

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 2023-2024 учебный год

(возраст с 7 - 11 лет)

Утверждено
Директор школы
А.И.Зенич

« _____ » _____ 2023 год.



В питании используются йодированные продукты:

Творог, молоко, 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	Са	Р	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	0,27	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 фасолевый на м/б со сметаной	№62 Интернат-питание	250,0	7,76	6,94	13,3	188,23	1,08	0	0,04	10,2	18,4	12,1	0,01
2. Гуляш	№180 Интернат-питание	100,0	8,45	15,42	4,85	155,57	0,042	0	0	5,72	133,6	16,2	1,52
3. Г: Каша пшенная	№211 Интернат-питание	180,0	5,87	8,3	24,12	204,87	0,12	0	0	38,2	322,3	39,46	1,9
4.Кабачковая икра	№107 Школа-питание	60,0	1,45	3,12	6,48	55,38	0,11	4,27	0,04	20,88	0	0	1,38
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	1,0	0	20,1	86,6	0,02	40,1	0,02	16,2	18,42	10,11	0,42
		860,0	29,86	31,55	100,22	816,74	1,552	42,3	0,07	174,44	886,78	178,59	8,02
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 Школа - интернат	60,0	1,18	1,05	24,15	135,54	0,04	0	0	13,5	62,8	21,8	1,75
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	5,56	5,57	61,19	371,44	0,31	423,12	0,11	236,42	206,63	51,25	4,435
У Ж И Н													
1.Сырники со сгущенным молоком	№154 Интернат-питание	200,0/20,0	15,38	11,58	42,84	224,12	0,75	0	0,026	74,62	341,8	134,6	4,49
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
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. 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
		530,0	25,96	24,99	78,22	552,96	1,02	40,1	0,156	169,82	675,32	195,16	10,84
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:		2590,00	80,46	81,3	341,95	2422,95	3,252	507,04	0,481	1059,58	2345,44	577,29	29,925

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	Са	Р	Mg	Fe
З А В Т Р А К													
1. Каша кукурузная 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. Суп овощной на м/б со сметаной	№44 Интернат-питание	250,0	4,34	5,65	22,01	194,58	0,06	0,06	0,001	15,9	22,4	17,2	0,06
2. Кнели рыбные	№160 Интернат-питание	100,0	9,29	15,38	3,88	186,24	0,2	1,2	0	66,3	126,82	29,32	2,85
3. Г. Рис отварной	№224 Интернат-питание	180,0	2,85	6,06	30,57	181,3	0,28	51,2	0,02	25,2	139,2	56,24	2,3
4. Огурец свежий порционно	№142 Школа-питание	60,0	0,42	0	1,14	12,78	0,03	2,2	0,01	63,62	204,46	31,48	0,96
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. Напиток из лимона	№284 Интернат-питание	200,0	0,46	0	16,5	84,5	0,05	0,12	0,06	28,2	12,62	0,82	0,04
		860,0	22,69	27,79	97,86	797,72	0,88	54,78	0,091	239,72	669,18	219,1	9,42
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. 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
		340,0	10,79	8,24	56,92	344,16	0,2	200,0	0,06	82,64	103,31	56,19	2,57
- У Ж И Н													
1. Запеканка картофельная с мясом	№185 Интернат-питание	250,0	14,0	16,2	37,3	345,2	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. Сок	№407 Интернат-питание	200,0	1,0	0	20,1	86,6	0,02	40,1	0,02	16,2	18,42	10,11	0,42
		520,0	20,33	16,9	81,16	533,49	0,34	40,1	0,15	88,4	356,62	127,21	5,17
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:		2630,0	78,24	79,4	338,79	2369,3	2,37	717,34	0,524	880,08	1812,1	602,3	25,467

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	Са	Р	Mg	Fe
З А В Т Р А К													
1. Каша манная молочная	№107 Интернат-питание	200,0	4,33	6,32	26,36	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	21,33	71,55	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	№49 Интернат-питание	250,0	4,0	7,64	23,15	201,76	0,06	0,06	0,001	15,9	22,4	17,2	0,06
2. Капуста тушеная с курицей	№236 Интернат-питание	280,0	13,1	20,92	28,59	348,58	0,2	1,2	0	66,3	126,82	29,32	2,85
3. Морковь отварная порционно	№248 Интернат-питание	100,0	1,63	1,11	11,48	45,3	0,16	7,67	0,04	32,86	0	0	1,97
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	1,0	0	20,1	86,6	0,02	40,1	0,02	16,2	18,42	10,11	0,42
		900,0	25,06	30,37	107,08	820,56	1,01	45,96	0,161	190,7	331,32	196,87	10,02
П О Л Д Н И К													
1. Растегай с яблоками	№316 Интернат-питание	130,0	4,86	4,14	40,49	260,2	0,19	32,1	0	26,72	88,91	32,74	1,92
2. Сок	№407 Интернат-питание	200,0	1,0	0	20,1	86,6	0,02	40,1	0,02	16,2	18,42	10,11	0,42
		330,0	5,86	4,14	60,59	346,8	0,21	72,2	0,02	42,92	107,33	42,85	2,34
У Ж И Н													
1. Уха из сайры	№71 Интернат-питание	250,0	21,15	14,28	26,18	196,13	0,06	0	0,02	43,6	182,8	9,2	1,97
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 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
		540,0	28,38	21,24	70,3	504,77	0,45	42,2	6,08	94,7	472,8	63,55	7,11
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	80,56	82,87	337,22	2367,39	2,27	584,82	6,548	1038,04	1762,66	487,26	30,285

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	Са	Р	Mg	Fe
З А В Т Р А К													
1. Каша рисовая молочная	№114 Интернат-питание	200,0	7,73	6,94	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
		500,0	17,84	19,3	79,45	506,87	0,52	1,051	0,108	356,7	491,5	128,45	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	4,6	6,4	21,2	202,12	0,072	0,072	0,001	19,08	26,88	20,64	0,072
2. Биточки мясные	№189 Интернат-питание	100,0	10,13	10,49	8,2	204,3	0,14	0	0	14,72	259,25	31,73	4,48
3. Г. Картофельное пюре	№241 Интернат-питание	180,0	3,82	4,8	28,8	163,05	0,28	51,2	0,02	25,2	139,2	56,24	2,3
4. Баклажанная икра	№109 Школа-питание	60,0	2,45	3,12	6,48	41,17	0,11	4,27	0,04	20,88	0	0	1,38
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	1,0	0	20,1	86,6	0,02	40,1	0,02	16,2	18,42	10,11	0,42
		860,0	27,33	25,51	108,54	835,56	1,02	82,48	0,1	122,12	609,9	174,49	9,05
П О Л Д Н И К													
1. Булочка домашняя	№312 Интернат-питание	100,0	5,82	4,68	45,49	220,2	0,19	0	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	0,06	0,14	0,04	240,0	189,6	27,8	0,22
		300,0	11,62	9,68	53,59	326,2	0,46	421,34	0,105	306,44	308,02	83,04	5,64
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 изюма	№282 Интернат-питание	200,0	0,45	0	29,9	105,8	0,04	0,08	0,06	32,2	14,6	0,61	0,06
		520,0	14,05	18,71	69,74	497,36	0,57	0,18	0,11	136,0	449,31	230,97	12,69
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:		2580,0	77,44	79,0	339,02	2360,79	2,63	505,19	0,457	1025,26	2048,33	644,75	32,457

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. 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	18,61	22,0	73,15	500,96	0,52	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. Борщ на м/б со сметаной	№35 Интернат-питание	250,0	3,15	5,52	18,41	202,96	0,02	0	0	16,2	23,2	22,4	0,04
2. Бефстроганов из печени	№192 Интернат-питание	100,0	13,5	10,44	9,36	150,4	0,08	0	0	11,82	247,7	29,2	3,44
3. Макароны отварные	№227 Интернат-питание	180,0	4,99	3,85	28,19	169,69	0,02	1,2	0,025	168,8	182,4	62,62	1,08
4. Морковная икра	№233 Интернат-питание	100,00	1,28	5,11	6,91	70,75	0,03	2,2	0,07	63,62	204,46	31,48	0,966
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 свежемороженых 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
		900,0	28,59	25,91	101,94	810,0	0,43	43,5	0,115	316,12	865,92	225,05	9,156
П О Л Д Н И К													
1. Булочка «Дорожная»	№319 Интернат-питание	100,0	5,3	10,82	41,82	312,88	0,07	0,06	0,08	27,11	172,73	60,1	0,74
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	6,46	12,1	53,69	384,51	0,13	1,98	0,125	209,31	307,33	80,72	7,095
У Ж И Н													
1. Картофельные котлеты с соусом	№81 Интернат-питание	200/30	10,9	9,5	39,08	228,25	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	1,0	0	20,1	86,6	0,02	40,1	0,02	16,2	18,42	10,11	0,42
		500,0	17,23	10,2	82,94	453,17	0,33	40,1	0,15	86,8	320,62	118,11	4,57
Итого на сутки:		2410,0	71,69	71,01	331,32	2237,44	1,62	506,97	0,68	973,55	2165,98	537,68	32,621

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	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
1.Каша гречневая рассыпчатая	№219 Интернат-питание	200,0	6,87	8,3	26,12	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	13,81	17,41	69,42	503,34	0,54	5,38	0,18	81,8	281,11	130,18	6,76
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
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
ОБЕД													
1.Щи со свежей капустой на м/б со сметаной	№63 Интернат-питание	250,0	3,39	7,88	20,81	198,55	0,04	0	0,004	12,4	18,8	19,2	0,04
2.Плов	№193 Интернат-питание	280,0	13,12	15,3	38,11	326,83	0,082	2,4	0,025	44,4	389,22	52,2	2,82
3.Свекольная икра	№234 Интернат-питание	100,0	1,88	6,52	11,18	128,42	0,05	3,67	0,12	86,99	314,77	53,47	1,62
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	1,0	0	20,1	86,6	0,02	40,1	0,02	16,2	18,42	10,11	0,42
		900,0	25,03	24,66	113,96	819,46	0,432	42,5	0,209	109,64	644,06	196,98	5,95
ПОЛДНИК													
1.Вафли	№509 Интернат-питание	40,0	1,02	7,12	36,97	138,04	0,04	0	0	14,5	42,52	8,13	0,85
2. Пряник	№510 Школа-питание	60,0	1,18	1,05	24,15	135,54	0,04	0	0	13,5	62,8	21,8	1,75
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	11,37	78,0	383,44	0,14	1,92	0,045	210,2	244,92	50,55	2,685
УЖИН													
1.Запеканка творожно-манная с вареньем	№141 Интернат-питание	200,0/20,0	16,9	14,4	46,3	239,3	0,2	0	0	66,3	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	61,78	0,02	40,3	0,02	14,3	13,49	14,14	0,39
		530,0	27,77	19,7	85,33	502,24	0,57	40,3	0,26	125,9	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:		2630,0	79,23	81,7	343,86	2314,48	1,912	511,44	0,799	792,76	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	Са	Р	Mg	Fe
З А В Т Р А К													
1. Каша геркулесовая молочная	№109 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	22,3	24,05	71,94	496,37	0,26	2,25	0,133	329,3	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	3,84	4,58	17,82	190,6	0,04	0	0,004	11,9	18,6	17,7	0,04
2. Рыба тушеная в сметанном соусе	№171 Интернат-питание	110,0	8,78	7,23	11,81	206,87	0,042	0	0	5,72	133,6	16,2	1,52
3. Г. Картофельное пюре	№241 Интернат-питание	180,0	3,82	4,8	27,8	183,05	0,28	51,2	0,02	25,2	139,2	56,24	2,3
4. Огурец свежий порционно	№142 Школа-питание	60,0	0,42	0	1,14	12,78	0,03	2,2	0,01	63,62	204,46	31,48	0,96
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. Напиток из лимона	№284 Интернат-питание	200,0	0,46	0	16,5	84,5	0,05	0,12	0,06	28,2	12,62	0,82	0,04
		870,0	22,65	17,31	98,83	816,12	0,667	92,5	0,054	161,14	702,93	201,51	8,72
П О Л Д Н И К													
1. Ватрушка с творогом	№329 Интернат-питание	120,0	7,81	10,2	23,62	202,14	0,19	0	0	26,72	88,91	32,74	1,92
2. Компот из изюма	№282 Интернат-питание	200,0	0,45	0	29,9	125,8	0,04	0,08	0,06	32,2	14,6	0,61	0,06
		320,0	8,86	10,2	53,52	327,94	0,23	0,08	0,06	58,92	103,51	33,35	1,98
У Ж И Н													
1. Фрикадельки мясные	№203 Интернат-питание	90,0	7,08	17,91	14,2	170,3	0,2	1,2	0	66,3	126,82	29,32	2,85
2. Каша ячневая	№214 Интернат-питание	180,0	4,15	3,28	27,32	148,54	0,02	1,2	0,025	168,8	182,4	62,62	1,08
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 свежих яблок	№277 Интернат-питание	200,0	0,46	0	14,99	61,78	0,02	40,3	0,02	14,3	13,49	14,14	0,39
		540,0	17,56	21,89	85,38	534,76	0,71	2,58	0,08	150,4	386,55	120,56	7,88
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:		2640,0	77,97	79,25	337,37	2377,89	2,117	558,77	0,284	634,18	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	Са	Р	Mg	Fe
З А В Т Р А К													
1. Каша пшеничная молочная	№112 Интернат-питание	200,0	6,63	8,3	22,28	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	16,96	20,61	70,47	495,72	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 вермишелевый на кур/б	№48 Интернат-питание	250,0	6,65	6,8	29,65	215,24	0,08	0,06	0,001	28,9	32,4	23,2	0,06
2. Тефтели куриные	№210 Интернат-питание	100,0	9,23	14,65	7,83	215,53	0,3	32,2	0,02	25,2	142,12	56,2	2,3
3. Капуста тушеная	№237 Интернат-питание	180,0	3,87	7,27	20,76	147,05	0,2	1,2	0	66,3	126,82	29,32	2,85
4. Кукуруза консервированная отварная	№230 Интернат-питание	60,0	3,45	0,61	11,07	24,17	0,03	2,2	0,01	63,62	204,46	31,48	0,96
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	11,33	55,68	0,02	40,1	0,02	16,2	18,42	10,11	0,42
		860,0	28,62	30,03	104,4	815,07	0,82	49,03	0,061	194,88	483,44	202,87	10,02
П О Л Д Н И К													
1. Булочка витая	№311 Интернат-питание	100,0	5,82	4,68	45,49	220,2	0,19	0	0	26,72	88,91	32,74	1,92
2. Чай сладкий с молоком	№296 Интернат-питание	200,0	1,16	1,28	13,87	71,63	0,09	0,18	0,09	46,1	19,3	2,03	0,06
		300,0	2,18	8,4	50,84	269,67	0,34	0,18	0,09	60,6	61,82	10,16	0,91
У Ж И Н													
1. Рыба, запеченная с картофелем по-русски	№169 Интернат-питание	250,0	18,02	14,84	34,07	342,04	0,28	50,7	0,02	25,12	146,6	56,1	2,3
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	1,0	0	20,1	86,6	0,02	40,1	0,02	16,2	18,42	10,11	0,42
		520,0	24,03	15,54	82,46	581,6	0,55	250,7	0,19	68,57	305,6	124,32	5,85
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:		2580,0	78,39	80,38	335,87	2356,86	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	Са	Р	Mg	Fe
З А В Т Р А К													
1. Каша ячневая молочная	№115 Интернат-питание	200,0	6,96	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	17,07	18,21	74,24	452,0	0,49	1,051	0,098	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. Рассольник на м/б со сметаной	№42 Интернат-питание	250,0	6,65	5,85	26,14	240,13	0,04	0	0,004	12,4	18,8	19,2	0,04
2. Жаркое по-домашнему	№181 Интернат-питание	280,0	9,78	14,49	37,04	279,73	0,28	51,2	0,02	25,2	139,2	56,24	2,3
3. Свекла отварная порционно	№249 Интернат-питание	100,0	1,58	0,67	6,89	42,18	0,16	7,67	0,04	32,86	0	0	1,97
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 свежих яблок	№277 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
		900,0	23,43	20,38	114,19	797,86	0,672	91,36	0,032	101,83	502,42	169,75	7,51
П О Л Д Н И К													
1. Булочка с сыром	№313 Интернат-питание	110,0	5,18	5,9	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	0,02	40,1	0,02	16,2	18,42	10,11	0,42
		310,0	10,98	10,9	45,4	320,2	0,31	462,1	0,165	87,04	228,23	33,51	4,12
У Ж И Н													
1. Плов с сухофруктами	№127 Интернат-питание	200,0	8,95	7,2	38,2	268,1	0,2	1,2	0	66,3	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. 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. 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
		520,0	19,44	19,61	74,24	589,21	0,55	41,3	0,16	137,1	495,74	118,73	8,58
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		2630,0	77,52	79,9	335,36	2354,07	2,072	556,03	0,535	973,17	1868,37	434,32	25,547

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	Са	Р	Mg	Fe	
З А В Т Р А К														
1. Каша молочная «Дружба»	№102 Интернат-питание	200,0	8,63	8,71	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. 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	18,96	21,02	83,23	490,26	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	3,15	5,12	18,34	204,27	0,04	0	0,004	12,4	18,8	19,2	0,04	
2. Шницель	№189 Интернат-питание	100,0	9,23	14,65	7,83	211,53	0,3	32,2	0,02	25,2	142,12	56,2	2,3	
3. Г. Гороховое пюре	№129 Интернат-питание	180,0	12,42	6,26	24,97	147,35	0,28	51,2	0,02	25,2	139,2	56,24	2,3	
4. Морковь отварная порционно	№248 Интернат-питание	100,0	1,63	1,11	11,48	45,3	0,16	7,67	0,04	32,86	0	0	1,97	
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	14,99	61,78	0,02	40,3	0,02	14,3	13,49	14,14	0,39	
		900,0	32,22	31,84	96,8	842,0	1,06	116,16	6,554	135,06	617,03	173,43	13,75	
П О Л Д Н И К														
1. Калач на сметане	№319 Интернат-питание	100,0	6,13	8,95	39,3	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	
		300,0	6,81	8,95	63,93	330,84	0,09	200,8	0,14	43,57	180,6	1,22	0,85	
У Ж И Н														
1. Капустная запеканка с сыром	№78 Интернат-питание	230,0	9,87	12,5	31,3	242,25	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	1,0	0	20,1	86,64	0,02	40,1	0,02	16,2	18,42	10,11	0,42	
		500,0	15,2	10,2	75,16	467,21	10,53	40,1	0,15	86,8	320,62	118,11	4,57	
Итого на сутки:		2400,0	74,99	75,81	338,16	2219,11	1,97	579,389	6,64	696,08	1708,88	349,12	26,735	

Всего : Белков -16,5%
 Жиров - 18,2%
 Углеводов - 67,8%

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 рецептов блюд и кулинарных изделий.. 2002 год, Киев «А.С.К.»

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