

Утверждаю
Директор ГКОУ школы-
интерната № 2 г. Сочи

Е.Л. Балкашина



**Примерное 10-дневное меню
приготавливаемых блюд
для детей в возрасте 7-11 лет**

осенне-зимний период

Менюготавливаемых блюд (осенне-зимний период)

Рацион: Дети 7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет с сыром и кукурузой170/50	220	20	22	8	310	342,1
	Ватрушка с творогом	50	6	5	19	143	741
	Бутерброд с маслом 20/10	30	1	7	10	107	1,05
	Кофейный напиток	200	1	1	13	65	692,01
Итого за Завтрак		500	28	35	50	625	
Обед	Помидор свежий 100	100	0	0	4	16	576,03
	Борщ с капустой и картофелем 240/10	250	2	5	13	104	110,02
	Плов из птицы (филе бедра куриного)250	250	24	20	37	424	492,04
	Сок яблочный промышленного производства	200	0	0	20	80	707,01
	Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	116	
	Хлеб ржаной 50	50	3	0	22	104	
	Итого за Обед	900	33	26	120	844	
Полдник	Бутерброд с джемом 25/30	55	2	0	34	142	2,09
	Какао с молоком	200	3	2	12	78	693,01
	Бананы 150	150	2	1	31	141	627,01
Итого за Полдник		405	7	3	77	361	
Ужин	Салат из соленых огурцов с луком 80 (Осенне-Зимний)	80	1	4	2	47	17,03
	Тефтели 60/30.	90	8	6	10	125	462,05
	Пюре картофельное .	180	3	5	24	153	520,02
	Чай с лимоном 186/8/7	200	0	0	8	32	686,04
	Хлеб ржаной30	30	2	0	13	62	783
	Хлеб пшеничный 30	30	2	0	14	67	
Итого за Ужин		610	16	15	71	486	
Сонник	Йогурт промышленного производства 180	180	7	5	6	97	698,04
	Хлеб пшеничный20	20	2	0	10	47	
Итого за Сонник		200	9	5	16	144	
Итого за день		2615	93	84	334	2460	

Рацион: Дети 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая пшеничная молочная 200	200	8	7	37	241	311,17
	Бутерброд с маслом и джемом 30/10/15	55	2	8	25	178	2,08
	Бананы 100	100	0	0	23	92	627
	Чай с молоком 143/50/7	200	1	1	9	46	685,03
	Хлеб пшеничный 20	20	2	0	10	47	
Итого за Завтрак		575	13	16	104	604	
Обед							
	Сельдь с гарниром 90 (Осенне-Зимний)	90	8	9	6	135	87,01
	Суп картофельный с бобовыми 11-18	250	3	3	13	91	139
	Рыба отварная 85/5 (Осенне-Зимний)	90	20	9	1	163	369,11
	Картофель отварной 180	180	3	4	27	156	203,02
	Компот из замороженных плодов и ягод	200	0	0	12	49	
	Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	116	
	Хлеб ржаной 50	50	3	0	22	104	
Итого за Обед		910	41	26	105	814	
Полдник							
	Пудинг из творога запеченный с яблочным соусом 120/50	170	16	10	27	260	362,1
	Сок яблочный промышленного производства	200	0	0	20	80	707,01
Итого за Полдник		370	16	10	47	340	
Ужин							
	Салат из свежих помидоров и огурцов 60	60	0	4	3	48	20,05
	Котлеты 90.	90	14	9	14	190	451,06
	Макаронные изделия отварные 150	150	5	4	33	182	332
	Чай с джемом 180/20	200	0	0	13	53	685,04
	Хлеб пшеничный 20	20	2	0	10	47	
	Хлеб ржаной 30	30	2	0	13	62	783
Итого за Ужин		550	23	17	86	582	
Сонник							
	Ряженка промышленного производства 180	180	4	4	7	80	698,02
	Хлеб пшеничный 20	20	2	0	10	47	
Итого за Сонник		200	6	4	17	127	
Итого за день		2605	99	73	359	2467	

Рацион: Дети 7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная жидкая молочная	200	8	7	38	247	311
	Какао с молоком	200	3	2	12	78	693,01
	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	92	
	Вафли промышленного производства	20	0	6	13	106	
	Яблоки печеные	100	0	0	23	92	674
Итого за Завтрак		560	14	15	105	615	
Обед							
	Салат из свеклы с зеленым горошком. (Осенне-Зимний)	100	2	9	7	117	50
	Суп кудрявый	250	6	7	9	123	93
	Биточки из говядины90	90	14	9	14	190	451,08
	Рагу овощное 160 (Осенне-Зимний)	160	2	5	16	117	541,03
	Сок яблочный промышленного производства	200	0	0	20	80	707,01
	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	92	
	Хлеб ржаной 40	40	2	0	17	76	
Итого за Обед		880	29	30	102	795	
Полдник							
	Бутерброд с сыром 20/10/12.	42	4	10	10	146	3,07
	Кофейный напиток	200	1	1	13	65	692,01
	Яйца вареные.	53	6	5	0	70	337,01
	Хлеб ржаной20	20	1	0	9	42	783,01
Итого за Полдник		315	12	16	32	323	
Ужин							
	Огурец свежий 100	100	0	0	3	12	576,07
	Азу.170/70	240	20	12	20	268	438,07
	Молоко кипяченое 180	180	5	3	8	79	697,01
	Хлеб пшеничный30	30	2	0	14	67	1 200
	Хлеб ржаной30	30	2	0	13	62	783
Итого за Ужин		580	29	15	58	488	
Сонник							
	Кефир промышленного производства с сахаром 180	180	5	4	12	104	698,12
	Хлеб пшеничный20	20	2	0	10	47	
Итого за Сонник		200	7	4	22	151	
Итого за день		2535	91	80	319	2372	

Рацион: Дети 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с молоком сгущенным 160/30	190	28	18	31	397	366,11
	Хлеб пшеничный 20	20	2	0	10	47	
	Кофейный напиток	200	1	1	13	65	692,01
	Апельсины 150	150	1	0	12	52	627
Итого за Завтрак		560	32	19	66	561	
Обед							
	Винегрет овощной (Осенне-Зимний)	100	1	10	7	116	71,01
	Щи из квашеной капусты с картофелем 240/10	250	1	6	7	86	129,04
	Бефстроганов 80/30	110	23	14	4	231	423,02
	Макаронные изделия отварные 150	150	5	4	33	182	332
	Компот из кураги	200	1	0	18	76	638,01
	Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	116	
	Хлеб ржаной 50	50	3	0	22	104	
Итого за Обед		910	38	35	115	911	
Полдник							
	Бутерброд с сыром 30/10/12.	52	5	10	15	169	3,05
	Какао с молоком	200	3	2	12	78	693,01
	Зефир промышленного производства	30	0	0	24	96	
Итого за Полдник		282	8	12	51	343	
Ужин							
	Салат из свежих огурцов 100	100	1	7	4	81	16
	Рыба жареная 90 (Осенне-Зимний)	90	16	5	3	121	377,03
	Рагу овощное	180	3	5	18	129	541,01
	Сок яблочный промышленного производства	200	0	0	20	80	707,01
	Хлеб пшеничный 30	30	2	0	14	67	1 200
	Хлеб ржаной 30	30	2	0	13	62	783
Итого за Ужин		630	24	17	72	540	
Сонник							
	Ряженка промышленного производства 180	180	4	4	7	80	698,02
	Хлеб пшеничный 20	20	2	0	10	47	
Итого за Сонник		200	6	4	17	127	
Итого за день		2582	108	87	321	2482	

Рацион: Дети 7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы 220/5	225	10	7	36	245	311,03
	Бутерброд с маслом 20/10	30	1	7	10	107	1,05
	Апельсины 150	150	1	0	12	52	627
	Хлеб пшеничный 30	30	2	0	14	67	
	Сок яблочный промышленного производства	200			20	80	707,01
Итого за Завтрак		635	14	14	92	551	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0	8	4	88	20
	Суп картофельный с рыбой 200/50	250	12	5	14	155	133,01
	Биточки по белорусски 90	90	17	14	2	200	467,05
	Капуста тушеная 180	180	4	5	16	126	214
	Кисель из апельсинов	200	0	0	23	92	644
	Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	116	
	Хлеб ржаной 50	50	3	0	22	104	
	Итого за Обед		920	40	33	105	881
Полдник	Бананы 180	180	3	1	38	172	627,02
	Какао с молоком	200	3	2	12	78	693,01
	Пирожки печеные с капустой и яйцом	60	4	6	22	158	738
Итого за Полдник		440	10	9	72	408	
Ужин	Салат "Полоньский"-80 (Осенне-Зимний)	80	0	8	4	88	24,02
	Рыба, тушеная в томате с овощами 90/30	120	16	5	5	128	374,08
	Пюре картофельное 160 (Осенне-Зимний)	160	3	4	22	135	520,03
	Чай с сахаром 193/7	200	0	0	7	28	685,06
	Хлеб пшеничный 30	30	2	0	14	67	1 200
	Хлеб ржаной 30	30	2	0	13	62	783
Итого за Ужин		620	23	17	65	508	
Сонник	Кефир промышленного производства с сахаром 180	180	5	4	12	104	698,12
	Хлеб пшеничный 20	20	2	0	10	47	
Итого за Сонник		200	7	4	22	151	
Итого за день		2815	94	77	356	2499	

Рацион: Дети 7-11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный с кукурузой 180/50	230	18	21	8	293	340,05
	Бутерброд с сыром 40/10/12.	62	6	10	19	190	3,06
	Молоко кипяченое	200	5	4	9	90	697
	Конфеты помадные глазированные кондитерской глазурью промышленного производства.	17	0	4	10	76	779
Итого за Завтрак		509	29	39	46	649	
Обед	Помидор свежий 80	80	0	0	3	12	576,04
	Борщ с капустой и картофелем 240/10	250	2	5	13	104	110,02
	Гуляш70/40	110	20	10	4	185	437,09
	Каша рисовая рассыпчатая180	180	4	6	38	212	508,05
	Сок яблочный промышленного производства	200	0	0	20	80	707,01
	Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	116	
	Хлеб ржаной60	60	3	0	26	116	
Итого за Обед		930	33	22	128	825	
Полдник	Пирожки печеные с курагой	60	4	4	31	172	738
	Кофейный напиток	200	1	1	13	65	692,01
	Бананы 100	100	0	0	23	92	627
	Итого за Полдник		360	5	5	67	329
Ужин	Салат из моркови с чесноком. (Осенне-Зимний)	80	1	8	5	96	4,01
	Котлеты рубленые из цыплят бройлеров	90	14	13	12	221	499,04
	Рагу овощное 160 (Осенне-Зимний)	160	2	5	16	117	541,03
	Чай с молоком 143/50/7	200	1	1	9	46	685,03
	Хлеб пшеничный 30	30	2	0	14	67	
	Хлеб ржаной20	20	1	0	9	42	783,01
Итого за Ужин		580	21	27	65	589	
Сонник	Кефир промышленного производства с сахаром 180	180	5	4	12	104	698,12
	Батон нарезной 20	20	1	0	11	48	
Итого за Сонник		200	6	4	23	152	
Итого за день		2579	94	97	329	2544	

Рацион: Дети 7-11 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями 11-18	250	5	4	20	135	160
	Бутерброд с сыром 30/10/12.	52	5	10	15	169	3,05
	Хлеб пшеничный20	20	2		10	47	
	Сок яблочный промышленного производства	200	0	0	20	80	707,01
	Вафли промышленного производства	20	0	6	13	106	
	Яблоки150	150	0	0	15	60	627
Итого за Завтрак		692	12	20	93	597	
Обед							
	Сельдь с гарниром90 (Осенне-Зимний)	90	8	9	6	135	87,01
	Суп картофельный с горохом 11-18	250	5	5	17	132	139,01
	Тефтели рыбные 90/40 (Осенне-Зимний)	130	12	4	15	143	394,02
	Пюре картофельное 160 (Осенне-Зимний)	160	3	4	22	135	520,03
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	12	47	639
	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	92	
	Хлеб ржаной 50	50	3	0	22	104	
Итого за Обед		920	34	22	113	788	
Полдник							
	Пудинг из творога запечённый со сгущенным молоком 150/30	180	19	13	36	336	362,11
	Кофейный напиток	200	1	1	13	65	692,01
Итого за Полдник		380	20	14	49	401	
Ужин							
	Огурец свежий 80	80	0	0	2	8	576,06
	Мясо тушеное 70/50	120	20	12	5	207	433,02
	Каша ячневая рассыпчатая	150	4	4	29	165	297
	Чай с лимоном 186/8/7	200	0	0	8	32	686,04
	Хлеб пшеничный20	20	2	0	10	47	
	Хлеб ржаной30	30	2	0	13	62	783
Итого за Ужин		600	28	16	67	521	
Сонник							
	Хлеб пшеничный20	20	2	0	10	47	
	Ряженка промышленного производства 180	180	4	4	7	80	698,02
Итого за Сонник		200	6	4	17	127	
Итого за день		2792	100	76	339	2434	

Рацион: Дети 7-11 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из хлопьев овсяных геркулес молочная 220	220	8	8	31	227	311,06
	Бутерброд с сыром 30/10/12.	52	5	10	15	169	3,05
	Апельсины 150	150	1	0	12	52	627
	Хлеб пшеничный 20	20	2	0	10	47	
	Какао с молоком	200	3	2	12	78	693,01
Итого за Завтрак		642	19	20	80	573	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты 60 (Осенне-Зимний)	60	1	3	5	53	43,04
	Суп с клецками и картофелем 200	200	3	4	16	105	155,03
	Птица, тушенная в сметанном соусе 80/50	130	21	24	4	315	493,04
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	4	36	211	297
	Компот из замороженных плодов и ягод	200	0	0	12	49	
	Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	116	
	Хлеб ржаной 50	50	3	0	22	104	
Итого за Обед		840	40	36	119	953	
Полдник							
	Бутерброд с джемом 30/10/20	60	2	7	29	187	2,04
	Молоко кипяченое 180	180	5	3	8	79	697,01
	Бананы 100	100	0	0	23	92	627
Итого за Полдник		340	7	10	60	358	
Ужин							
	Жаркое по домашнему/огурец соленный 130/70/50	250	22	14	23	309	436,08
	Компот из кураги	200	1	0	18	76	638,01
	Хлеб пшеничный 30	30	2	0	14	67	
	Хлеб ржаной 30	30	2	0	13	62	783
Итого за Ужин		510	27	14	68	514	
Сонник							
	Йогурт промышленного производства 180	180	7	5	6	97	698,04
	Печенье "Топленое молоко" промышленного производства	20	1	4	13	90	
Итого за Сонник		200	8	9	19	187	
Итого за день		2532	101	89	346	2585	

Рацион: Дети 7-11 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники из творога со сгущенным молоком 150/30	180	26	15	30	357	358,03
	Кисель молочный 180	180	3	2	23	125	651,03
	Яблоки150	150	0	0	15	60	627
	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	92	
Итого за Завтрак		550	32	17	87	634	
Обед	Салат степной из разных овощей 80 (Осенне-Зимний)	80	1	4	7	69	25,02
	Рассольник домашний240/10	250	2	6	14	118	131,02
	Мясо тушеное 70/50	120	20	12	5	207	433,02
	Макаронные изделия отварные150	150	5	4	33	182	332
	Напиток из плодов шиповника	200	0	0	13	52	705
	Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	116	
	Хлеб ржаной 50	50	3	0	22	104	
	Итого за Обед		900	35	27	118	848
Полдник	Закрытые бутерброды с сыром 20/12	32	4	3	11	87	8,01
	Зефир промышленного производства	30	0	0	24	96	
	Сок яблочный промышленного производства	200	0	0	20	80	707,01
	Бананы 100	100	0	0	23	92	627
Итого за Полдник		362	4	3	78	355	
Ужин	Огурец свежий 100	100	0	0	3	12	576,07
	Птица, тушенная в соусе с овощами 90/150	240	24	28	16	409	488,06
	Хлеб пшеничный20	20	2	0	10	47	
	Хлеб ржаной30	30	2	0	13	62	783
	Чай с молоком 143/50/7	200	1	1	9	46	685,03
Итого за Ужин		590	29	29	51	576	
Сонник	Кефир промышленного производства с сахаром 180	180	5	4	12	104	698,12
	Батон нарезной 20	20	1	0	11	48	
Итого за Сонник		200	6	4	23	152	
Итого за день		2602	106	80	357	2565	

Рацион: Дети 7-11 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с рисовой крупой	250	4	4	18	123	161
	Хлеб пшеничный20	20	2		10	47	
	Печенье "Топленое молоко"промышленного производства	20	1	4	13	90	
	Бутерброд с сыром 30/10/12.	52	5	10	15	169	3,05
	Чай с молоком 143/50/7	200	1	1	9	46	685,03
	Яблоки печеные	100	0	0	23	92	674
Итого за Завтрак		642	13	19	88	567	
Обед							
	Салат "Полоньинский" (Осенне-Зимний)	100	0	10	5	108	24,03
	Суп картофельный с рыбой 200/50	250	12	5	14	155	133,01
	Гуляш70/40	110	20	10	4	185	437,09
	Пюре картофельное 160	160	3	4	22	135	520,03
	Кисель из кураги	200	1	0	25	103	785
	Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	116	
	Хлеб ржаной 50	50	3	0	22	104	
Итого за Обед		920	43	30	116	906	
Полдник							
	Пирожки печеные с курагой	60	4	4	31	172	738
	Молоко кипяченое 180	180	5	3	8	79	697,01
	Бананы 100	100			23	92	627
Итого за Полдник		340	9	7	62	343	
Ужин							
	Свекла отварная 80 (Осенне-Зимний)	80	1	3	6	52	523,03
	Сердце в соусе80/40	120	21	8	6	178	445,06
	Рагу овощное 160 (Осенне-Зимний)	160	2	5	16	117	541,03
	Сок яблочный промышленного производства	200	0	0	20	80	707,01
	Хлеб пшеничный30	30	2	0	14	67	1 200
	Хлеб ржаной30	30	2	0	13	62	783
Итого за Ужин		620	28	16	75	556	
Сонник							
	Ряженка промышленного производства 180	180	4	4	7	80	698,02
	Хлеб пшеничный20	20	2	0	10	47	
Итого за Сонник		200	6	4	17	127	
Итого за день		2722	99	76	358	2499	
Итого за период		26379	985	819	3418	24907	
Среднее значение за период			98,5	81,9	341,8	2490,7	

Составил _____ Удалова Н.М.

Утвердил _____

Всего прошито, пронумеровано

и скреплено печатью

№ Всехов Сергей

Шер-убад Р. Джамалов

