

«СОГЛАСОВАНО»

Управление Роспотребнадзора  
по Костромской области

И. Смирнов - зам. дир. УС

« 19 » 07 2018

Смирнов И. В.

« УТВЕРЖДАЮ »

Директор ГКОУ

«Нерехстская школа-интернат для детей с ОВЗ»

Т.В. КУЗЬМИНА

« 19 » 07 2018 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА С 11 ДО 18 ЛЕТ  
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

**Школа – интернат 11-18**  
**Примерное циклическое 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
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	60	6,8	11,1	1	136,5	0,11	0	5	0,3	14,5	2,6	11	1,7
88	Бутерброд с маслом	70	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
	<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>24,68</b>	<b>39,42</b>	<b>92,72</b>	<b>862,68</b>	<b>0,45</b>	<b>18,27</b>	<b>135</b>	<b>8,89</b>	<b>101,58</b>	<b>337,76</b>	<b>224,48</b>	<b>13,96</b>
<b>Обед</b>														
13	Огурец соленый	40	0,33	0,01	1,17	6,5	0,01	3,9	0,03	0,01	11,7	0	5,98	0,03
96	1.Борщ с мясом	250	21,8	17,4	20,6	320,9	0,11	37	0,03	0,5	97,12	80,8	40,5	0,93
157	Ежики	100	12,9	28,33	13,75	360,4	0,1	0,41	7,28	1,46	53,9	218,5	41,6	2,9
447	с отварными макаронами	180	3,72	10,2	33	242,28	0,04	0	0,03	1,56	9,6	27,6	6	0,64
	3.Сок апельсиновый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,3	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	120	7,6	1,4	39,2	204,6	0,4	0	1,2	1,6	41	2,4	55,2	4,58
	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
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>49,72</b>	<b>57,84</b>	<b>142,41</b>	<b>1291,42</b>	<b>0,71</b>	<b>45,31</b>	<b>8,57</b>	<b>5,82</b>	<b>234,22</b>	<b>369,4</b>	<b>167,18</b>	<b>12,21</b>
<b>Полдник</b>														
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
	<b>Итого</b>	<b>275</b>	<b>7,72</b>	<b>32,53</b>	<b>155,6</b>	<b>107,08</b>	<b>0,7</b>	<b>8,85</b>	<b>40</b>	<b>18,23</b>	<b>286,52</b>	<b>198,28</b>	<b>28,88</b>	<b>0,53</b>

<b>Ужин</b>														
163	Котлета	80	16,25	8,5	8,8	230,65	0,16	0,25	4,64	1,87	34,5	140	26,6	1,85
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
411	Хлеб пшеничный	65	6,16	0,78	37,67	182,36	0,078	0	0	1,04	17,9	67,86	25,7	0,85
	<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>31,81</b>	<b>17,95</b>	<b>86,95</b>	<b>752,53</b>	<b>0,348</b>	<b>44,92</b>	<b>4,68</b>	<b>5,11</b>	<b>362,67</b>	<b>458,86</b>	<b>138,83</b>	<b>9,7</b>
<b>Ужин 2</b>														
	Кефир	200	5,78	4,98	7,98	105,8	0	1,3	43,89	0	239,9	1,59	27,9	0,2
	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
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>8,15</b>	<b>5,28</b>	<b>22,47</b>	<b>175,94</b>	<b>0,03</b>	<b>1,3</b>	<b>43,89</b>	<b>0,39</b>	<b>246,8</b>	<b>27,69</b>	<b>37,8</b>	<b>0,53</b>
	<b>Итого день</b>	<b>2685</b>	<b>122,08</b>	<b>153,02</b>	<b>500,15</b>	<b>3189,65</b>	<b>2,238</b>	<b>118,65</b>	<b>232,14</b>	<b>38,44</b>	<b>1231,79</b>	<b>1391,99</b>	<b>597,17</b>	<b>36,93</b>

## Школа – интернат 11-18

## 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
344	Запеканка из творога со сметаной	200	20,2	19,95	30,8	281,96	9	0,26	91,7	1,19	199,5	288,61	33,78	1,33
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	60/20	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
	<b>Итого</b>	<b>665</b>	<b>24,63</b>	<b>29,18</b>	<b>80,6</b>	<b>555,36</b>	<b>9,04</b>	<b>108,63</b>	<b>126,1</b>	<b>1,65</b>	<b>284,3</b>	<b>333,94</b>	<b>74,51</b>	<b>4,46</b>
<b>Обед</b>														
45	С – т из капусты	100	1,65	7,09	4,91	90,7	0,03	25,76	0	0	46,56	33,6	18,88	0,59
133	1.Суп молочный с овощами	250	8,58	11,7	12,87	243,1	0,04	1,17	0,33	0	137,8	156	30,2	0,59
207	2.Кура отварная	100	23,5	25,7	0,47	369	0,03	2,35	98,1	0,5	56	167	20,25	1,9
448	Рис отварной	180	7,92	6,96	45,8	278,16	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	120	7,6	1,4	39,2	204,6	0,4	0	1,2	1,6	41	2,4	55,2	4,58
	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
	<b>Итого</b>	<b>980</b>	<b>52,78</b>	<b>53,45</b>	<b>159</b>	<b>1452,08</b>	<b>0,72</b>	<b>30,08</b>	<b>99,63</b>	<b>2,75</b>	<b>310,9</b>	<b>431,9</b>	<b>216,23</b>	<b>10,51</b>
<b>Полдник</b>														
	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
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>3,99</b>	<b>5,9</b>	<b>73,21</b>	<b>353,58</b>	<b>0,62</b>	<b>30</b>	<b>13,5</b>	<b>0,44</b>	<b>16,4</b>	<b>23,82</b>	<b>3,96</b>	<b>0,48</b>
<b>Ужин</b>														

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	250	6,65	13,75	28,3	253,87	0,1	1,12	0,32	0,68	228,98	241,4	55,6	1,08
431	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
	Чай с молоком	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>17</b>	<b>18,95</b>	<b>67,03</b>	<b>497,15</b>	<b>0,19</b>	<b>1,39</b>	<b>100,32</b>	<b>1,72</b>	<b>278,38</b>	<b>392,53</b>	<b>91,93</b>	<b>4,87</b>
	<b>Ужин 2</b>													
	Ряженка	200	5,74	4,95	8,1	106,9	0,05	0,55	43,5	0,36	237,6	1,58	27,7	0,2
	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
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>8,11</b>	<b>5,25</b>	<b>22,59</b>	<b>177,04</b>	<b>0,08</b>	<b>0,55</b>	<b>43,5</b>	<b>0,75</b>	<b>244,5</b>	<b>27,68</b>	<b>37,6</b>	<b>0,53</b>
	<b>Итого день</b>	<b>2675</b>	<b>106,51</b>	<b>112,73</b>	<b>402,43</b>	<b>3035,21</b>	<b>10,65</b>	<b>170,65</b>	<b>383,05</b>	<b>7,31</b>	<b>1134,48</b>	<b>1209,87</b>	<b>424,23</b>	<b>20,85</b>

## Школа – интернат 11-18

### 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
364	Омлет	200	20,98	27,19	6,25	328,64	0,2	0,28	383	0,74	127	326,58	26,3	3,9
90	Бутерброд с сыром	70	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
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>38,57</b>	<b>42,74</b>	<b>73,7</b>	<b>847,06</b>	<b>0,38</b>	<b>28,03</b>	<b>643,04</b>	<b>2,5</b>	<b>665,37</b>	<b>757,48</b>	<b>188,73</b>	<b>8,59</b>
<b>Обед</b>														
14	С – т ломтик помидора	100	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	250	7,5	9,87	17,25	186,575	0,1	0,6	0,02	0,6	66	262	38	1,8
238	2.Рыба припущенная	100	13,86	12,16	1,9	202	0,04	0,09	0,13	2,22	71,98	182,32	22,62	2,28
443	3.Картофельное пюре	180	9,24	14,6	11,88	222,2	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
	<b>Итого</b>	<b>940</b>	<b>38,86</b>	<b>38,03</b>	<b>105,48</b>	<b>978,795</b>	<b>2,25</b>	<b>59,49</b>	<b>235,45</b>	<b>4,98</b>	<b>250,18</b>	<b>563,1</b>	<b>154,68</b>	<b>9,36</b>
<b>Полдник</b>														
	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
	<b>Итого</b>	<b>275</b>	<b>15,7</b>	<b>15,12</b>	<b>44,08</b>	<b>400</b>	<b>1,22</b>	<b>2,6</b>	<b>54</b>	<b>0,8</b>	<b>262,4</b>	<b>256,6</b>	<b>56,4</b>	<b>1,6</b>
<b>Ужин</b>														
163	Котлета здоровье	80	13,12	16,3	13,6	230,6	0,1	0,16	2,9	1,17	21,58	87,5	16,66	1,16
328	Каша манная	250	12,6	11,66	50,8	349,2	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
382	Какао	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>34,24</b>	<b>29,23</b>	<b>119,38</b>	<b>845,19</b>	<b>0,26</b>	<b>2,65</b>	<b>60,9</b>	<b>1,97</b>	<b>302,77</b>	<b>368,99</b>	<b>82,32</b>	<b>4,32</b>
<b>Ужин 2</b>														
	Йогурт малина	200	6,82	2,5	9,8	88,9	0,04	0,75	12,5	0	155	118,75	18,75	0,13
	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
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>9,19</b>	<b>2,8</b>	<b>24,29</b>	<b>159,04</b>	<b>0,07</b>	<b>0,75</b>	<b>12,5</b>	<b>0,39</b>	<b>161,9</b>	<b>144,85</b>	<b>28,65</b>	<b>0,46</b>
	<b>Итого день</b>	<b>2690</b>	<b>136,56</b>	<b>127,92</b>	<b>366,93</b>	<b>3230,085</b>	<b>4,18</b>	<b>93,52</b>	<b>1005,89</b>	<b>10,64</b>	<b>1642,62</b>	<b>2091,02</b>	<b>510,78</b>	<b>24,33</b>

## Школа – интернат 11-18

## 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
343	Сырники со сметаной	200	37,6	43,49	24,33	638,4	0,09	0,39	145	0,3	244	343	34,6	1,05
88	Бутерброд с маслом	70	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
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>44,42</b>	<b>59,73</b>	<b>67,09</b>	<b>1013,98</b>	<b>0,18</b>	<b>15,66</b>	<b>240</b>	<b>2,24</b>	<b>326,3</b>	<b>445,23</b>	<b>92,23</b>	<b>10,41</b>
<b>Обед</b>														
11	Салат из моркови	100	1,21	7,09	9,69	105,9	0,06	3,26	1	0,1	47,49	51,15	35,34	0,66
105	1.Рассольник	250	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	100	23,5	25,7	0,46	369	0,06	3,76	78,5	1	44,8	133,6	16,2	1,52
134	с тушёной капустой	180	3,72	5,88	17,1	136,44	0,09	51,8	0	2,6	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
	<b>Итого</b>	<b>940</b>	<b>48,45</b>	<b>50,97</b>	<b>92,94</b>	<b>1072,14</b>	<b>0,56</b>	<b>70,1</b>	<b>80,31</b>	<b>5,53</b>	<b>333,99</b>	<b>488,27</b>	<b>191,44</b>	<b>13,69</b>
<b>Полдник</b>														
	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
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>3,99</b>	<b>5,9</b>	<b>73,21</b>	<b>353,58</b>	<b>0,62</b>	<b>30</b>	<b>13,5</b>	<b>0,44</b>	<b>16,4</b>	<b>23,82</b>	<b>3,96</b>	<b>0,48</b>
<b>Ужин</b>														
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



447	С макаронами	150	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
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>34,89</b>	<b>26,28</b>	<b>86,78</b>	<b>679,56</b>	<b>0,21</b>	<b>3,37</b>	<b>40,08</b>	<b>2,92</b>	<b>339,05</b>	<b>581,77</b>	<b>88,62</b>	<b>2,13</b>
<b>Ужин 2</b>														
411	Кефир	200	5,78	4,98	7,98	105,8	0	1,3	43,89	0	239,9	1,59	27,9	0,2
	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
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>8,15</b>	<b>5,28</b>	<b>22,47</b>	<b>175,94</b>	<b>0,03</b>	<b>1,3</b>	<b>43,89</b>	<b>0,39</b>	<b>246,8</b>	<b>27,69</b>	<b>37,8</b>	<b>0,53</b>
	<b>Итого день</b>	<b>2585</b>	<b>139,9</b>	<b>148,16</b>	<b>342,49</b>	<b>3295,2</b>	<b>1,6</b>	<b>120,43</b>	<b>417,78</b>	<b>11,52</b>	<b>1262,54</b>	<b>1566,78</b>	<b>414,05</b>	<b>27,24</b>

## Школа – интернат 11-18

### 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
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
	<b>Итого</b>	<b>645</b>	<b>22,01</b>	<b>26,13</b>	<b>70,83</b>	<b>640,16</b>	<b>0,33</b>	<b>71,05</b>	<b>122,3</b>	<b>1,46</b>	<b>771,39</b>	<b>559,75</b>	<b>119,39</b>	<b>4,18</b>
<b>Обед</b>														
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	250	8,82	11,87	12,6	171,3	0,06	19,74	16	0,24	51,8	23,12	21,6	0,62
155	2.Гуляш	150	14,65	21,12	13,9	366	0,03	0,36	0,003	0,1	19,08	121,07	18,89	1,78
443	с картофельным пюре	180	9,24	14,6	11,88	222,36	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
	<b>Итого</b>	<b>990</b>	<b>41,77</b>	<b>54,79</b>	<b>116,89</b>	<b>1207,58</b>	<b>2,115</b>	<b>58,65</b>	<b>51,303</b>	<b>4,11</b>	<b>186,65</b>	<b>280,37</b>	<b>126,31</b>	<b>83,44</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1635</b>	<b>63,78</b>	<b>80,92</b>	<b>187,72</b>	<b>1847,74</b>	<b>2,445</b>	<b>129,7</b>	<b>173,603</b>	<b>5,57</b>	<b>958,04</b>	<b>840,12</b>	<b>245,7</b>	<b>87,62</b>

## Школа – интернат 11-18

### 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
162	Колбаса отварная	60	8,16	13,3	1,2	163,8	0,11	0	5	0,3	14,5	2,6	11	1,7
447	Макароны отварные	180	3,7	10,2	33	242,28	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
	<b>Итого</b>	<b>685</b>	<b>18,68</b>	<b>39,92</b>	<b>76,1</b>	<b>782,26</b>	<b>0,23</b>	<b>18,27</b>	<b>85,03</b>	<b>2,19</b>	<b>76,6</b>	<b>97,83</b>	<b>53,83</b>	<b>8,6</b>
<b>Обед</b>														
13	Соленый огурец	40	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	250	21,8	17,4	20,6	320,9	0,11	37	0,03	0,5	97,12	80,8	40,5	0,93
167	2. Биточки мясные	100	9,5	9,77	8,15	142,5	0,05	0,12	18,43	0,6	27,69	81,89	15,25	0,66
134	с тушёной капустой	180	3,72	5,88	17,1	136,4	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	120	7,6	1,4	39,2	204,6	0,4	0	1,2	1,6	41	2,4	55,2	4,58
	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
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>46,25</b>	<b>34,96</b>	<b>120,64</b>	<b>966,14</b>	<b>0,7</b>	<b>87,32</b>	<b>19,69</b>	<b>5,6</b>	<b>347,31</b>	<b>324,19</b>	<b>190,65</b>	<b>13,93</b>
<b>Полдник</b>														
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
	<b>Итого</b>	<b>275</b>	<b>10,51</b>	<b>6,92</b>	<b>37,13</b>	<b>253</b>	<b>0,16</b>	<b>3,22</b>	<b>46,25</b>	<b>0,2</b>	<b>258,03</b>	<b>226,52</b>	<b>46,28</b>	<b>1,08</b>
<b>Ужин</b>														
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	250	3,09	4,07	32,09	177	0,03	0	20	0	5,7	67	21,8	0,45
382	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
	Какао	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>16,69</b>	<b>9,94</b>	<b>87,35</b>	<b>505,39</b>	<b>0,14</b>	<b>1,33</b>	<b>120</b>	<b>1,04</b>	<b>174,83</b>	<b>307,11</b>	<b>71,96</b>	<b>4,11</b>
<b>Ужин 2</b>														
	Ряженка	200	5,74	4,95	8,1	106,9	0,05	0,55	43,5	0,36	237,6	1,58	27,7	0,2
	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
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>8,11</b>	<b>5,25</b>	<b>22,59</b>	<b>177,04</b>	<b>0,08</b>	<b>0,55</b>	<b>43,5</b>	<b>0,75</b>	<b>244,5</b>	<b>27,68</b>	<b>37,6</b>	<b>0,53</b>
	<b>Итого день</b>	<b>2660</b>	<b>100,24</b>	<b>96,99</b>	<b>343,81</b>	<b>2683,83</b>	<b>1,31</b>	<b>110,69</b>	<b>314,47</b>	<b>9,78</b>	<b>1101,27</b>	<b>983,33</b>	<b>400,32</b>	<b>28,25</b>

## Школа – интернат 11-18

### 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
344	Запеканка из творога со сметаной	200	20,2	19,95	30,8	281,96	9	0,26	91,7	1,19	199,5	288,61	33,78	1,33
85	Бутерброд с повидлов	80	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
	<b>Итого</b>	<b>665</b>	<b>25,47</b>	<b>29,6</b>	<b>98,86</b>	<b>627,72</b>	<b>9,14</b>	<b>26,63</b>	<b>267,7</b>	<b>2,52</b>	<b>243,9</b>	<b>406,34</b>	<b>160,31</b>	<b>5,62</b>
<b>Обед</b>														
45	С – т из капусты	100	1,65	7,09	4,91	90,7	0,03	25,76	0	0	46,56	33,6	18,88	0,59
133	1.Суп молочный с овощами	250	8,58	11,7	12,87	243,1	0,04	1,17	0,33	0	137,8	156	30,2	0,59
238	2.Рыба припущенная	100	13,86	12,16	1,9	202	0,04	0,09	0,13	2,22	71,98	182,32	22,62	2,28
448	с рассыпчатым рисом	180	7,92	6,96	45,8	278,16	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
	<b>Итого</b>	<b>940</b>	<b>39,67</b>	<b>39,11</b>	<b>135,73</b>	<b>1162,08</b>	<b>1,11</b>	<b>57,02</b>	<b>1,76</b>	<b>3,89</b>	<b>314,84</b>	<b>406,8</b>	<b>167,16</b>	<b>8,53</b>
<b>Полдник</b>														
424	Молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0,2	240	180	28	0,2

	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5	0,02	0	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>9,55</b>	<b>10,9</b>	<b>47,05</b>	<b>315,5</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>53</b>	<b>0,46</b>	<b>248,2</b>	<b>197,4</b>	<b>31</b>	<b>0,4</b>
<b>Ужин</b>														
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
440	Картофель тушеный с овощами и маслом	150	2,29	3,46	18,48	114,3	0,12	16,86	16,8	0,2	47,9	64	23,5	0,9
431	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
	Чай с молоком	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>22,76</b>	<b>21,44</b>	<b>59,49</b>	<b>519,58</b>	<b>0,21</b>	<b>17,31</b>	<b>16,8</b>	<b>1,2</b>	<b>96,53</b>	<b>297,63</b>	<b>78,09</b>	<b>6,14</b>
<b>Ужин 2</b>														
411	Кефир	200	5,78	4,98	7,98	105,8	0	1,3	43,89	0	239,9	1,59	27,9	0,2
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого</b>	<b>220</b>	<b>8,15</b>	<b>5,28</b>	<b>22,47</b>	<b>175,94</b>	<b>0,03</b>	<b>1,3</b>	<b>43,89</b>	<b>0,39</b>	<b>246,8</b>	<b>27,69</b>	<b>37,8</b>	<b>0,53</b>
	<b>Итого день</b>	<b>2585</b>	<b>105,6</b>	<b>106,33</b>	<b>363,6</b>	<b>2800,82</b>	<b>10,59</b>	<b>104,86</b>	<b>383,15</b>	<b>8,46</b>	<b>1150,27</b>	<b>1335,86</b>	<b>474,36</b>	<b>21,22</b>

## Школа – интернат 11-18

## Примерное циклическое 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
328	Каша манная молочная	250	12,6	11,66	50,8	349,2	0,08	1,16	58	0	134,06	118,18	20,3	0,5
90	Бутерброд с сыром	80	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
	<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>28,57</b>	<b>26,97</b>	<b>104,03</b>	<b>801,86</b>	<b>0,22</b>	<b>17,91</b>	<b>177,04</b>	<b>1,94</b>	<b>708,63</b>	<b>524,28</b>	<b>109,53</b>	<b>10,53</b>
<b>Обед</b>														
11	С-т из моркови	100	1,21	7,09	9,69	105,9	0,06	3,26	1	0,1	47,49	51,15	35,34	0,66
150	Щи	250	8,82	11,87	12,6	171,3	0,06	19,74	16	0,24	51,8	23,12	21,6	0,62
155	Гуляш	150	14,65	21,12	13,9	366	0,03	0,36	0,003	0,1	19,08	121,07	18,89	1,78
317	с рагу из овощей	180	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
	<b>Итого</b>	<b>990</b>	<b>35,86</b>	<b>58,06</b>	<b>124,84</b>	<b>1255,62</b>	<b>0,49</b>	<b>42,92</b>	<b>86,803</b>	<b>2,07</b>	<b>213,41</b>	<b>336,5</b>	<b>178,92</b>	<b>8,15</b>
<b>Полдник</b>														
	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
	<b>Итого</b>	<b>275</b>	<b>15,7</b>	<b>15,12</b>	<b>44,08</b>	<b>400</b>	<b>1,22</b>	<b>2,6</b>	<b>54</b>	<b>0,8</b>	<b>262,4</b>	<b>256,6</b>	<b>56,4</b>	<b>1,6</b>

<b>Ужин</b>														
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	150	2,86	4,32	23,1	142,8	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
382	Какао	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>21,71</b>	<b>28,26</b>	<b>89,08</b>	<b>696,52</b>	<b>0,3</b>	<b>18,52</b>	<b>22,63</b>	<b>2,17</b>	<b>238,2</b>	<b>402,31</b>	<b>102,19</b>	<b>5,89</b>
<b>Ужин 2</b>														
	Йогурт	200	6,82	2,5	9,8	88,9	0,04	0,75	12,5	0	155	118,75	18,75	0,13
	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
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>9,19</b>	<b>2,8</b>	<b>24,29</b>	<b>159,04</b>	<b>0,07</b>	<b>0,75</b>	<b>12,5</b>	<b>0,39</b>	<b>161,9</b>	<b>144,85</b>	<b>28,65</b>	<b>0,46</b>
	<b>Итого день</b>	<b>2720</b>	<b>111,03</b>	<b>131,21</b>	<b>386,32</b>	<b>3313,04</b>	<b>2,3</b>	<b>82,7</b>	<b>352,973</b>	<b>7,37</b>	<b>1584,54</b>	<b>1664,54</b>	<b>475,69</b>	<b>26,63</b>



**Школа – интернат 11-18**

**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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
364	Омлет из яиц	200	20,98	27,19	6,25	328,64	0,2	0,28	383	0,74	127	326,58	26,3	3,9
162	Колбаса отварная	60	8,16	13,3	1,2	163,8	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
	<b>Итого</b>	<b>705</b>	<b>36,74</b>	<b>56,55</b>	<b>46,17</b>	<b>861,42</b>	<b>0,34</b>	<b>108,55</b>	<b>482,4</b>	<b>1,93</b>	<b>228</b>	<b>383,81</b>	<b>82,33</b>	<b>8,46</b>
<b>Обед</b>														
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	250	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	100	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	200	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
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>40,54</b>	<b>33,1</b>	<b>107,43</b>	<b>930,08</b>	<b>1,01</b>	<b>48,16</b>	<b>86,46</b>	<b>2,61</b>	<b>154,72</b>	<b>355,94</b>	<b>110,21</b>	<b>9,06</b>
<b>Полдник</b>														
	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

	<b>Итого</b>	<b>275</b>	<b>4,9</b>	<b>3,26</b>	<b>44,1</b>	<b>225,6</b>	<b>0,16</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>0,9</b>	<b>36,6</b>	<b>88,8</b>	<b>38,4</b>	<b>4,26</b>
<b>Ужин</b>														
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
	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
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>23,77</b>	<b>24,11</b>	<b>76,8</b>	<b>646,18</b>	<b>0,24</b>	<b>3,38</b>	<b>75,76</b>	<b>6,97</b>	<b>302,04</b>	<b>353</b>	<b>72,6</b>	<b>2,28</b>
<b>Ужин 2</b>														
	Ряженка	200	5,74	4,95	8,1	106,9	0,05	0,55	43,5	0,36	237,6	1,58	27,7	0,2
	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
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>8,11</b>	<b>5,25</b>	<b>22,59</b>	<b>177,04</b>	<b>0,08</b>	<b>0,55</b>	<b>43,5</b>	<b>0,75</b>	<b>244,5</b>	<b>27,68</b>	<b>37,6</b>	<b>0,53</b>
	<b>Итого день</b>	<b>2640</b>	<b>114,06</b>	<b>122,27</b>	<b>297,09</b>	<b>2840,32</b>	<b>1,83</b>	<b>164,64</b>	<b>694,12</b>	<b>13,16</b>	<b>965,86</b>	<b>1209,23</b>	<b>341,14</b>	<b>24,59</b>

## Школа – интернат 11-18

## Примерное циклическое 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
353	Сырники со сметаной	200	37,6	43,49	24,33	638,4	0,09	0,39	145	0,3	244	343	34,6	1,05
90	Бутерброд с сыром	80	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
	<b>Итого</b>	<b>665</b>	<b>53,57</b>	<b>58,98</b>	<b>76,7</b>	<b>1091,66</b>	<b>0,22</b>	<b>20,14</b>	<b>249,04</b>		<b>790,37</b>	<b>719,1</b>	<b>104,03</b>	<b>8,08</b>
<b>Обед</b>														
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	250	21,8	17,4	20,6	320,9	0,11	37	0,03	0,5	97,12	80,8	40,5	0,93
230	2. Рыба запечённая	100	7	7,12	15,2	153,1	0,05	0,07	19,1	0,3	30,6	89,8	18	0,9
443	с картофельным пюре	180	9,24	14,6	11,88	222,2	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
	<b>Итого</b>	<b>940</b>	<b>48,33</b>	<b>46,32</b>	<b>113,23</b>	<b>1096,11</b>	<b>1,605</b>	<b>49,62</b>	<b>53,93</b>	<b>4,69</b>	<b>249,29</b>	<b>314,36</b>	<b>151,36</b>	<b>85,39</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1605</b>	<b>101,9</b>	<b>105,3</b>	<b>189,93</b>	<b>2187,77</b>	<b>1,825</b>	<b>69,76</b>	<b>302,97</b>	<b>4,69</b>	<b>1039,66</b>	<b>1033,46</b>	<b>255,39</b>	<b>93,47</b>