	
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	200	10700	10	49	336	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		985	10741	56	231	1294	
Итого за день		1 495	10781	168	312	2774	

(лист 6)

Рацион: Дети старше (12-18 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	374	258
	Хлеб из муки второго сорта	40	5	1	29	144	13 003
	Чай с сахаром	200			15	60	493
	Сыр порционно	25	11	13	4	174	1 056
	Итого за Завтрак 1		515	27	30	94	752
Обед	Суп пюре с гречками	300	5	33	25	176	159
	Капуста тушеная	200	2	4	5	73	423
	Тефтели из говядины паровые	100	14	13	9	204	389
	Хлеб из муки второго сорта	60	7	1	44	216	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		960	33	63	117	925	
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	120	17	12	12	222	399
	Соус белый основной	50	2	8	12	130	448
	Рис отварной	200	2	4	19	143	8 002
	Хлеб из муки второго сорта	80	10	2	59	288	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		790	50	52	114	1208	
Ужин 2	Кефир 2.5%	200	6	5	8	100	516
	Итого за Ужин 2		200	6	5	8	100
Итого за день		3 000	142	173	391	3519	

Рацион: Дети старше (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	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 белокачанной с растительным маслом	100	2	10	10	136	1 013
	Рассольник ленинградский	250	2	4	4	73	134
	Рыба, запечённая 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	200	11	10	49	337	242
	Птица отварная	100	24	16	1	243	404
	Хлеб из муки второго сорта	80	10	2	59	288	13 003
	Чай с молоком	200	10	3	18	81	495
	Горошек зеленый консервы	60	4		8	48	421
Итого за Ужин		640	59	31	135	997	
Ужин 2	Кефир 2.5%	200	6	5	8	100	516
Итого за Ужин 2		200	6	5	8	100	
Итого за день		2 675	121	173	385	3733	

(лист 8)

Рацион: Дети старше (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	40	3	1	21	144	13 002
	Сыр порционно	25	11	13	4	174	1 056
Итого за Завтрак 1		515	23	26	76	664	
Обед	Суп картофельный с клецками	250		3	9	63	146
	Котлеты 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	60	7	1	44	216	13 003
	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200			27	108	623
Итого за Обед		910	40	34	135	1008	
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	100	28	4		226	345
	Макароны	200	8	1	39	193	291

Огурцы консервированные без уксуса	60	1		2	16	1 037
Хлеб из муки второго сорта	80	10	2	59	288	13 003
сок	200	1	1	1	92	518
Итого за Ужин	640	48	8	101	815	
Ужин 2						
Биойогурт питьевой	200	20	6	17	174	0,06
Итого за Ужин 2	200	20	6	17	174	
Итого за день	2 825	172	98	422	3354	

Рацион: Дети старше (12-18 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	25	11	13	4	174	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		485	27	26	96	698	
Обед	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	2	4	3	67	128
	Жаркое по-домашнему (говядина)	220	26	23	16	379	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		850	38	36	99	967	
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	80	6	2	42	288	13 002
Итого за Ужин		580	12	36	68	556	
Ужин 2	Кефир 2.5%	200	6	5	8	100	516
Итого за Ужин 2		200	6	5	8	100	
Итого за день		2 725	123	176	343	3046	

(лист 10)

Рацион: Дети старше (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	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	200	2	4	19	143	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		860	66	50	171	1433	
Итого за день		1 390	89	70	228	1965	

Итого за период	25 160	11863	1475	3486	32128	
Среднее значение за период		1186,3	147,5	348,6	3212,8	

Составил _____ Губина И.Г.

Утвердил _____