

«СОГЛАСОВАНО»

Управление Роспотребнадзора
по Костромской области

И. Суслова

« 18 » 07 2018

Тимошина Т.В.

« УТВЕРЖДАЮ »

Директор ГКОУ

«Нерехтская школа-интернат для детей с ОВЗ»

Т.В. Кузьмина

Т.В. КУЗЬМИНА

« 19 » 07 2018

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛЫ - ИНТЕРНАТА С 7 ДО 10 ЛЕТ
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Школа интернат 7-10
Примерное цикличное десятидневное меню день № 1

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
445	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,06	11,9	49,82	350	0,26	0	50	8	32,98	262,93	175,65	5,9
162	Колбаса отварная	50	6,8	11,1	1	136,5	0,11	0	5	0,3	14,5	2,6	11	1,7
88	Бутерброд с маслом	60	5,57	15,7	14,75	251,58	0,03	0	80	0,59	11,7	32,1	9,9	0,33
433	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Яблоко	185	0,72	0,72	17,68	84,6	0,05	18	0	0	28,8	18	16,2	3,9
	Итого	695	24,68	39,42	92,72	862,68	0,45	18,27	135	8,89	101,58	337,76	224,48	13,96
Обед														
13	Огурец соленый	30	0,26	0,01	0,9	5	0,01	3	0,03	0,01	9	0	4,6	0,03
96	1. Борщ с мясом	200	17,5	13,98	16,5	256,74	0,09	29,6	0,03	0,4	77,7	64,68	32,4	0,93
157	Ежики	80	10,33	22,67	11	288,33	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	175	33,33	2,33
447	с отварными макаронами	150	3,1	8,5	27,5	201,9	0,04	0	0,03	1,3	8	23	5	0,54
	3. Сок апельсиновый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,3	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	80	5,05	0,9	20	132,9	0,2	0	0,8	1,04	26,6	1,56	35,8	2,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого	770	39,61	46,56	110,59	1041,61	0,49	36,93	6,72	4,61	185,37	304,34	129,03	9,86
Полдник														

424	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0,2	240	180	28	0,2
517	Пирожок с капустой	75	1,92	27,53	146	0,08	0,62	6,25	0	18,03	46,52	18,28	0,88	0,33
	Итого	275	7,72	32,53	155,6	107,08	0,7	8,85	40	18,23	286,52	198,28	28,88	0,53
	Ужин													
163	Котлета	50	10,16	5,33	5,5	144,16	0,1	0,16	2,9	1,17	21,58	87,5	16,66	1,16
439	Капуста тушеная	200	5,8	6	20,28	184,32	0,08	43,2	0	2,2	151,6	119	57,2	4,6
422	Коф нап молочный	200	3,6	2,67	20,2	155,2	0,03	1,47	0,04	0	158,67	132	29,33	2,4
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,8	13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого	500	24,3	14,6	74,96	623,96	0,27	44,83	2,94	4,17	345,65	390,7	122,99	8,82
	Ужин 2													
411	Кефир	150	4,36	3,75	6	79,6	0	1	33	0	180,4	1,2	21	0,15
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого	170	5,94	3,95	15,66	126,36	0,02	1	33	0,26	185	18,6	27,6	0,37
	Итого день	2410	102,25	137,06	449,53	2761,69	1,93	109,88	217,66	36,16	1104,12	1249,68	532,98	33,54

Школа интернат 7-10
Примерное циклическое десятидневное меню день № 2

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
344	Запеканка из творога со сметаной	150	15,2	15	23,2	212	0,07	0,2	69	0,9	150	217	25,4	1
434	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
85	Бутерброд с повидлом	60	2,4	8,87	25,83	156	0,04	0,1	20	0,16	10	22,8	5,6	0,6
	Апельсин	185	1,5	0,36	14,5	77,4	0	108	14,4	0,3	61,2	0,4	23,4	0,4
	Итого	595	19,63	24,23	73	485,4	0,11	108,57	103,4	1,36	234,8	262,33	66,13	4,13
Обед														
45	С – т из капусты	80	2	5,9	2,58	71,84	0,03	13,8	23,68	0	26,5	39,8	12	0,7
133	1.Суп молочный с овощами	200	6,6	9	9,9	187	0,04	0,9	0,26	0	106	120	23,26	0,46
207	2.Кура отварная	80	18,8	20,6	0,38	295,2	0,03	1,88	78,5	0,5	44,8	133,6	16,2	1,52
448	Рис отварной	150	6,6	5,8	38,2	231,8	0,17	0	0	0,06	16,8	0,8	48,8	1,56
395	3.Компот из с/ф	200	1,16	0,3	41,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб ржаной	80	5,05	0,9	20	132,9	0,2	0	0,8	1,04	26,6	1,56	35,8	2,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого	820	42,58	42,8	126,81	1185,26	0,52	17,38	103,24	2,19	233,44	367,86	178,96	8,43
Полдник														
	Печенье	30	3,75	5,9	37,45	208,5	0,02	0	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2

383	Кисель плодово - ягодный	200	0,24	0	35,76	145,08	0,6	30	0,5	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Итого	230	3,99	5,9	73,21	353,58	0,62	30	13,5	0,44	16,4	23,82	3,96	0,48
Ужин														
209	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
321	Каша геркулесовая	200	5,32	11	22,64	203,1	0,1	0,9	0,26	0,57	190,82	201,2	46,36	0,9
	хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,8	13,8	52,2	19,8	0,66
431	Чай с молоком	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Итого	500	15,67	16,2	61,37	446,38	0,19	1,17	100,26	1,61	240,22	352,33	82,69	4,69
Ужин 2														
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,38	97,2	0,05	0,5	39,6	0,36	216	1,44	25,2	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого	200	6,8	4,7	17,04	143,96	0,07	0,5	39,6	0,62	220,6	18,84	31,8	0,42
	Итого день	2345	88,67	93,83	351,43	2614,58	1,51	157,62	360	6,22	945,46	1025,18	363,54	18,15

Школа интернат 7-10
Примерное цикличное десятидневное меню день № 3

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
364	Омлет	150	15,78	20,45	4,7	247,1	0,15	0,21	288,3	0,56	95,55	245,55	19,95	2,85
90	Бутерброд с сыром	60	11,65	12,1	14,49	213,46	0,05	0,28	104	0,59	358,9	226,1	23,9	0,73
422	Кофе с молоком	200	3,6	2,67	20,2	155,2	0,03	1,47	0,04	0	158,67	132	29,33	2,4
	Банан	185	2,34	0,78	32,76	149,76	0,1	26	156	1,17	20,8	72,8	109,2	1,56
	Итого	595	33,37	36	72,15	765,52	0,33	27,96	548,34	2,32	633,92	676,45	182,38	7,54
Обед														
14	С – т ломтик помидора	80	0,6	0,2	4,2	19,9	0,1	25	200	0,4	14	0,6	20	0,9
118	1.Суп картофельный с горохом	200	6	7,9	13,8	149,26	0,1	0,6	0,02	0,6	66	262	38	1,8
238	2.Рыба припущенная	80	9,43	5,08	0,45	81	0,4	0,26	4,36	1,11	29,3	121,5	36,39	0,63
443	3.Картофельное пюре	150	7,7	12,2	9,9	185,3	1,18	3,8	34	0,15	56,5	84,1	27,4	0,87
383	4.Кисель плодово- ягодный	200	0,24	0	35,76	145,08	0,6	30	0,5	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржаной	80	5,05	0,9	20	132,9	0,2	0	0,8	1,04	26,6	1,56	35,8	2,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого	820	31,39	26,58	98,6	783,58	2,61	59,66	239,68	3,87	207,5	502,28	168,45	7,71
Полдник														

	Сдоба праздничная	75	9,9	10,12	34,48	293	1,14	0	14	0,6	22,4	76,6	28,4	1,4
424	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0,2	240	180	28	0,2
	Итого	275	15,7	15,12	44,08	400	1,22	2,6	54	0,8	262,4	256,6	56,4	1,6
Ужин														
163	Котлета здоровье	50	8,2	10,2	8,5	144,16	0,1	0,16	2,9	1,17	21,58	87,5	16,66	1,16
328	Каша манная	200	10,1	9,72	42,36	291	0,08	1,16	58	0	134,06	118,18	20,3	0,5
	хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,8	13,8	52,2	19,8	0,66
426	Какао	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
	Итого	510	26,82	21,19	105,84	700,55	0,26	2,65	60,9	1,97	302,77	368,99	82,32	4,32
Ужин 2														
	Йогурт малина	150	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	0	155	118,75	18,75	0,13
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого	170	6,71	2,08	17,04	113,64	0,06	0,75	12,5	0,26	159,6	136,15	25,35	0,35
	Итого день	2370	113,99	100,97	337,71	2763,29	4,48	93,62	915,42	9,22	1566,19	1940,47	514,9	21,52

Школа интернат 7-10
Примерное циклическое десятидневное меню день № 4

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
343	Сырники со сметаной	150	28,3	32,7	18,3	480	0,09	0,39	145	0,3	244	343	34,6	1,05
88	Бутерброд с маслом	60	5,57	15,7	14,75	251,58	0,03	0	80	0,59	11,7	32,1	9,9	0,33
431	Чай с молоком	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Груша	185	0,72	0,54	18,54	84	0,06	15	15	1,35	57	48	36	6,9
	Итого	595	35,12	48,94	61,06	855,58	0,18	15,66	240	2,24	326,3	445,23	92,23	10,41
Обед														
11	Салат из моркови	80	0,98	0,07	9,2	65,36	0,06	3,26	1	0,1	47,49	51,15	35,34	0,66
105	1.Рассольник	200	11,6	10,9	11	171,16	0,1	7,28	0,01	0,1	42,6	142,86	29	0,88
207	2.Кура отварная	50	11,75	12,87	0,23	184,5	0,03	1,88	78,5	0,5	44,8	133,6	16,2	1,52
134	с тушёной капустой	150	3,1	4,9	14,28	113,7	0,08	43,2	0	2,2	151,6	119	57,2	4,6
	3.Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,3	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	80	5,05	0,9	20	132,9	0,2	0	0,8	1,04	26,6	1,56	35,8	2,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого	790	35,85	30,14	89,4	824,36	0,52	59,62	80,31	4,63	333,99	488,27	191,44	13,69
Полдник														
	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5	0,02	0	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2

383	Кисель плодово-ягодный	200	0,24	0	35,76	145,08	0,6	30	0,5	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Итого	250	3,99	5,9	73,21	353,58	0,62	30	13,5	0,44	16,4	23,82	3,96	0,48
Ужин														
226	Котлета рыбная	100	21,68	13,88	26,2	270,78	0,03	0,77	0,05	0,62	77,25	326,57	35,82	0,73
###	С макаронами	120	2,67	6,8	22	161,5	0,04	0	0,03	1,3	8	23	5	0,54
	хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,8	13,8	52,2	19,8	0,66
424	Молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0,2	240	180	28	0,2
	Итого	480	34,89	26,28	86,78	679,56	0,21	3,37	40,08	2,92	339,05	581,77	88,62	2,13
Ужин 2														
411	Кефир	180	5,23	4,5	7,2	95,52	0	1,2	39,6	0	216,48	1,44	25,2	0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого	200	6,81	4,7	16,86	142,28	0,02	1,2	39,6	0,26	221,08	18,84	31,8	0,34
	Итого день	2315	116,66	115,96	327,31	2855,36	1,55	109,85	413,49	10,49	1236,82	1557,93	408,05	27,05

Школа интернат 7-10
Примерное цикличное десятидневное меню день № 5

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
321	Каша геркулесовая	200	5,32	11	22,64	203,1	0,1	0,9	0,26	0,57	190,82	201,2	46,36	0,9
90	Бутерброд с сыром	60	11,65	12,1	14,49	213,46	0,05	0,28	104	0,59	358,9	226,1	23,9	0,73
422	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	20,2	155,2	0,03	1,47	0,04	0	158,67	132	29,33	2,4
	Мандарин	185	1,44	0,36	13,5	68,4	0,15	68,4	18	0,3	63	0,45	19,8	0,15
	Итого	645	22,01	26,13	70,83	640,16	0,33	71,05	122,3	1,46	771,39	559,75	119,39	4,18
Обед														
64	С – т из свеклы	100	1,4	6	8,26	99,8	0,015	4,75	0	2,01	17,57	18	11,76	76,66
150	1.Щи с мясом	200	7,06	9,5	10,1	137,1	0,06	19,74	16	0,24	51,8	23,12	21,6	0,62
155	2.Гуляш	80	9,16	14,08	9,27	244	0,03	0,36	0,003	0,1	19,08	121,07	18,89	1,78
443	с картофельным пюре	150	7,7	12,2	9,9	185,3	1,18	3,8	34	0,15	56,5	84,1	27,4	0,87
383	3.Кисель плодово-ягодный	200	0,24	0	35,76	145,08	0,6	30	0,5	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржаной	80	5,05	0,9	20	132,9	0,2	0	0,8	1,04	26,6	1,56	35,8	2,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого	840	32,98	42,98	107,78	1014,32	2,115	58,65	51,303	4,11	186,65	280,37	126,31	83,44
	Итого день	1485	54,99	69,11	178,61	1654,48	2,445	129,7	173,603	5,57	958,04	840,12	245,7	87,62

Школа интернат 7-10
Примерное цикличное десятидневное меню день № 6

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
162	Колбаса отварная	50	6,8	11,1	1	136,5	0,11	0	5	0,3	14,5	2,6	11	1,7
447	Макароны отварные	150	3,1	8,5	27,5	201,9	0,04	0	0,03	1,3	8	23	5	0,54
88	Бутерброд с маслом	60	5,57	15,7	14,75	251,58	0,03	0	80	0,59	11,7	32,1	9,9	0,33
433	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Яблоко	185	0,72	0,72	17,68	84,6	0,05	18	0	0	28,8	18	16,2	3,9
	Итого	645	16,72	36,02	70,4	714,58	0,23	18,27	85,03	2,19	76,6	97,83	53,83	8,6
Обед														
13	Соленый огурец	30	0,26	0,01	0,9	5	0,01	3	0,03	0,01	9	0	4,6	0,03
96	1. Борщ с мясом	200	17,5	13,98	16,5	256,74	0,09	29,6	0,03	0,4	77,7	64,68	32,4	0,93
167	2. Биточки мясные	80	7,62	7,82	6,52	114	0,05	0,12	18,43	0,6	27,69	81,89	15,25	0,66
134	с тушёной капустой	150	3,1	4,9	14,28	113,7	0,08	43,2	0	2,2	151,6	119	57,2	4,6
	3. Сок апельсиновый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,3	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	80	5,05	0,9	20	132,9	0,2	0	0,8	1,04	26,6	1,56	35,8	2,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого	770	36,9	28,11	92,89	779,08	0,48	79,92	19,29	4,94	313,49	307,23	163,15	12,25
Полдник														

517	Пирожок с капустой	75	4,71	1,92	27,53	146	0,08	0,62	6,25	0	18,03	46,52	18,28	0,88
424	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0,2	240	180	28	0,2
	Итого	275	10,51	6,92	37,13	253	0,16	3,22	46,25	0,2	258,03	226,52	46,28	1,08
Ужин														
209	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
330	Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	32,09	177	0,03	0	20	0	5,7	67	21,8	0,45
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,8	13,8	52,2	19,8	0,66
382	Какао	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
	Итого	500	16,69	9,94	87,35	505,39	0,14	1,33	120	1,04	174,83	307,11	71,96	4,11
Ужин 2														
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,38	97,2	0,05	0,5	39,6	0,36	216	1,44	25,2	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого	200	6,8	4,7	17,04	143,96	0,07	0,5	39,6	0,62	220,6	18,84	31,8	0,42
	Итого день	2390	87,62	85,69	304,81	2396,01	1,08	103,24	310,17	8,99	1043,55	957,53	367,02	26,46

Школа интернат 7-10
Примерное цикличное десятидневное меню день № 7

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
344	Запеканка из творога со сметаной	150	15,2	15	23,2	212	0,07	0,2	69	0,9	150	217	25,4	1
85	Бутерброд с повидлов	60	2,4	8,87	25,83	156	0,04	0,1	20	0,16	10	22,8	5,6	0,6
434	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Банан	185	2,34	0,78	32,76	149,76	0,1	26	156	1,17	20,8	72,8	109,2	1,56
	Итого	595	20,47	24,65	91,26	557,76	0,21	26,57	245	2,23	194,4	334,73	151,93	5,29
Обед														
45	С – т из капусты	80	2	5,9	2,58	71,84	0,03	13,8	23,68	0	26,5	39,8	12	0,7
133	1.Суп молочный с овощами	200	6,6	9	9,9	187	0,04	0,9	0,26	0	106	120	23,26	0,46
238	2.Рыба припущенная	80	9,43	5,08	0,45	81	0,4	0,26	4,36	1,11	29,3	121,5	36,39	0,63
448	с рассыпчатым рисом	150	6,6	5,8	38,2	231,8	0,17	0	0	0,06	16,8	0,8	48,8	1,56
383	3.Кисель плодово - ягодный	200	0,24	0	35,76	145,08	0,6	30	0,5	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржаной	80	5,05	0,9	20	132,9	0,2	0	0,8	1,04	26,6	1,56	35,8	2,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого	820	32,29	26,98	121,38	919,76	1,47	44,96	29,6	2,78	220,3	316,18	167,11	6,86
Полдник														

424	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,3	14	14	8	2,8
	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5	0,02	0	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
	Итого	250	4,75	6,1	57,65	295,1	0,04	4	13	0,56	22,2	31,4	11	3
Ужин														
176	Мясо тушеное	100	15,2	17,38	2,56	225	0,03	0,18	0	0,2	21,23	159,3	23,06	2,45
442	с картофелем отварным	120	2,29	3,46	18,48	114,3	0,12	16,86	16,8	0,2	47,9	64	23,5	0,9
	хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,8	13,8	52,2	19,8	0,66
431	Чай с молоком	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Итого	480	22,76	21,44	59,49	519,58	0,21	17,31	16,8	1,2	96,53	297,63	78,09	6,14
Ужин 2														
411	Кефир	180	5,23	4,5	7,2	95,52	0	1,2	39,6	0	216,48	1,44	25,2	0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого	200	6,81	4,7	16,86	142,28	0,02	1,2	39,6	0,26	221,08	18,84	31,8	0,34
	Итого день	2345	87,08	83,87	346,64	2434,48	1,95	94,04	344	7,03	754,51	998,78	439,93	21,63

Школа интернат 7-10
Примерное цикличное десятидневное меню день № 8

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
328	Каша манная молочная	200	10,1	9,72	42,36	291	0,08	1,16	58	0	134,06	118,18	20,3	0,5
90	Бутерброд с сыром	60	11,65	12,1	14,49	213,46	0,05	0,28	104	0,59	358,9	226,1	23,9	0,73
422	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	20,2	155,2	0,03	1,47	0,04	0	158,67	132	29,33	2,4
	Груша	185	0,72	0,54	18,54	84	0,06	15	15	1,35	57	48	36	6,9
	Итого	645	26,07	25,03	95,59	743,66	0,22	17,91	177,04	1,94	708,63	524,28	109,53	10,53
Обед														
11	С-т из моркови	80	0,98	0,07	9,2	65,36	0,06	3,26	1	0,1	47,49	51,15	35,34	0,66
150	Щи	200	7,06	9,5	10,1	137,1	0,06	19,74	16	0,24	51,8	23,12	21,6	0,62
155	Гуляш	100	9,16	14,08	9,27	244	0,03	0,36	0,003	0,1	19,08	121,07	18,89	1,78
317	с рагу из овощей	150	2,6	16,48	12,9	213	0,09	18,76	69	0	55,7	67,5	24,39	0,9
395	3.Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	41,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб ржаной	80	5,05	0,9	20	132,9	0,2	0	0,8	1,04	26,6	1,56	35,8	2,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого	840	28,38	41,63	117,22	1058,88	0,49	42,92	86,803	2,07	213,41	336,5	178,92	8,15
Полдник														

	Сдоба праздничная	75	9,9	10,12	34,48	293	1,14	0	14	0,6	22,4	76,6	28,4	1,4
424	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0,2	240	180	28	0,2
	Итого	275	15,7	15,12	44,08	400	1,22	2,6	54	0,8	262,4	256,6	56,4	1,6
	Ужин													
163	Котлета	100	10,33	22,67	11	288,33	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	175	33,33	2,33
442	Отварной картофель	120	2,29	3,46	18,48	114,3	0,12	16,86	16,8	0,2	47,9	64	23,5	0,9
	хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,8	13,8	52,2	19,8	0,66
426	Какао	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
	Итого	480	21,14	27,4	84,46	668,02	0,3	18,52	22,63	2,17	238,2	402,31	102,19	5,89
	Ужин 2													
	Йогурт	150	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	0	155	118,75	18,75	0,13
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого	170	6,71	2,08	17,04	113,64	0,06	0,75	12,5	0,26	159,6	136,15	25,35	0,35
	Итого день	2410	98	111,26	358,39	2984,2	2,29	82,7	352,973	7,24	1582,24	1655,84	472,39	26,52

Школа интернат 7-10
Примерное циклическое десятидневное меню день № 9

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
364	Омлет из яиц	150	15,78	20,45	4,7	247,1	0,15	0,21	288,3	0,56	95,55	245,55	19,95	2,85
162	Колбаса отварная	50	6,8	11,1	1	136,5	0,11	0	5	0,3	14,5	2,6	11	1,7
88	Бутерброд с маслом	60	5,57	15,7	14,75	251,58	0,03	0	80	0,59	11,7	32,1	9,9	0,33
431	Чай с молоком	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Апельсин	185	1,5	0,36	14,5	77,4	0	108	14,4	0,3	61,2	0,4	23,4	0,4
	Итого	645	30,18	47,61	44,42	752,58	0,29	108,48	387,7	1,75	196,55	302,78	75,98	7,41
Обед														
19	Кукуруза консервированная	60	1,48	0,2	5,6	29	0,03	5	6,65	0,1	11,62	31,4	10,35	0,35
105	1.Рассольник	200	11,6	10,9	11	171,16	0,1	7,28	0,01	0,1	42,6	142,86	29	0,88
207	2.Кура отварная	80	18,8	20,6	0,38	295,2	0,03	1,88	78,5	0,5	44,8	133,6	16,2	1,52
134	с тушёной капустой	150	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,3	14	14	8	2,8
383	3.Кисель плодово-ягодный	200	0,24	0	35,76	145,08	0,6	30	0,5	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржаной	80	5,05	0,9	20	132,9	0,2	0	0,8	1,04	26,6	1,56	35,8	2,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого	800	40,54	33,1	107,43	930,08	1,01	48,16	86,46	2,61	154,72	355,94	110,21	9,06
Полдник														
	Булочка Веснушка	75	3,9	3,06	23,9	139	0,14	0	6	0,6	22,6	74,8	30,4	1,46

	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,3	14	14	8	2,8
	Итого	275	4,9	3,26	44,1	225,6	0,16	4	6	0,9	36,6	88,8	38,4	4,26
Ужин														
391	Тефтели «Школьные»	100	10,13	10,01	10,72	197	0,06	0,78	35,73	4,67	40,24	97,8	19,8	0,88
447	С макаронами	150	3,1	8,5	27,5	201,9	0,04	0	0,03	1,3	8	23	5	0,54
424	хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,8	13,8	52,2	19,8	0,66
	Молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0,2	240	180	28	0,2
	Итого	510	23,77	24,11	76,8	646,18	0,24	3,38	75,76	6,97	302,04	353	72,6	2,28
Ужин 2														
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,38	97,2	0,05	0,5	39,6	0,36	216	1,44	25,2	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого	200	6,8	4,7	17,04	143,96	0,07	0,5	39,6	0,62	220,6	18,84	31,8	0,42
	Итого день	2430	106,19	112,78	289,79	2698,4	1,77	164,52	595,52	12,85	910,51	1119,36	328,99	23,43

Школа интернат 7-10
Примерное цикличное десятидневное меню день № 10

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
343	Сырники со сметаной	150	28,3	32,7	18,3	480	0,09	0,39	145	0,3	244	343	34,6	1,05
90	Бутерброд с сыром	60	11,65	12,1	14,49	213,46	0,05	0,28	104	0,59	358,9	226,1	23,9	0,73
422	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	20,2	155,2	0,03	1,47	0,04	0	158,67	132	29,33	2,4
	Яблоко	185	0,72	0,72	17,68	84,6	0,05	18	0	0	28,8	18	16,2	3,9
	Итого	595	44,27	48,19	70,67	933,26	0,22	20,14	249,04	0,89	790,37	719,1	104,03	8,08
Обед														
64	С – т из свеклы	100	1,4	6	8,26	99,8	0,015	4,75	0	2,01	17,57	18	11,76	76,66
96	1.Борщ	200	17,5	13,98	16,5	256,74	0,09	29,6	0,03	0,4	77,7	64,68	32,4	0,93
230	2.Рыба запечённая	80	5,6	5,7	12,17	122,5	0,05	0,07	19,1	0,3	30,6	89,8	18	0,9
443	с картофельным пюре	150	7,7	12,2	9,9	185,3	1,18	3,8	34	0,15	56,5	84,1	27,4	0,87
	3.Сок мультифруктовый	200	1,47	0	22,8	97,07	0,02	4	0	0,3	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	80	5,05	0,9	20	132,9	0,2	0	0,8	1,04	26,6	1,56	35,8	2,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого	840	41,09	39,08	104,12	964,45	1,585	42,22	53,93	4,59	229,87	298,24	143,26	85,39
	Итого день	1435	85,36	87,27	174,79	1897,71	1,805	62,36	302,97	5,48	1020,24	1017,34	247,29	93,47