



Смирнов Л.В.
19.09.2019г



Утверждаю
Директор ГОУ «Борзинская
специальная (коррекционная)
школа-интернат»
О.Н. Саморезова

Примерное 10-дневное меню школьники с 7 до 10 лет

Питание	Наименование	Выход готового блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	№ рецептуры
Завтрак	Каша манная молочная.	220	6.24	6.10	19.70	158.64	390
	Чай сладкий	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб с маслом	60/10	4.74	8.8	28.96	218	41
	Сыр	15	3.48	4.43		54.60	42
			14,66	19,33	62,66	459,24	
Обед	Салат из свежих огурцов	70	0.46	3.65	1.48	40.38	13
	Суп картофельный с макаронами	250	2.69	2.84	17.14	104.75	208
	Запеканка рисовая с мясом	240	15.054	15637	20,3	352,14 5	304
	Компот с/фр.	200	-	-	28,0	115,0	866
	Хлеб	100	8,30	1,30	48,10	227,0	12,3
			26,5	23,42	115,04	839,27 5	
Полдник	Чай сладкий	200	0,2	0	15.04	60.69	943
	Булочка домашняя	90	7,5	8,5	60,01	153	
	Груша	200	0,72	0,54	17,1	76	10,2
			16,12	9,04	91,1	257	
Ужин	Винегрет.	70	1,26	1.88	10.97	67,73	45
	Жаркое по-домашнему с мясом.	220	27.53	7.47	21.95	265.0	436
	Чай сладкий	200	0,2	0	15.04	60.69	943
	Хлеб с маслом	60/10	4.74	8,8	28.96	218	41
			33,73	18,15	28,96	578,73	
Итого			91,01	69,94	297,76	2134	

2 день

Питание	Наименование	Выход готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
Завтрак	Омлет с сыром	70	9.7	16.1	1.6	189.7	216
	Чай сладкий.	200	0,2	0	14.0	28.0	943
	Хлеб с маслом.	60/10	4.74	8.8	28.96	218.0	41
	Яблоки	200	0.7	0.7	17.25	79.0	11,29
			15,34	25,6	61,81	514,7	
Обед	Суп крестьянский с мясом	250	5.99	7.54	15.53	148.28	201
	Суфле из рыбы, соус белый	110/50	15,7	17,97	10,9	177,1	128
	Картофельное пюре	150	2.5	2.85	17.13	112.6	694
	Кисель	200		-	29.95	82	15
	Хлеб	100	7.90	1.0	48.10	239.6	12,3
			32,09	29,36	121,61	759.58	
Полдник	Йогурт	200	4,3	1,5	8,4	142,0	965
	Печенье домашнее	30	2,0	2	22,05	117,3	151
			6,3	3,5	30,9	259,3	
Ужин	Салат из моркови	70	0,76	0,18	6,02	28,3	38
	Плов с мясом	240	16.87	18.5	38.79	390.0	210
	Чай сладкий.	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб	60	4.74	0.60	28.86	143.0	12,3
			22,57	19,28	87,67	589,3	
Итого			76,3	77,74	301,18	2122	

3 день

Питание	Наименование	Выход готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№
Завтрак	Запеканка из творога	70	12.0	9.0	12.8	189.0	
	Чай сладкий	200	0,2	-	14.0	28.0	
	Хлеб с маслом	60/10	4.74	8.8	28.96	218.0	
	Сыр	15	3.48	4.43		54.60 489.6	
	Банан	200	1.8	0,12	25,2	106	
			22,22	22,35	80,96	595,6	
Обед	Салат из помидор	70	0.68	3.71	2.83	47.46	
	Суп рисовый с мясом	250	6.18	3.30	14.65	113.0	
	Капуста тушеная	150	2.78	6.48	34.52	213.53	
	Сарделька	90	8.32	16.0	16.96	179.2	
	Компотс/ф	200	0	0	24.76	94.0	
	Хлеб	60	4.74	0.60	28.96	143	
			22,7	30,09	122,68	790.25	
Полдник	Молоко	200	5,6	5	9.4	108.0	
	Пряник	30	2.0	2.0	22.05	117.30	
			7,6	7,0	31,45	225,3	
Ужин							
	Котлета мясная	90	16.09	6.64	7.37	193.75	
	Макароны с маслом	150	5.52	4.52	26.45	168.45	
	Чай сладкий	200	0.2		14.0	28.0	
	Хлеб	60	4.74	0.60	28.86	143.0	
			26,52	11,76	76,68	533,2	
Итого			79,04	71,2	311,77	2144,35	

4 день

Питание	Наименование	Выход готового блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал.	№ рецептур
Завтрак	Каша пшенная на молоке	220	8.89	11.9	50.9	289.9	395
	Чай сладкий	200	0.2		14	28	943
	Хлеб с маслом	60/10	4.74	8.8	28.96	218	41
			22,72	20,07	93,86	535.9	
Обед	Салат из свежей капусты	70	0.85	3.05	5.19	51.54	43
	Рассольник	250	2.10	5.11	16.59	120.75	197
	Котлета рыбная	110	11.99	4.05	7.67	115.0	255
	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.45	137.25	694
	Компот с/фрукт.	200	0.4		24.76	94.2	91
	Хлеб	100	7.9	1.0	48.10	239.6	12,3
			26,3	18,1	122,76	758,34	
Полдник	Молоко	200 30	5,58	5.0	9,66	108.0	965
	Печенье сахарное		2.0	2.0	22.05	117.30	151
			7,58	7	31,71	225.30	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	240	18.27	20.54	28.74	372.49	626
	Чай сладкий	200	0,2	0	14.0	28	943
	Хлеб с маслом	60/10	4.74	8.8	28.96	218.0	41
			23,21	29,34	71,7	618,4	
Итого			79,81	74,51	320,03	2137.9	

5 день

Питание	Наименование	Выход готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептур ы
Завтрак	Каша гречневая с молоком	220	9/94	7/48	47/78	307.26	84
	Хлеб с маслом	60/10	4.74	8.8	28.96	218	41
	Чай сладкий	200	0.2		14.0	28	943
			14,88	16,28	90,74	553,26	
Обед	Салат из моркови с яблоками	70	1.08	0.18	8.62	40.46	38
	Борщ с картофелем и капустой	250	1.81	4.91	125.25	102.50	16
	Голубцы ленивые с мясом	240	19.1	17.7	15.6	299.7	298
	Сок фруктовый	200	0		18,2	76,0	17
	Хлеб ржаной	100	7.90	1.0	48.10	239.	12,3
			29,89	23,79	215,77	757,66	
Полдник	Ряженка	200	5,58	7,0	8.40	108	966
	Вафли	30	2.01	2.01	22.05	117.3	151
			7,59	9,01	30,45	225	
Ужин	Сырники из творога со сметаной	150	28.4	19.51	17.10	357.16	463
	Хлеб с маслом	60/10	4.74	8.8	28.96	218	41
	Чай сладкий	200	0.2	0	14	28	943
			38,04	28,31	60	603.16	
Итого			90,4	77,39	396,96	2139	

6 день

Питание	Наименование	Выход готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептур
Завтрак	Каша кукурузно-молочная	220	4.97	5.10	16.50	131.80	370
	Яйцо	40	5,0	4,0	0,2	63.64	
	Чай сладкий	200	0,2	-	14.0	28.0	943
	Хлеб с маслом	60/10	4.74	8.8	28.96	218.0	41
	Зефир	30	0.1	0.1	16.26	63.6	151
			15	18	75,92	505.0	
Обед	Салат из моркови	70	1.08	0.18	8.62	4.40	42
	Щи на мясном бульоне	250	1.75	4.89	8.49	84.75	17
	Суфле из отварной курицы	110	15.64	18.16	5.02	246.0	2,15
	Каша гречневая, соус сметанный	150/50	4.67	4.86	25.83	166.0	39
	Компот из кураги	200	0,19	0	23,44	91,44	866
	Хлеб	60	4.74	0.60	28.86	143.0	12,3
			28,07	28,69	100,26	771,59	
Полдник	Молоко	200	5.8	5.0	9.6	108.0	965
	Вафли	30	2.4	2.5	17.1	102.9	151
			8,2	7,5	26,7	210,9	
Ужин	Салат из свежих огурцов и помидор	70	0.59	3.69	2.24	44.52	15
	Бигос с мясом	240	15,1	8,9	15.02	296.0	69
	«Несквик» на молоке	200	1,4	1,6	16,4	86	945
	Хлеб с маслом	60/10	4.74	8.8	28.96	218	41
			21,83	22,99	62,62	644,58	
Итого			73,1	77,18	265,5	2132	

7 день

Питание	Наименование	Выход готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ реце- туры
Завтрак I	Творожный пудинг со сгущенным молоком	75/25	15.46	11.44	1.8	155.33	43
	Хлеб с маслом	60/10	4.74	8.8	28.96	218.0	41
	Чай сладкий	200	0.2		14.0	28.0	943
	Сыр	15	3.48	4.43		54,6	42
			23,88	24,67	44,76	455,93	
Обед	Винегрет овощной	70	0.82	3.71	5.06	56.88	45
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7.29	5.70	16.99	148.5	25
	Гуляш	80.75	19.72	17.89	4.76	168.20	591
	Макароны с маслом	150	5.52	4.52	26.45	168.45	688
	Компот из с/фр.	200	0.28	0	15.63	56.4	868
	Хлеб	100	7.90	1,0	48,10	239.6	12,3
			39,24	36,57	119,33	832,14	
Полдник	Ряженка	200	5.80	5.0	8.40	108.0	966
	Зефир	30	0.30		18.40	102.9	151
			6,1	5	26,8	210	
Ужин	Плов с курицей	260	25.38	21.25	44.61	471.25	2,10
	Хлеб с маслом	60/10	4.74	8.8	28.96	218.0	41
	Чай сладкий	200	0.2		14.0	28	943
			30,32	30,05	87,57	642,25	
Итого			99,54	96,29	278,46	2140.32	

8 день

Питание	Наименование	Выход готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептур ы
Завтрак	Каша пшеничная молочная	220	8.8	5.84	47.02	284.94	679
	Кофе с молоком	200	1.5	1.3	22.4	107.0	
	Хлеб с маслом	60/10	4.74	8.8	28.96	218.0	41
			15,4	15,94	98,38	609,94	
Обед	Салат из свежих огурцов	70	0.46	3.65	1.43	40.38	13
	Суп гороховый	250	5.49	5.28	16.33	134.75	206
	Курица запеченая	110	21.1	13.60		206.25	78
	Капуста тушеная	150	2.78	6.48	34.52	213.53	
	Компот из с/фр.	200	0,28	0	13.53	53.4	868
	Хлеб	60	4.74	0.60	28.86	143.0	12,3
			34,85	29,61	105,9	832,11	
Полдник	Молоко	200	5.80	5.0	9.66	108.0	965
	Печенье	30	2.2		22.3	125.0	151
			7,82	5	31,96	233	
Ужин	Винегрет	70	0,92	4,6	6,0	85,9	45
	Печень по строгановски	50/55	17.43	11.64	7.10	162.31	690
	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.45	137.25	694
	Хлеб	60	4.74	0.60	28.86	143.0	12,3
	Чай сладкий	200	0.2		14	28.0	943
			26,35	21,64	76,41	536,5	
ИТОГО			84,06	72,19	312,65	2211	

9 день

Питание	Наименование	готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ рецептур ы
Завтрак	Морковь протертая с сахаром	70	1,06	0,7	19,43	45,69	
	Каша геркулес молочная	220	8.6	7.2	31.4	216.7	185
	Хлеб с маслом	60/10	4.74	8.8	28.96	218.0	41
	Чай сладкий	200	0.2	-	14.0	28.0	943
	Сыр	15	3.48	4.43		54.60	42
			18,08	21,13	93,79	562.99	
Обед	Суп мясной с макаронами	250	2.69	2.84	17.14	104.75	208
	Плов с курицей	260	25.38	21.25	44.61	471.25	304
	Кисель	200		-	29,95	82.0	
	Хлеб ржаной	60	4.74	0.60	28.86	143.08	12,3
			32,81	24,69	120,56	801	
Полдник	Йогурт	200	5,34	5,34	10,54	111,74	965
	Зефир	30	0.30		18.4	102.9	151
			5,64	5,34	28,94	214,6	
Ужин	Жаркое по домашнему	240	27,53	7,47	21,95	260	436
	Хлеб с маслом	60/10	4,74	8,8	28,96	218	41
	Чай сладкий с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	945
	Салат из свежих огурцов и помидор	70	0,59	3,69	2,24	44,52	15
			34,26	21,56	69,55	613,52	
ИТОГО			90,79	72,72	312,84	2192	

10 день

Питание	Наименование	Выход готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ рецепту ы
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	220	5.75	5.21	18.84	145.20	24
	Чай сладкий	200	0.2	-	14	28.0	943
	Хлеб с маслом	60/10	4.74	8.8	28.96	218.0	41
	Конфета шоколадная	30	1,2	6,7	10,8	107,0	15
			11,89	20,71	72,6	498,2	
Обед	Салат из свежих огурцов	70	1,03	5,12	3,11	62,57	13
	Щи из свежей капусты	250	1.75	4.89	8.49	84.75	63
	Рыба запеченная	110	18.03	10.21	8.49	195.0	
	Соус сметанный	50	0,9	3,0	1,8	46,2	
	Пюре картофельное	150	3.06	4.08	20.45	137.25	694
	Компот из с/фрукт.	200	1,6		28	115	866
	Хлеб	60	4.74	0.60	28.86	143	12,3
	Груша	200	0.72	0.54	17.10	76.0	
			31,83	28,44	116,3	590,43	
Полдник	Йогурт	200	10,0	6,4	70,0	134,0	
	Пряники	30	1.50	2,9	18,10	128,80	151
			11,5	9,3	88,1	262,8	
Ужин	Картофель тушеный с мясом	240	30.76	23.44	21.26	419.43	436
	Чай сладкий	200	0.2		14	28.0	943
	Хлеб	60	4.74	0.60	28.86	143.0	12,3
			35,7	24,04	64,12	590,43	
итого			90,92	82,49	341,12	2103	