

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья

«Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 3». Тел: 42-43-83

Примерное 10-дневное меню на 2025-2026 учебный год

(возраст с 7 - 11 лет)

Утверждено

Директор школы

А.И.Зенич

« 20 »



2025 год.

В питании используются йодированные продукты:

Хлеб, соль.

Проводится витаминизация третьего блюда:

Витаминный препарат в виде порошка «Аскорбиновая кислота» из расчета 60 мг – с 7 до 11 лет

1 ДЕНЬ (понедельник)

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры, источник	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	З А В Т Р А К												
1.Макароны отварные с маслом	№227 Интернат-питание	200,0	5,54	4,28	31,32	188,54	0,02	1,2	0,025	168,8	182,4	62,62	1,08
2.Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
3.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
4.Масло сливочное порционно	№153 Школа-питание	10,0	0,08	8,11	0,01	72,0	0,09	0	0,13	14,3	108,3	21,8	1,8
5. Чай сладкий	№300 Интернат-питание	200,0	0	0	11,99	47,95	0,07	0,18	0	32,2	18,61	1,02	0,06
		500,0	12,48	13,39	74,62	487,01	0,44	1,38	0,105	225,4	324,31	102,69	4,66
	В Т О Р О Й З А В Т Р А К												
1.Фрукты свежие	№30 Интернат-питание	200,0	0,8	0,8	19,6	88,8	0,21	421,2	0,065	39,72	29,51	22,5	3,5
	О Б Е Д												
1.Суп овощной на м/б со сметаной	№44 Интернат-питание	250,0	7,64	10,85	15,0	188,14	0,14	30,39	0,04	62,8	18,4	12,1	1,92
2. Гуляш	№180 Интернат-питание	110,0	14,01	15,02	5,52	232,27	0,08	4	0	20,67	133,6	16,2	2,74
3. Г: Каша гречневая	№219 Интернат-питание	180,0	6,97	5,44	31,47	180,72	0,24	0	0	12,2	322,3	39,46	3,7
4. Фасоль отварная с овощами	№230 Интернат-питание	60,0	1,56	6,0	0	34,59	0,1	0,9	0	30,0	0	0	1,18
5. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,13	0	0,07	19,44	89,28	45,84	1,32
6.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
7. Сок	№407 Интернат-питание	200,0	0	0	20,1	86,6	0,02	40,1	0,02	16,2	18,42	10,11	0,42
		830,0	33,95	35,01	95,85	860,64	0,75	74,49	0,18	146,11	656,4	196,31	10,88
	П О Л Д Н И К												
1. Бутерброд с маслом с сыром	№380 Школа-питание	60,0	7,83	11,64	24,73	214,98	0,06	0,11	0,05	162,4	74,4	38,2	0,68
2.Яйцо варёное	№139 Интернат-питание	1 шт.	5,08	4,6	0,28	60,84	0,07	0	0,03	54,6	191,8	11,4	2,41
3.Какао на молоке	№269 Интернат-питание	200,0	3,39	3,2	16,88	109,86	0,06	1,92	0,045	182,2	134,6	20,62	0,085
		300,0	16,3	19,44	41,89	387,68	0,19	2,03	0,12	399,2	400,8	70,22	3,175
	У Ж И Н												
1.Сырники со сгущенным молоком	№154 Интернат-питание	200,0/20,0	10,38	7,28	53,84	234,12	0,75	0	0,026	74,62	341,8	134,6	4,49
2.Морковь отварная порционно	№248 Интернат-питание	100,0	1,03	0,1	6,96	33,97	0,16	7,67	0,04	32,86	0	0	1,97
3.Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
4.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
5. Кисель из концентрата	№274 Интернат-питание	200,0	0,09	0	11,33	55,68	0,02	40,1	0,02	16,2	18,42	10,11	0,42
		590,0	16,83	9,39	100,41	462,09	1,19	47,77	0,196	537,68	518,92	202,5	9,78
	В Т О Р О Й У Ж И Н												
Кисломолочный напиток	№ 385 Школа- питание	200,0	5,8	5,0	8,1	106,0	0,06	0,14	0,04	240,0	189,6	27,8	0,22
Итого на сутки:		2620,00	80,36	82,73	340,47	2392,22	2,84	507,01	0,706	1588,11	2119,54	577,29	32,21

2 ДЕНЬ (вторник)

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры, источник	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			З А В Т Р А К										
1. Каша геркулесовая молочная	№109 Интернат-питание	200,0	6,12	6,38	25,88	120,84	0,44	0,07	0,01	29,1	214,48	79,66	1,04
2.Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
3.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
4.Масло сливочное порционно	№153 Школа-питание	10,0	0,08	8,11	0,01	72,0	0,09	0	0,13	14,3	108,3	21,8	1,8
5.Сыр порционно	№155 Школа-питание	10,0	1,6	1,93	0	14,02	0,01	0,01	5,8	18,4	5,1	5,1	0
6. Кофейный напиток на молоке	№286 Интернат-питание	200,0	3,17	3,25	17,96	113,75	0,03	1,05	0,018	132,3	121,4	23,8	0,027
		510,0	17,83	20,67	75,15	499,13	0,68	1,12	0,118	189,6	463,78	149,5	4,587
			В Т О Р О Й З А В Т Р А К										
1.Фрукты свежие	№30 Интернат-питание	200,0	0,8	0,8	19,6	88,8	0,21	421,2	0,065	39,72	29,51	22,5	3,5
			О Б Е Д										
1.Борщ на м/б со сметаной	№35 Интернат-питание	250,0	7,17	10,82	14,92	185,77	0,13	24,39	0,001	59,92	22,4	17,2	1,89
2. Кнели рыбные	№160 Интернат-питание	110,0	13,1	4,72	10,36	149,49	0,2	1,2	0	66,3	126,82	29,32	2,85
3. Г: Рис отварной с овощами	№224 Интернат-питание	180,0	4,19	7,18	38,91	237,02	0,08	51,2	0,02	25,2	139,2	56,24	1,01
4.Огурец свежий порционно	№246 Школа-питание	60,0	0,42	0	1,14	6,24	0,02	2,2	0,01	26,14	204,46	31,48	0,3
5. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,13	0	0,07	19,44	89,28	45,84	1,32
6.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
7.Компот из яблок с лимоном	№284 Интернат-питание	200,0	0,34	0,2	17,33	72,44	0,02	5,0	0,06	8,36	12,62	0,82	1,14
		870,0	30,55	23,62	106,42	789,2	0,72	81,79	0,211	220,16	669,18	219,11	6,76
			П О Л Д Н И К										
1. Пироги с творогом	№330 Интернат-питание	140,0	10,11	8,24	32,29	242,92	0,19	0	0	70,19	89,91	32,74	1,92
2. Сок	№407 Интернат-питание	200,0	0	0	20,1	86,6	0,02	40,1	0,02	16,2	18,42	10,11	0,42
		340,0	10,11	8,24	52,39	329,52	0,21	40,1	0,02	86,39	108,33	42,85	2,34
			У Ж И Н										
1. Картофельная запеканка с мясом	№185 Интернат-питание	250,0	10,4	22,2	32,3	286,2	0,06	0	0,02	41,2	179,5	49,2	1,85
2.Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
3.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
4.Напиток из шиповника	№289 Интернат-питание	200,0	0,68	0	24,63	101,24	0,01	200,0	0,06	12,45	13,4	23,45	0,65
		520,0	16,41	22,9	80,69	525,76	0,33	200,0	0,19	84,65	351,6	140,55	5,4
			ВТОРОЙ УЖИН										
Кисломолочный напиток	№ 385 Школа- питание	200,0	5,8	5,0	8,1	106,0	0,06	0,14	0,04	240,0	189,6	27,8	0,22
Итого на сутки:		2640,0	80,29	81,23	342,35	2438,53	2,21	744,35	0,644	860,52	1812,1	602,31	22,807

3 ДЕНЬ (среда)

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры, источник	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
			З А В Т Р А К										
1. Каша пшениная молочная	№112 Интернат-питание	200,0	4,33	6,02	25,13	140,08	0,02	1,2	0,025	168,8	182,4	62,62	1,08
2.Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
3.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
4.Масло сливочное порционно	№153 Школа-питание	10,0	0,08	8,11	0,01	72,0	0,09	0	0,13	14,3	108,3	21,8	1,8
5. Какао на молоке	№269 Интернат-питание	200,0	3,39	3,2	16,88	109,86	0,06	1,92	0,045	182,2	134,6	20,62	0,085
		500,0	14,66	21,03	73,32	500,46	0,33	3,12	0,18	430,0	632,1	133,69	7,095
			В Т О Р О Й З А В Т Р А К										
1.Фрукты свежие	№30 Интернат-питание	200,0	0,8	0,8	19,6	88,8	0,21	421,2	0,065	39,72	29,51	22,5	3,5
			О Б Е Д										
1. Суп с клецками на кур/б	№48 Интернат-питание	250,0	10,02	11,42	22,89	230,44	0,15	14,75	0,001	45,19	22,4	17,2	1,72
2.Капуста тушеная с курицей	№235 Интернат-питание	270,0	18,7	22,08	13,84	329,91	0,16	1,2	0	121,43	126,82	29,32	2,68
3.Кукуруза консервированная отварная	№233 Интернат-питание	60,0	2,34	0,78	13,62	65,86	0,02	0	0,01	2,4	204,46	31,48	0,25
4. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,13	0	0,07	19,44	89,28	45,84	1,32
5.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
6. Компот из чернослива	№ 281 Интернат-питание	200,0	0,46	0,14	23,52	97,16	0	0,6	0,02	16,2	18,42	10,11	0,42
		850,0	36,85	35,12	97,63	860,69	0,6	16,55	0,151	219,46	535,78	172,15	7,49
			П О Л Д Н И К										
1.Печенье	№508 Школа-питание	40,0	1,12	1,32	20,16	126,04	0,04	0	0	14,5	42,52	8,13	0,85
2.Пряник	№510 Интернат-питание	60,0	1,18	2,45	28,45	135,54	0,04	0	0	13,9	64,8	21,99	1,85
3.Чай с лимоном	№294 Интернат-питание	200,0	0,22	0,22	20,36	84,3	0,03	42,1	0,02	15,9	17,9	13,1	0,44
		300,0	2,52	3,99	68,97	345,88	0,21	42,1	0,02	42,92	107,33	42,85	2,34
			У Ж И Н										
1. Рыба тушеная в томате с овощами	№172 Интернат-питание	110,0	10,78	11,23	10,11	124,15	0,04	0	0	5,72	133,6	16,2	1,52
2. Каша ячневая	№218 Интернат-питание	180,0	4,25	5,19	30,31	200,93	0,25	42,0	0	22,44	322,3	39,46	1,9
3.Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
4.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
5. Сок	№407 Интернат-питание	200,0	0	0	20,1	86,6	0,02	40,1	0,02	16,2	18,42	10,11	0,42
		560,0	20,36	17,12	84,98	550,0	0,45	82,1	0,13	94,7	633,02	133,67	6,74
			ВТОРОЙ УЖИН										
Кисломолочный напиток	№385 Школа- питание	200,0	5,8	5,0	8,1	106,0	0,06	0,14	0,04	240,0	189,6	27,8	0,22
Итого на сутки:		2610,0	80,99	83,06	351,9	2483,51	1,86	565,21	0,58	1066,8	2127,34	532,66	27,385

4 ДЕНЬ (четверг)

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры, источник	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
			З А В Т Р А К										
1. Каша рисовая молочная	№114 Интернат-питание	200,0	4,73	5,04	30,18	142,6	0,28	0,001	0	196,2	242,2	58,61	1,31
2.Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
3.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
4.Масло сливочное порционно	№153 Школа-питание	10,0	0,08	8,11	0,01	72,0	0,09	0	0,13	14,3	108,3	21,8	1,8
5.Кофейный напиток на молоке	№286 Интернат-питание	200,0	3,17	3,25	17,96	113,75	0,03	1,05	0,018	132,3	121,4	23,8	0,027
		510,0	15,44	18,3	79,45	506,87	0,66	1,051	0,258	373,8	630,6	172,11	6,03
			В Т О Р О Й З А В Т Р А К										
1.Фрукты свежие	№30 Интернат-питание	200,0	0,8	0,8	19,6	88,8	0,21	421,2	0,065	39,72	29,51	22,5	3,5
			О Б Е Д										
1. Рассольник на м/б со сметаной	№42 Интернат-питание	250,0	7,16	9,12	16,08	180,65	0,12	15,39	0,004	51,26	18,8	19,2	1,83
2.Бефстроганов	№192Интернат-питание	110,0	16,96	17,14	4,65	242,38	0,042	0	0	25,43	133,6	16,2	2,59
3.Г: Макароны отварные	№227 Интернат-питание	180,0	4,22	4,38	40,96	170,69	0,02	1,2	0,025	168,8	182,4	62,62	1,08
4. Морковь отварная с зеленым горошком	№250 Интернат-питание	60,0	1,19	3,09	4,59	44,31	0,05	4,6	0,09	14,53	74,3	52,12	0,47
5. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,13	0	0,07	19,44	89,28	45,84	1,32
6.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
7. Сок	№407 Интернат-питание	200,0	0	0	20,1	86,6	0,02	40,1	0,02	16,2	18,42	10,11	0,42
		860,0	33,02	32,97	110,14	862,95	0,522	61,29	0,25	310,46	591,2	244,29	8,81
			П О Л Д Н И К										
1.Булочка с сыром	№313 Интернат-питание	110,0	5,18	3,9	37,3	214,2	0,08	0,8	0,08	31,12	180,3	0,9	0,2
2.Кисломолочный напиток	№ 385 Школа- питание	200,0	5,8	5,0	8,1	106,0	0,06	0,14	0,04	240,0	189,6	27,8	0,22
		300,0	11,72	8,9	45,4	326,2	0,14	0,94	0,12	271,12	369,9	28,7	0,42
			У Ж И Н										
1.Овощное рагу	№92 Интернат-питание	200,0	3,11	5,3	15,79	118,4	0,25	0	0	24,8	115,6	179,5	6,7
2.Яйцо варёное	№139 Интернат-питание	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	0,07	0	0,03	54,6	191,8	11,4	2,41
3.Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
4.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
5.Масло сливочное порционно	№153 Школа-питание	10,0	0,08	8,11	0,01	72,0	0,09	0	0,13	14,3	108,3	21,8	1,8
6. Компот из кураги	№280 Интернат-питание	200,0	0,78	0,05	19,63	82,03	0,04	0,08	0,06	32,2	14,6	0,61	0,06
		520,0	14,05	18,76	69,74	497,36	0,71	0,08	0,78	156,9	589,0	281,21	12,07
			ВТОРОЙ УЖИН										
Кисломолочный напиток	№ 385 Школа- питание	200,0	5,8	5,0	8,1	106,0	0,06	0,14	0,04	240,0	189,6	27,8	0,22
Итого на сутки:		2600,0	80,83	82,99	332,43	2388,18	2,302	484,701	1,513	1392,0	2399,81	776,61	31,05

5 ДЕНЬ (пятница)

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры, источник	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	З А В Т Р А К												
1.Каша пшеничная молочная	№108 Интернат-питание	200,0	6,68	7,76	24,96	126,56	0,18	0,009	0,025	196,5	308,2	38,82	2,31
2.Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
3.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
4.Масло сливочное порционно	№153 Школа-питание	10,0	0,08	8,11	0,01	72,0	0,09	0	0,13	14,3	108,3	21,8	1,8
5.Какао на молоке	№269 Интернат-питание	200,0	3,39	3,2	16,88	109,86	0,06	1,92	0,045	182,2	134,6	20,62	0,085
		510,0	17,01	20,07	73,15	486,94	0,59	0,189	0,225	321,6	642,6	91,3	8,3
	В Т О Р О Й З А В Т Р А К												
1.Фрукты свежие	№30 Интернат-питание	200,0	0,8	0,8	19,6	88,8	0,21	421,2	0,065	39,72	29,51	22,5	3,5
	О Б Е Д												
1.Суп фасолевый на м/б со сметаной	№62 Интернат-питание	250,0	7,08	10,81	13,83	180,91	0,12	28,59	0,05	59,2	22,08	14,52	1,79
2.Суфле из печени	№192 Интернат-питание	110,0	16,37	13,18	11,39	229,68	0,27	27,27	0	36,43	247,7	29,2	5,83
3.Г: Картофельное пюре	№241 Интернат-питание	180,0	3,51	5,31	30,82	189,05	0,23	36,39	0,02	55,2	139,2	56,24	1,66
4.Свекольная икра	№229 Интернат-питание	60,0	0,92	5,08	5,0	69,39	0,05	3,67	0,12	19,42	314,77	53,47	0,5
5. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,13	0	0,07	19,44	89,28	45,84	1,32
6.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
7.Компот из свежезамороженных ягод	№279 Интернат-питание	200,0	0,34	0,29	22,8	89,3	0,03	42,1	0,02	15,9	17,9	13,1	0,44
		870,0	33,55	35,37	107,6	852,73	0,43	43,5	0,115	316,12	865,92	225,05	9,156
	П О Л Д Н И К												
1.Кольцо творожное	№317 Интернат-питание	100,0	9,13	10,95	39,35	219,6	0,08	0,8	0,08	31,12	180,3	0,9	0,2
2.Чай сладкий с молоком	№296 Интернат-питание	200,0	1,16	1,28	11,87	71,63	0,06	1,92	0,045	182,2	134,6	20,62	0,085
		300,0	10,29	12,23	51,22	291,23	0,14	1,72	0,125	213,32	314,9	21,52	0,105
	У Ж И Н												
1.Шницель капустный	№77 Интернат-питание	250,0	7,87	10,5	31,3	326,25	0,05	0	0,02	39,6	143,5	40,1	1,25
2.Сыр порционно	№155 Школа-питание	10,0	1,6	1,93	0	14,02	0,01	0,01	5,8	18,4	5,1	5,1	0
3.Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
4.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
5. Сок	№407 Интернат-питание	200,0	0	0	20,1	86,6	0,02	40,1	0,02	16,2	18,42	10,11	0,42
		510,0	14,8	13,13	75,16	524,99	0,34	40,11	5,95	105,2	325,72	123,21	4,57
Итого на сутки:		2410,0	76,45	81,6	326,73	2244,69	1,71	506,71	6,48	995,96	2178,65	483,58	25,63

6 ДЕНЬ (понедельник)

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры, источник	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
З А В Т Р А К													
1.Каша гречневая	№219 Интернат-питание	200,0	5,87	6,3	25,12	204,87	0,12	0	0	38,2	322,3	39,46	1,9
2.Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
3.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
4.Масло сливочное порционно	№153 Школа-питание	10,0	0,08	8,11	0,01	72,0	0,09	0	0,13	14,3	108,3	21,8	1,8
5.Чай сладкий	№300 Интернат-питание	200,0	0	0	11,99	47,95	0,07	0,18	0,08	32,2	18,61	1,02	0,06
		500,0	12,81	15,41	68,42	503,34	0,54	5,38	0,18	81,8	281,11	130,18	6,76
В Т О Р О Й З А В Т Р А К													
1.Фрукты свежие	№30 Интернат-питание	200,0	0,8	0,8	19,6	88,8	0,21	421,2	0,065	39,72	29,51	22,5	3,5
О Б Е Д													
1.Щи со свежей капустой на м/б со сметаной	№63 Интернат-питание	250,0	7,51	9,83	13,15	182,36	0,12	39,39	0,004	70,72	18,8	19,2	1,93
2.Плов	№193 Интернат-питание	260,0	18,43	20,98	42,06	420,78	0,13	5,0	0,025	32,12	389,22	52,2	3,33
3.Кабачковая икра	№107 Интернат-питание	60,0	1,22	2,78	7,4	32,08	0,02	1,32	0,01	38,17	122,68	18,89	0,58
4. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,13	0	0,07	19,44	89,28	45,84	1,32
5.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
6.Сок	№407 Школа-питание	200,0	0	0	20,1	86,6	0,02	40,1	0,02	16,2	18,42	10,11	0,42
		840,0	32,49	34,29	106,47	860,14	0,42	85,81	0,209	191,46	644,06	196,98	5,95
П О Л Д Н И К													
1.Вафли	№509 Интернат-питание	40,0	1,02	5,12	27,17	128,04	0,04	0	0	14,5	42,52	8,13	0,85
2.Пряник	№510 Интернат-питание	60,0	1,18	4,45	28,45	135,54	0,04	0	0	13,9	64,8	21,99	1,85
3.Какао на молоке	№269 Интернат-питание	200,0	3,39	3,2	16,88	109,86	0,06	1,92	0,045	182,2	134,6	20,62	0,085
		300,0	5,59	12,77	72,5	373,44	0,14	1,92	0,045	210,6	244,92	50,55	2,685
У Ж И Н													
1.Пудинг творожно-манный со сгущ. молоком	№141 Интернат-питание	200,0/40,0	12,1	9,4	37,3	230,3	0,2	0	0	166,3	126,82	29,32	2,85
2.Яйцо варёное	№139 Интернат-питание	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	0,07	0	0,03	54,6	191,8	11,4	2,41
3.Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
4.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
5.Компот из сухофруктов	№283 Интернат-питание	200,0	0,46	0	14,99	49,81	0,02	40,3	0,02	14,3	13,49	14,14	0,39
		560,0	22,97	14,7	76,33	481,27	0,55	40,3	0,26	225,9	407,31	133,16	8,04
ВТОРОЙ УЖИН													
Кисломолочный напиток	№ 385 Школа- питание	200,0	5,8	5,0	8,1	106,0	0,06	0,14	0,04	240,0	189,6	27,8	0,22
Итого на сутки:		2600,0	80,46	82,97	351,42	2412,99	1,92	554,75	0,799	989,48	1748,99	553,04	26,305

7 ДЕНЬ (вторник)

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры, источник	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	З А В Т Р А К												
1. Каша кукурузная молочная	№116 Интернат-питание	200,0	8,12	9,76	22,67	118,08	0,02	1,2	0,025	168,8	182,4	62,62	1,08
2.Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
3.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
4.Масло сливочное порционно	№153 Школа-питание	10,0	0,08	8,11	0,01	72,0	0,09	0	0,13	14,3	108,3	21,8	1,8
5.Сыр порционно	№155 Школа-питание	10,0	1,6	1,93	0	14,02	0,01	0,01	5,8	18,4	5,1	5,1	0
6.Кофейный напиток на молоке	№286 Интернат-питание	200,0	3,17	3,25	17,96	113,75	0,03	1,05	0,018	132,3	121,4	23,8	0,027
		510,0	19,83	24,05	71,94	496,37	0,41	2,26	0,133	364,8	431,7	132,46	4,627
	В Т О Р О Й З А В Т Р А К												
1.Фрукты свежие	№30 Интернат-питание	200,0	0,8	0,8	19,6	88,8	0,21	421,2	0,065	39,72	29,51	22,5	3,5
	О Б Е Д												
1. Суп гороховый на м/б	№45 Интернат-питание	250,0	9,15	9,61	22,2	219,11	0,29	14,6	0,004	55,27	18,6	17,7	3,04
2. Рыба тушеная в сметанном соусе	№171 Интернат-питание	110,0	13,14	7,47	6,39	159,39	0,14	3,03	0	58,09	133,6	16,2	1,1
3.Г: Картофельное пюре	№241 Интернат-питание	180,0	3,51	5,31	30,82	189,05	0,23	36,39	0,02	55,2	139,2	56,24	1,66
4.Огурец свежий порционно	№246 Школа-питание	60,0	0,42	0	1,14	6,24	0,02	4,2	0,01	10,2	204,46	31,48	0,3
5. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,13	0	0,07	19,44	89,28	45,84	1,32
6.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
7.Компот из свежих яблок	№277 Интернат-питание	200,0	0,22	0,22	17,37	72,32	0,02	5,5	0,02	9,16	13,49	14,14	1,25
		870,0	31,77	23,31	101,68	784,43	0,97	63,72	0,054	222,16	702,93	201,51	8,72
	П О Л Д Н И К												
1. Ватрушка с творогом	№329 Интернат-питание	140,0	7,81	8,2	31,62	202,14	0,19	0	0	26,72	88,91	32,74	1,92
2.Напиток из шиповника	№289 Интернат-питание	200,0	0,68	0	24,63	47,95	0,07	200,0	0,08	32,2	18,61	1,02	0,06
		340,0	8,49	8,2	56,25	250,09	0,26	200,0	0,08	58,92	107,52	33,76	1,98
	У Ж И Н												
1.Голубцы ленивые с овощами	№77 Интернат-питание	250/30	9,55	18,15	34,45	360,32	0,08	0	0,04	61,2	119,5	48,1	1,5
2.Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
3.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
4.Сок	№407 Школа-питание	200,0	0	0	20,1	86,6	0,02	40,1	0,02	16,2	18,42	10,11	0,42
		550,0	14,88	18,85	78,31	585,24	0,36	40,1	0,17	108,4	296,62	126,11	4,82
	В Т О Р О Й У Ж И Н												
Кисломолочный напиток	№ 385 Школа- питание	200,0	5,8	5,0	8,1	106,0	0,06	0,14	0,04	240,0	189,6	27,8	0,22
Итого на сутки:		2670,0	81,57	80,21	335,87	2364,22	2,27	727,42	0,284	1034,0	1847,62	545,68	27,287

8 ДЕНЬ (среда)

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры, источник	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
			З А В Т Р А К										
1. Каша манная молочная	№107 Интернат-питание	200,0	3,63	5,3	29,28	124,36	0,36	0,09	0,01	27,02	213,7	82,62	1,7
2.Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
3.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
4.Масло сливочное порционно	№153 Школа-питание	10,0	0,08	8,11	0,01	72,0	0,09	0	0,13	14,3	108,3	21,8	1,8
5. Какао на молоке	№269 Интернат-питание	200,0	3,39	3,2	16,88	109,86	0,06	1,92	0,045	182,2	134,6	20,62	0,085
		500,0	13,96	17,61	77,47	484,74	0,67	2,01	0,295	254,52	615,3	192,94	6,485
			В Т О Р О Й З А В Т Р А К										
1.Фрукты свежие	№30 Интернат-питание	200,0	0,8	0,8	19,6	88,8	0,21	421,2	0,065	39,72	29,51	22,5	3,5
			О Б Е Д										
1.Суп вермишеливый на кур/б	№47 Интернат-питание	250,0	8,3	10,24	19,28	202,48	0,13	14,75	0,001	38,89	32,4	23,2	1,45
2.Котлета куриная	№210 Интернат-питание	100,0	17,27	12,11	8,62	257,51	0,1	3,47	0,02	32,85	142,12	56,2	1,43
3.Капуста тушеная	№237 Интернат-питание	180,0	3,83	5,85	11,7	141,73	0,08	80,7	0	95,55	126,82	29,32	1,43
4.Морковь отварная порционно	№248 Интернат-питание	60,0	0,79	0,06	4,2	20,49	0,04	3,04	0,04	16,42	0	0	0,43
5. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,13	0	0,07	19,44	89,28	45,84	1,32
6.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
7. Кисель из концентрата	№274 Питание-школа	200,0	0,09	0	9,33	37,7	0,01	1,38	0,02	3,24	18,42	10,11	0,3
		860,0	35,61	28,96	76,89	798,23	0,63	103,34	0,061	221,19	483,44	202,87	7,46
			П О Л Д Н И К										
1. Кулебяка с картофелем	№333 Интернат-питание	160,0	11,84	9,11	40,6	381,7	0,35	0	0	70,19	89,91	32,74	6,51
2.Сок	№407 Школа-питание	200,0	0	0	20,1	86,6	0,02	40,1	0,02	16,2	18,42	10,11	0,42
		360,0	11,84	9,11	60,7	468,3	0,37	40,1	0,02	86,39	108,33	42,85	6,93
			У Ж И Н										
1.Уха из сайры	№71 Интернат-питание	250,0	5,93	8,13	47,57	275,84	0,14	19,85	0,02	31,35	182,8	9,2	1,41
2.Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
3.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
4.Масло сливочное порционно	№153 Школа-питание	10,0	0,08	8,11	0,01	72,0	0,09	0	0,13	14,3	108,3	21,8	1,8
5.Сыр порционно	№155 Школа-питание	10,0	1,6	1,93	0	14,02	0,01	0,01	5,8	18,4	5,1	5,1	0
6.Чай сладкий	№300 Интернат-питание	200,0	0	0	11,99	47,95	0,07	0,18	0,08	32,2	18,61	1,02	0,06
		540,0	12,94	18,87	83,32	452,43	0,55	17,03	0,19	68,57	305,6	124,32	5,85
			ВТОРОЙ УЖИН										
Кисломолочный напиток	№ 385 Школа- питание	200,0	5,8	5,0	8,1	106,0	0,06	0,14	0,04	240,0	189,6	27,8	0,22
Итого на сутки:		2660,0	80,95	80,35	326,08	2398,5	2,44	723,26	0,741	858,29	1685,27	580,59	26,985

9 ДЕНЬ (четверг)

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры, источник	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	З А В Т Р А К												
1. Каша ячневая молочная	№115 Интернат-питание	200,0	3,96	5,85	24,97	118,43	0,28	0,001	0	196,2	242,2	58,61	1,31
2.Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	49,7	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
3.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
4.Масло сливочное порционно	№153 Школа-питание	10,0	0,08	8,11	0,01	72,0	0,09	0	0,13	14,3	108,3	21,8	1,8
5. Кофейный напиток на молоке	№286 Интернат-питание	200,0	3,17	3,25	17,96	113,75	0,03	1,05	0,018	132,3	121,4	23,8	0,027
		500,0	14,07	18,21	74,24	452,0	0,66	1,051	0,258	352,9	486,9	121,46	4,857
	В Т О Р О Й З А В Т Р А К												
1.Фрукты свежие	№30 Интернат-питание	200,0	0,8	0,8	19,6	88,8	0,21	421,2	0,065	39,72	29,51	22,5	3,5
	О Б Е Д												
1.Суп крестьянский на м/б со сметаной	№51 Интернат-питание	250,0	7,44	9,96	16,59	194,76	0,13	23,19	0,004	5,79	18,8	19,2	1,85
2.Азу из говядины с картофелем	№180 Интернат-питание	270,0	16,97	20,07	28,67	393,17	0,26	3,16	0,02	42,53	139,2	56,24	4,24
3.Свекла отварная порционно	№249 Интернат-питание	60,0	0,82	0,06	4,36	21,3	0,04	7,67	0,04	17,06	0	0	0,44
4. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,13	0	0,07	19,44	89,28	45,84	1,32
5.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
6.Сок	№407 Интернат- питание	200,0	0	0	20,1	86,6	0,02	40,1	0,02	16,2	18,42	10,11	0,42
		850,0	30,56	30,79	93,48	834,15	0,72	47,77	0,204	115,82	340,1	169,56	7,51
	П О Л Д Н И К												
1.Растегай с яблоками	№316 Интернат-питание	130,0	3,86	4,14	40,49	220,2	0,19	32,1	0	26,72	88,91	32,74	1,92
2. Кисломолочный напиток	№ 385 Школа- питание	200,0	5,8	5,0	8,1	106,0	0,02	40,1	0,02	16,2	18,42	10,11	0,42
		330,0	9,66	9,14	48,59	326,2	0,21	72,2	0,02	42,92	107,33	42,85	2,34
	У Ж И Н												
1.Макароны отварные с сыром	№228 Интернат-питание	200,0	7,49	6,27	35,32	213,59	0,02	0,11	0,025	168,8	182,4	62,62	0,92
2.Яйцо варёное	№139 Интернат-питание	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	0,07	0	0,03	54,6	191,8	11,4	2,41
3.Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
4.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
5.Масло сливочное порционно	№153 Школа-питание	10,0	0,08	8,11	0,01	72,0	0,09	0	0,13	14,3	108,3	21,8	1,8
6. Компот из изюма	№282 Интернат-питание	200,0	0,46	0	25,14	103,28	0,04	0,08	0,06	32,2	14,6	0,61	0,06
		520,0	18,44	19,68	84,51	630,03	0,55	0,19	0,58	300,9	655,8	164,33	8,09
	В Т О Р О Й У Ж И Н												
Кисломолочный напиток	№ 385 Школа- питание	200,0	5,8	5,0	8,1	106,0	0,06	0,14	0,04	240,0	189,6	27,8	0,22
Итого на сутки		2600,0	79,33	83,62	328,52	2397,18	2,41	542,551	1,167	1092,26	1809,24	548,5	26,517

10 ДЕНЬ (пятница)

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры, источник	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
			З А В Т Р А К										
1. Каша молочная «Дружба»	№102 Интернат-питание	200,0	4,63	5,71	35,04	129,88	0,18	0,009	0,025	196,5	308,2	38,82	2,31
2.Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
3.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
4.Масло сливочное порционно	№153 Школа-питание	10,0	0,08	8,11	0,01	72,0	0,09	0	0,13	14,3	108,3	21,8	1,8
5.Сыр порционно	№155 Школа-питание	10,0	1,6	1,93	0	14,02	0,01	0,01	5,8	18,4	5,1	5,1	0
6. Какао на молоке	№269 Интернат-питание	200,0	3,39	3,2	16,88	109,86	0,06	1,92	0,045	182,2	134,6	20,62	0,085
		510,0	16,56	19,95	83,23	504,28	0,59	1,929	0,31	424,0	709,8	149,14	7,095
			В Т О Р О Й З А В Т Р А К										
1.Фрукты свежие	№30 Интернат-питание	200,0	0,8	0,8	19,6	88,8	0,21	421,2	0,065	39,72	29,51	22,5	3,5
			О Б Е Д										
1.Свекольник на м/б со сметаной	№43 Интернат-питание	250,0	7,19	10,83	15,98	190,16	0,14	16,84	0,004	58,15	18,8	19,2	1,97
2.Биточки мясные	№189 Интернат-питание	100,0	14,87	15,66	7,55	245,62	0,3	32,2	0,02	27,87	142,12	56,2	2,65
3.Г: Гороховое пюре	№129 Интернат-питание	180,0	10,39	5,28	27,98	192,96	0,52	0	0,02	53,06	139,2	56,24	4,07
4.Морковная икра	№228 Интернат-питание	60,00	0,92	3,08	5,0	40,41	0,04	4,15	0,07	19,42	204,46	31,48	0,5
5. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,13	0	0,07	19,44	89,28	45,84	1,32
6.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
7.Компот из сухофруктов	№283 Интернат-питание	200,0	0,46	0	11,99	49,81	0,01	0,65	0,02	19,26	13,49	14,14	0,73
		860,0	38,16	35,55	92,26	857,28	1,28	53,84	0,304	212,0	681,75	261,3	12,34
			П О Л Д Н И К										
1.Пироги с печенью	№331 Интернат-питание	160,0	7,93	13,08	48,75	229,6	0,08	0,8	0,08	31,12	180,3	0,9	0,2
2.Напиток из шиповника	№289 Интернат-питание	200,0	0,68	0	24,63	101,24	0,01	200,0	0,06	12,45	0,3	0,32	0,65
		360,0	8,61	13,08	73,38	330,84	0,09	200,8	0,14	43,57	180,6	1,22	0,85
			У Ж И Н										
1. Запеканка овощная	№79 Интернат-питание	270,0	9,87	8,5	31,3	365,2	0,05	0	0,02	39,6	143,5	40,1	1,25
2.Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	20,0	1,53	0,3	7,54	40,2	0,12	0	0,06	16,2	84,3	29,7	1,8
3.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	50,0	3,8	0,4	16,22	98,12	0,14	0	0,05	14,8	74,4	38,2	1,1
4.Сок	№407 Интернат- питание	200,0	0	0	20,1	86,64	0,02	40,1	0,02	16,2	18,42	10,11	0,42
		540,0	15,2	9,2	75,16	590,16	0,33	40,1	0,15	86,95	320,62	118,11	4,57
Итого на сутки:		2470,0	79,33	79,58	343,63	2371,36	2,5	717,86	0,96	806,24	1922,28	552,27	28,355

Всего : Белков -16,4%
 Жиров - 18,3%
 Углеводов - 67,7%

При составлении примерного меню использованы: Т.В. Плотникова «Рецептура блюд для детских учреждений» 2013 год Ростов на Дону «Феникс»

А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересечный «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий.. 2002 год, Киев «А.С.К.»

<http://pbprog.ru/databases/food/> (Питание школа, Интернат- питание)