

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 11 лет и старше)

Утверждено
Директор школы
А.И. Зенич

« 26 »  2025 год.



В питании используются йодированные продукты:

Хлеб, соль.

Проводится витаминизация третьего блюда:

Витаминный препарат в виде порошка «Аскорбиновая кислота» из расчета 70 мг – с 11 лет и старше.

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	Р	Mg	Fe
	З А В Т Р А К												
1.Макароны отварные с маслом	№227 Интернат-питание	240,0	6,68	7,14	34,2	210,67	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	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
3.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	60,0	4,94	0,52	19,98	122,36	0,16	0	0,07	16,9	97,6	47,2	1,4
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	0,09	0,18	0,09	46,1	19,3	2,03	0,06
		550,0	14,76	16,37	81,26	533,38	0,34	1,38	0,135	235,85	377,15	119,42	6,16
	О Б Е Д												
1.Суп овощной на м/б со сметаной	№44 Интернат-питание	300,0	7,92	10,9	17,28	198,89	0,15	33,19	0,04	64,2	18,4	12,1	2,04
2. Гуляш	№180 Интернат-питание	120,0	15,61	18,26	5,52	244,84	0,09	4,0	0	21,93	133,6	16,2	3,12
3. Г: Каша гречневая	№219 Интернат-питание	200,0	7,64	9,23	34,39	190,19	0,26	0	0	14,4	322,3	39,46	4,04
4. Фасоль отварная с овощами	№230 Интернат-питание	100,0	1,56	6,0	9,1	60,2	0,24	0,9	0,09	30,0	184,12	34,4	1,18
5.Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
6.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	70,0	5,32	0,56	21,44	131,77	0,4	0	0,07	17,0	97,7	47,3	1,4
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
		1030,0	39,11	45,55	122,91	992,89	1,3	78,99	0,3	183,63	878,24	198,07	14,32
	П О Л Д Н И К												
1. Бутерброд с маслом с сыром	№380 Школа-питание	75,0	7,83	11,64	24,73	234,98	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	№227 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
4.Фрукты свежие	№30 Питание-интернат	200,0	0,8	0,8	19,6	88,8	0,21	421,2	0,065	39,72	29,51	22,5	3,5
		515,0	17,1	20,24	61,49	494,48	0,4	423,23	0,19	438,92	430,31	92,72	6,675
	У Ж И Н												
1.Сырники со сгущенным молоком	№154 Интернат-питание	250,0/30,0	12,39	9,56	60,61	328,24	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	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
4.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	70,0	5,32	0,56	21,44	131,77	0,16	0	0,07	16,9	97,6	47,2	1,4
5. Кисель из концентрата	№227 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
		690,0	21,89	10,82	115,42	630,06	1,23	47,77	0,2	159,48	561,52	230,41	10,4
	ВТОРОЙ УЖИН												
Кисломолочный напиток	№ 385 Школа- питание	200,0	5,8	5,0	8,1	106,0	0,07	0,16	0,04	288,0	227,52	33,36	0,26
Итого на сутки:		2985,0	93,66	96,98	389,18	2756,81	3,34	551,53	0,865	1305,88	2474,74	673,98	37,815

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	240,0	7,34	8,48	30,35	175,06	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	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
3.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	60,0	4,94	0,52	19,98	122,36	0,16	0	0,07	16,9	97,6	47,2	1,4
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	15,0	2,4	2,9	0	21,3	0,01	0	0,02	6,9	21,3	7,2	0
6. Кофейный напиток на молоке	№286 Интернат-питание	200,0	3,17	3,25	17,96	93,75	0,03	1,05	0,018	132,3	121,4	23,8	0,027
		565,0	21,61	23,74	84,26	562,39	0,77	1,12	0,148	201,68	518,59	169,23	6,087
			О Б Е Д										
1.Борщ на м/б со сметаной	№35 Интернат-питание	300,0	7,47	10,88	17,36	197,29	0,14	27,39	0,0012	61,42	2,02	20,64	2,02
2.Кнели рыбные	№160 Интернат-питание	120,0	17,67	4,8	10,44	155,63	0,14	3,01	0	59,91	126,82	29,32	1,24
3. Г: Рис отварной	№224 Интернат-питание	200,0	4,58	10,86	42,68	286,71	0,08	5,4	0,02	27,74	139,2	56,24	1,07
4. Огурец свежий порционно	№142 Школа-питание	100,0	0,7	0	1,9	10,4	0,03	7,0	0,01	17,0	204,46	31,48	0,5
5. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
6.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	70,0	5,32	0,56	21,44	131,77	0,4	0	0,07	17,0	97,7	47,3	1,4
7.Компот из яблок с лимоном	№284 Интернат-питание	200,0	0,34	0,2	20,32	84,42	0,02	5,0	0,06	8,36	12,62	0,82	1,14
		1030,0	39,14	27,9	129,22	946,62	1,01	54,79	0,091	263,15	794,38	242,36	11,03
			П О Л Д Н И К										
1. Пироги с творогом	№330 Интернат-питание	140,0	11,28	8,91	36,39	240,84	0,19	0	0	26,72	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	0,3	0,32	0,65
3. 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
		540,0	12,76	9,71	80,62	430,88	0,42	461,3	0,067	82,64	137,84	65,35	5,84
			У Ж И Н										
1. Картофельная запеканка с мясом	№185 Интернат-питание	290,0	16,0	18,9	41,4	438,7	0,07	0	0,03	54,6	191,8	11,4	2,41
2.Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
3.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	70,0	5,32	0,56	21,44	131,77	0,16	0	0,07	16,9	97,6	47,2	1,4
4. 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
		600,0	24,38	20,06	89,33	737,47	0,69	5,38	0,25	159,95	526,44	125,41	9,79
			ВТОРОЙ УЖИН										
Кисломолочный напиток	№ 385 Школа- питание	200,0	5,8	5,0	8,1	106,0	0,07	0,16	0,04	288,0	227,52	33,36	0,26
Итого на сутки:		2935,0	93,33	92,35	386,53	2787,13	2,93	520,44	0,586	931,73	1793,38	604,23	32,05

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	P	Mg	Fe
			З А В Т Р А К										
1. Каша пшениная молочная	№112 Интернат-питание	240,0	5,2	8,6	37,7	157,6	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	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
3.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	60,0	4,94	0,52	19,98	122,36	0,16	0	0,07	16,9	97,6	47,2	1,4
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
		550,0	16,67	21,03	79,65	542,22	0,65	3,12	0,35	401,1	626,6	190,74	6,485
			О Б Е Д										
1. Суп с клецками на кур/б	№48 Интернат-питание	300,0	10,32	11,48	25,34	245,96	0,17	17,75	0,001	46,69	26,88	20,64	1,86
2. Капуста тушеная с курицей	№235 Интернат-питание	300,0	19,52	23,82	14,92	340,09	0,18	104,65	0	133,57	126,82	29,32	2,97
4.Кукуруза консервированная отварная	№233 Интернат-питание	100,0	3,9	1,3	20,7	90,1	0,03	0	0,02	4,0	340,76	52,47	0,41
4. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
5.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	70,0	5,32	0,56	21,44	131,77	0,4	0	0,07	17,0	97,7	47,3	1,4
6. Компот из чернослива	№281 Интернат-питание	200,0	0,46	0,14	26,51	109,14	0	0,6	0,02	16,45	18,42	10,11	0,65
		1010,0	42,58	37,6	123,99	997,46	0,92	123,0	0,191	236,61	714,28	198,34	9,41
			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
4. 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
		500,0	3,32	4,79	88,57	434,68	0,42	463,3	0,085	82,64	154,73	65,35	5,84
			У Ж И Н										
1. Рыба тушеная в томате с овощами	№172 Интернат-питание	115,0	14,78	16,04	11,17	154,2	0,15	4,72	0	55,25	133,6	16,2	1,3
2. Каша ячневая	№218 Интернат-питание	200,0	4,25	7,19	30,31	200,93	0,25	42,0	0	22,44	322,3	39,46	1,9
3.Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
4.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	70,0	5,32	0,56	21,44	131,77	0,16	0	0,07	16,9	97,6	47,2	1,4
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
		625,0	27,41	24,39	98,1	653,9	0,72	86,82	0,17	129,69	675,62	151,47	7,14
			ВТОРОЙ УЖИН										
Кисломолочный напиток	№ 385 Школа- питание	200,0	5,8	5,0	8,1	106,0	0,07	0,16	0,04	288,0	227,52	33,36	0,26
Итого на сутки:		2885,0	95,78	92,81	398,41	2716,26	2,78	676,4	0,836	1138,04	2398,75	636,26	29,135

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	P	Mg	Fe
			З А В Т Р А К										
1. Каша рисовая молочная	№114 Интернат-питание	240,0	6,47	8,33	34,73	162,8	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	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
3.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	60,0	4,94	0,52	19,98	122,36	0,16	0	0,07	16,9	97,6	47,2	1,4
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
		550,0	17,72	20,9	87,76	551,31	0,7	1,051	0,298	378,6	673,2	189,91	6,657
			О Б Е Д										
1. Рассольник на м/б со сметаной	№42 Интернат-питание	300,0	7,92	10,97	21,87	197,9	0,14	18,39	0,004	54,66	18,8	19,2	2,06
2.Бефстроганов	№192Интернат-питание	120,0	17,56	19,57	4,65	259,96	0,08	2,14	0	26,69	133,6	16,2	2,97
3. Г: Макароны отварные	№227 Интернат-питание	200,0	5,3	4,48	46,6	180,93	0,11	0	0,025	13,74	182,4	62,62	1,07
4. Морковь отварная с зеленым горошком	№250 Интернат-питание	100,0	2,03	4,15	7,49	62,41	0,08	7,75	0,12	27,3	94,6	73,08	0,77
5. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
6.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	70,0	5,32	0,56	21,44	131,77	0,4	0	0,07	17,0	97,7	47,3	1,4
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
		1030,0	41,19	41033	137,23	999,94	0,97	68,38	0,319	174,49	649,22	267,01	10,81
			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
3. 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
		510,0	11,78	9,7	65,0	409,9	0,35	421,34	0,185	310,84	399,41	51,2	3,92
			У Ж И Н										
1.Овощное рагу	№92 Интернат-питание	250,0	3,26	6,63	25,95	223,0	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	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
4.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	70,0	5,32	0,56	21,44	131,77	0,16	0	0,07	16,9	97,6	47,2	1,4
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	20,16	82,03	0,04	0,08	0,06	32,2	14,6	0,61	0,06
		600,0	17,58	20,55	82,92	652,04	0,75	0,08	0,37	161,7	631,6	299,01	14,49
			ВТОРОЙ УЖИН										
Кисломолочный напиток	№ 385 Школа- питание	200,0	5,8	5,0	8,1	106,0	0,07	0,16	0,04	288,0	227,52	33,36	0,26
Итого на сутки:		2890,0	94,07	95,48	381,01	2719,19	2,84	488,63	1,212	1313,63	2580,95	840,49	36,0137

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	Ca	P	Mg	Fe
			З А В Т Р А К										
1.Каша пшеничная молочная	№108 Интернат-питание	240,0	8,1	9,7	31,2	138,2	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	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
3.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	60,0	4,94	0,52	19,98	122,36	0,16	0	0,07	16,9	97,6	47,2	1,4
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	№269Интернат-питание	200,0	3,39	3,2	16,88	109,86	0,09	0,18	0,09	46,1	19,3	2,03	0,06
		550,0	21,97	25,03	83,15	544,12	0,62	0,189	0,255	332,05	695,44	108,03	9,8
			О Б Е Д										
1.Суп фасолевый на м/б со сметаной	№62 Интернат-питание	300,0	8,31	8,39	17,75	223,08	1,29	0	0,05	12,24	22,08	14,52	0,012
2.Суфле из печени	№190 Интернат-питание	120,0	15,1	13,88	13,28	246,89	0,08	0	0	11,82	247,7	29,2	3,44
3.Г..Картофельное пюре	№241 Интернат-питание	200,0	4,69	6,22	30,13	209,25	0,28	51,2	0,02	25,2	139,2	56,24	2,3
4.Свекольная икра	№234 Интернат-питание	100,0	1,88	6,52	11,18	118,42	0,05	3,67	0,12	86,99	314,77	53,47	1,62
5. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
6.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	70,0	5,32	0,56	21,44	131,77	0,4	0	0,07	17,0	97,7	47,3	1,4
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
		1030,0	38,7	36,46	131,66	1099,11	0,564	43,5	0,115	320,38	870,42	229,53	9,164
			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	13,87	71,63	0,06	1,92	0,045	182,2	134,6	20,62	0,085
3. Фрукты свежие	№30 Питание-интернат	200,0	0,8	0,8	19,6	88,8	0,21	421,2	0,065	39,72	29,51	22,5	3,5
		500,0	11,09	13,03	72,82	380,03	0,53	423,12	0,11	334,37	342,27	86,02	4,325
			У Ж И Н										
1.Шницель капустный	№77 Интернат-питание	290,0	9,92	13,24	39,47	267,62	0,05	0	0,02	39,6	143,5	40,1	1,25
2.Сыр порционно	№155 Школа-питание	15,0	2,4	2,9	0	21,3	0,01	0	0,02	6,9	21,3	7,2	0
3.Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
4.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	70,0	5,32	0,56	21,44	131,77	0,16	0	0,07	16,9	97,6	47,2	1,4
5. 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
		615,0	21,7	17,3	96,09	587,69	0,37	40,1	0,19	91,6	363,22	135,91	5,19
Итого на сутки:		2695,0	93,46	91,82	383,72	2610,95	2,084	506,91	0,67	1078,4	2271,35	559,49	28,479

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	P	Mg	Fe
З А В Т Р А К													
1.Каша гречневая рассыпчатая	№219 Интернат-питание	240,0	7,64	9,23	30,39	224,8	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	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
3.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	60,0	4,94	0,52	19,98	122,36	0,16	0	0,07	16,9	97,6	47,2	1,4
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
		550,0	15,1	18,34	77,45	547,51	0,58	0,18	0,36	120,5	650,51	147,98	7,28
О Б Е Д													
1.Щи со свежей капустой на м/б со сметаной	№63 Интернат-питание	300,0	7,81	10,89	15,4	198,88	0,14	42,39	0,005	72,22	22,56	23,04	2,07
2.Плов	№193 Интернат-питание	300,0	20,76	25,32	45,6	521,33	0,15	5,1	0,025	34,72	389,22	52,2	3,82
4.Кабачковая икра	№107 Интернат-питание	100,0	2,03	0,22	13,04	53,47	0,03	2,2	0,01	63,62	204,46	31,48	0,96
4. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
5.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	70,0	5,32	0,56	21,44	131,77	0,4	0	0,07	17,0	97,7	47,3	1,4
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
		1010,0	38,98	37,59	130,66	998,45	0,88	89,79	0,21	222,66	768,54	220,64	9,41
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
4. Фрукты свежие	№30 Питание-интернат	200,0	0,8	0,8	19,6	88,8	0,21	421,2	0,065	39,72	29,51	22,5	3,5
		500,0	6,39	13,57	92,1	462,24	0,35	423,12	0,11	250,32	271,43	73,24	4,585
У Ж И Н													
1.Пудинг творожно-манный со сгущ. молоком	№141 Интернат-питание	250,0/50,0	14,3	10,4	42,6	284,3	0,22	0	0	184,3	129,82	32,32	2,91
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	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
4.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	70,0	5,32	0,56	21,44	131,77	0,16	0	0,07	16,9	97,6	47,2	1,4
5.Компот из сухофруктов	№283 Интернат-питание	200,0	0,46	0	14,99	61,78	0,01	0,65	0,02	19,35	13,49	14,14	0,74
		650,0	28,22	16,16	94,39	621,09	0,6	0,65	0,2	294,05	536,41	143,56	8,58
ВТОРОЙ УЖИН													
Кисломолочный напиток	№ 385 Школа- питание	200,0	5,8	5,0	8,1	106,0	0,07	0,16	0,04	288,0	227,52	33,36	0,26
Итого на сутки:		2920,0	94,49	90,66	402,7	2735,29	2,48	513,9	0,92	1175,53	2454,41	618,78	30,115

7 ДЕНЬ (вторник)

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры, источник	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическа я 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	№116 Интернат-питание	240,0	8,15	12,2	26,09	137,6	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	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
3.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	60,0	4,94	0,52	19,98	122,36	0,16	0	0,07	16,9	97,6	47,2	1,4
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	15,0	2,4	2,9	0	21,3	0,01	0	0,02	6,9	21,3	7,2	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
		565,0	21,8	27,46	80,0	544,93	0,45	2,25	0,343	358,1	634,7	201,12	6,427
	О Б Е Д												
1. Суп гороховый на м/б	№45 Интернат-питание	300,0	11,4	9,75	27,05	245,57	0,35	17,6	0,005	61,22	22,32	21,24	3,53
2. Рыба тушеная в сметанном соусе	№171 Интернат-питание	115,0	14,2	7,54	6,39	164,4	0,14	3,06	0	60,89	133,6	16,2	1,16
3.Г.:Картофельное пюре	№241 Интернат-питание	200,0	4,2	9,13	32,91	233,5	0,24	38,66	0,02	63,5	139,2	56,24	1,77
4. Огурец свежий порционно	№142 Школа-питание	100,0	0,7	0	1,9	10,4	0,03	7,0	0,01	17,0	204,46	31,48	0,5
5. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
6.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	70,0	5,32	0,56	21,44	131,77	0,4	0	0,07	17,0	97,7	47,3	1,4
4.Компот из свежих яблок	№277 Интернат-питание	200,0	0,22	0,22	20,36	84,3	0,02	5,5	0,02	9,25	13,49	14,14	1,26
		1040,0	44,39	27,8	125,13	950,34	1,32	71,82	0,205	211,86	714,47	225,1	9,79
	П О Л Д Н И К												
1. Ватрушка с творогом	№329 Интернат-питание	150,0	9,14	12,2	33,6	272,4	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	113,24	0,01	200,0	0,06	12,45	0,3	0,32	0,65
3. Фрукты свежие	№30 Питание-интернат	200,0	0,8	0,8	19,6	88,8	0,21	421,2	0,065	39,72	29,51	22,5	3,5
		550,0	10,24	13,0	77,83	441,24	0,41	621,2	0,12	78,89	118,72	55,56	6,07
	У Ж И Н												
1.Голубцы ленивые с овощами	№77 Интернат-питание	270/30	10,11	21,66	22,96	385,48	0,17	74,8	0,04	61,2	119,5	48,1	4,63
2.Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
3.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	70,0	5,32	0,56	21,44	131,77	0,16	0	0,07	16,9	97,6	47,2	1,4
4.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
		610,0	18,49	22,82	79,58	674,31	0,49	114,9	0,21	113,2	339,22	143,91	8,57
	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	0,07	0,16	0,04	288,0	227,52	33,36	0,26
Итого на сутки:		2965,0	94,81	96,08	370,64	2716,82	2,74	810,33	0,91	1050,05	2034,63	659,05	31,11

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	P	Mg	Fe
			З А В Т Р А К										
1. Каша пшениная молочная	№107 Интернат-питание	240,0	7,29	9,38	36,73	157,96	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	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
3.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	60,0	4,94	0,52	19,98	122,36	0,16	0	0,07	16,9	97,6	47,2	1,4
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
		550,0	18,76	21,81	88,68	542,58	0,81	2,01	0,33	259,32	657,9	210,74	7,1
			О Б Е Д										
1.Суп вермишелевый на кур/б	№48 Интернат-питание	300,0	9,15	10,36	25,25	230,88	0,16	17,75	0,001	41,34	38,88	27,84	1,67
2.Котлета куриная	№210 Интернат-питание	110,0	18,7	14,2	8,74	286,54	0,11	3,73	0,03	34,67	144,8	57,1	1,6
3.Капуста тушеная	№237 Интернат-питание	200,0	4,23	12,49	12,7	180,16	0,08	89,7	0,02	106,35	150,1	58,13	1,56
4.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
5. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
6.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	70,0	5,32	0,56	21,44	131,77	0,4	0	0,07	17,0	97,7	47,3	1,4
7. Кисель из концентрата	№227 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
		1020,0	41,58	38,31	101,5	999,4	1,07	158,95	0,261	267,32	219,82	238,98	10,74
			П О Л Д Н И К										
1. Кулебяка с картофелем	№333 Интернат-питание	165,0	12,75	10,45	48,34	398,27	0,37	3,37	0	65,19	89,91	32,74	6,85
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
3. 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
		565,0	13,55	11,25	88,04	573,67	0,61	464,67	0,085	121,11	137,84	65,35	10,77
			У Ж И Н										
1.Уха из сайры	№71 Интернат-питание	300,0	6,12	9,79	29,35	205,97	0,14	19,85	0,02	31,35	182,8	9,2	1,41
2.Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
3.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	70,0	5,32	0,56	21,44	131,77	0,16	0	0,07	16,9	97,6	47,2	1,4
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	15,0	2,4	2,9	0	21,3	0,01	0	0,02	6,9	21,3	7,2	0
6. Чай сладкий	№300 Интернат-питание	200,0	0	0	11,99	47,95	0,09	0,18	0,09	46,1	19,3	2,03	0,06
		635,0	16,98	21,96	77,87	559,39	0,63	20,03	0,41	134,45	533,0	125,93	6,79
			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	0,07	0,16	0,04	288,0	227,52	33,36	0,26
Итого на сутки:		2770,0	94,67	97,33	364,19	2781,04	3,19	645,82	1,086	1070,2	1776,08	674,36	35,66

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	240,0	8,2	8,32	29,22	145,54	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	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
3.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	60,0	4,94	0,52	19,98	122,36	0,16	0	0,07	16,9	97,6	47,2	1,4
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
		550,0	19,45	20,8	82,25	534,05	0,7	1,051	0,298	378,6	673,2	189,91	6,657
	О Б Е Д												
1.Суп крестьянский на м/б со сметаной	№51 Интернат-питание	300,0	7,74	11,02	19,03	206,28	0,15	26,19	0,004	56,29	18,8	19,2	1,99
2.Азу из говядины с картофелем	№180 Интернат-питание	290,0	18,05	25,39	31,76	447,33	0,29	39,6	0,02	45,69	139,2	56,24	4,79
3.Свекла отварная порционно	№249 Интернат-питание	100,0	1,37	0,11	7,25	35,39	0,06	5,25	0,07	28,35	0	0	0,74
4. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
5.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	70,0	5,32	0,56	21,44	131,77	0,4	0	0,07	17,0	97,7	47,3	1,4
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
		1000,0	35,54	37,68	114,66	987,77	1,06	111,14	0,264	182,43	377,82	171,35	11,57
	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
3. 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
		530,0	10,46	9,94	68,19	415,0	0,42	493,4	0,085	82,64	136,84	65,35	5,84
	У Ж И Н												
1.Макароны отварные с сыром	№228 Интернат-питание	225,0	9,9	9,73	42,37	304,59	0,09	0,14	0,025	212,6	182,4	62,62	1,11
2.Яйцо вареное	№139 Интернат-питание	1шт.	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	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
4.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	70,0	5,32	0,56	21,44	131,77	0,16	0	0,07	16,9	97,6	47,2	1,4
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	0,1	28,13	115,26	0	0,08	0,06	0,45	14,6	0,61	0,05
		585,0	23,9	23,7	107,31	766,86	0,55	0,22	0,395	317,75	698,4	182,13	8,89
	ВТОРОЙ УЖИ Н												
Кисломолочный напиток	№ 385 Школа- питание	200,0	5,8	5,0	8,1	106,0	0,07	0,16	0,04	288,0	227,52	33,36	0,26
Итого на сутки		2865,0	95,15	97,12	380,51	2809,68	2,8	605,971	1,082	1249,42	2113,78	642,1	33,217

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	P	Mg	Fe
	З А В Т Р А К												
1. Каша молочная « Дружба»	№102 Интернат-питание	240,0	8,54	10,89	32,56	142,35	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	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
3.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	60,0	4,94	0,52	19,98	122,36	0,16	0	0,07	16,9	97,6	47,2	1,4
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	15,0	2,4	2,9	0	21,3	0,01	0	0,02	6,9	21,3	7,2	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
		565,0	22,41	26,22	84,51	548,27	0,64	1,929	0,37	435,7	617,8	174,14	7,715
	О Б Е Д												
1.Свекольник на м/б со сметаной	№43 Интернат-питание	300,0	7,49	10,89	18,43	201,68	0,16	19,84	0,006	59,65	27,84	26,88	2,1
2.Биточки мясные	№189 Интернат-питание	110,0	15,48	16,9	7,55	251,2	0,09	1,43	0,02	29,13	142,12	56,2	3,03
3.Г. Гороховое пюре	№129 Интернат-питание	200,0	14,78	6,82	30,89	204,1	0,58	0	0,02	58,88	139,2	56,24	4,5
4.Морковная икра	№233 Интернат-питание	100,00	1,53	5,13	8,26	80,35	0,07	6,8	0,07	32,12	204,46	31,48	0,83
5. Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
6.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	70,0	5,32	0,56	21,44	131,77	0,4	0	0,07	17,0	97,7	47,3	1,4
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
		1020,0	48,12	40,9	113,64	999,31	1,45	28,72	0,28	234,94	728,51	270,74	14,71
	П О Л Д Н И К												
1.Пироги с печенью	№329 Интернат-питание	170,0	8,44	14,13	52,28	248,09	0,2	16,49	0,08	85,02	180,3	0,9	1,49
2.Напиток из шиповника	№289 Интернат-питание	200,0	0,68	0	24,63	113,24	0,01	200,0	0,06	12,45	0,3	0,32	0,65
3.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
		570,0	9,92	14,93	96,51	450,13	0,41	637,69	0,205	137,19	210,11	23,72	5,64
	У Ж И Н												
1.Запеканка овощная	№79 Интернат-питание	290,0	6,94	12,76	39,46	305,45	0,05	0	0,02	39,6	143,5	40,1	1,25
2.Хлеб ржано-пшеничный	№152 Школа-питание	40,0	3,06	0,6	15,08	80,4	0,14	0	0,08	18,9	103,7	38,5	2,12
3.Хлеб пшеничный	№151 Школа-питание	70,0	5,32	0,56	21,44	131,77	0,16	0	0,07	16,9	97,6	47,2	1,4
4.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
		600,0	15,32	13,92	96,08	604,22	0,37	40,1	0,19	91,6	363,22	135,91	5,19
Итого на сутки:		2755,0	95,77	95,97	390,74	2601,75	2,87	708,43	1,045	899,43	1919,64	604,51	33,25

Всего : Белков - 16,4%
 Жиров - 17,2%
 Углеводов - 69,8%

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)