

Утверждаю  
Директор ГКОУ школы-  
интерната № 2 г. Сочи

Е.Л. Балкашина



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

**весенне-летний период**

**Меню приготавливаемых блюд (весенне-летний период)**

Рацион: Дети 7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Омлет с сыром и кукурузой 170/50	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
<b>Итого за Завтрак</b>		500	28	35	50	625	
<b>Обед</b>	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	
	<b>Итого за Обед</b>		900	33	26	120	844
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за Полдник</b>		405	7	3	77	361	
<b>Ужин</b>	Салат из свежих огурцов 90 (Весенне-летний)	90	1	6	3	70	16,02
	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 ржаной 30	30	2	0	13	62	783
	Хлеб пшеничный 30	30	2	0	14	67	
<b>Итого за Ужин</b>		620	16	17	72	509	
<b>Сонник</b>	Йогурт промышленного производства 180	180	7	5	6	97	698,04
	Хлеб пшеничный 20	20	2	0	10	47	
<b>Итого за Сонник</b>		200	9	5	16	144	
<b>Итого за день</b>		2625	93	86	335	2483	

Рацион: Дети 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая пшенная молочная200	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 пшеничный20	20	2	0	10	47	
<b>Итого за Завтрак</b>		575	13	16	104	604	
<b>Обед</b>							
	Салат из квашеной капусты (Весенне-летний)	100	1	5	8	81	45
	Суп картофельный с бобовыми11-18	250	3	3	13	91	139
	Рыба отварная 115/5 (Весенне-летний)	120	28	11	1	215	369,08
	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	
<b>Итого за Обед</b>		950	42	24	107	812	
<b>Полдник</b>							
	Пудинг из творога запечённый с яблочным соусом120/50	170	16	10	27	260	362,1
	Сок яблочный промышленного производства	200	0	0	20	80	707,01
<b>Итого за Полдник</b>		370	16	10	47	340	
<b>Ужин</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов 60	60		4	3	48	20,05
	Котлеты 90.	90	14	9	14	190	451,06
	Макаронные изделия отварные150	150	5	4	33	182	332
	Чай с джемом 180/20	200	0	0	13	53	685,04
	Хлеб пшеничный20	20	2	0	10	47	
	Хлеб ржаной30	30	2	0	13	62	783
<b>Итого за Ужин</b>		550	23	17	86	582	
<b>Сонник</b>							
	Ряженка промышленного производства 180	180	4	4	7	80	698,02
	Хлеб пшеничный20	20	2	0	10	47	
<b>Итого за Сонник</b>		200	6	4	17	127	
<b>Итого за день</b>		2645	100	71	361	2465	

Рацион: Дети 7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная жидкая молочная	200	8	7	38	247	311
	Какао с молоком	200	3	2	12	78	693,01
	Хлеб пшеничный	40	3		19	92	
	Вафли промышленного производства	20	0	6	13	106	
	Яблоки печеные	100	0	0	23	92	674
<b>Итого за Завтрак</b>		560	14	15	105	615	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров 80 г (Весенне-летний)	80	0	6	4	70	19,02
	Суп кудрявый	250	6	7	9	123	93
	Биточки из говядины90	90	14	9	14	190	451,08
	Рагу овощное (Весенне-летний)	180	3	5	18	129	541,01
	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	
<b>Итого за Обед</b>		880	28	27	101	760	
<b>Полдник</b>							
	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		70	337,01
	Хлеб ржаной20	20	1	0	9	42	783,01
<b>Итого за Полдник</b>		315	12	16	32	323	
<b>Ужин</b>							
	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
<b>Итого за Ужин</b>		580	29	15	58	488	
<b>Сонник</b>							
	Кефир промышленного производства с сахаром 180	180	5	4	12	104	698,12
	Хлеб пшеничный20	20	2	0	10	47	
<b>Итого за Сонник</b>		200	7	4	22	151	
<b>Итого за день</b>		2535	90	77	318	2337	

Рацион: Дети 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с молоком сгущенным160/30	190	28	18	31	397	366,11
	Хлеб пшеничный20	20	2	0	10	47	
	Кофейный напиток	200	1	1	13	65	692,01
	Апельсины 150	150	1	0	12	52	627
<b>Итого за Завтрак</b>		560	32	19	66	561	
<b>Обед</b>	Икра кабачковая ( консервы) 80 (Весенне-летний)	80	1	7	6	91	101,02
	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 отварные150	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	
<b>Итого за Обед</b>		890	38	32	114	886	
<b>Полдник</b>	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	
<b>Итого за Полдник</b>		282	8	12	51	343	
<b>Ужин</b>	Салат из свежих огурцов 100	100	1	7	4	81	16
	Рыба жареная 120 (Весенне-летний)	120	21	8	6	176	377,02
	Рагу овощное	180	3	5	18	129	541,01
	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	
<b>Итого за Ужин</b>		660	29	20	75	595	
<b>Сонник</b>	Ряженка промышленного производства 180	180	4	4	7	80	698,02
	Хлеб пшеничный20	20	2	0	10	47	
<b>Итого за Сонник</b>		200	6	4	17	127	
<b>Итого за день</b>		2592	113	87	323	2512	

Рацион: Дети 7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	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	0	0	20	80	707,01
<b>Итого за Завтрак</b>		635	14	14	92	551	
<b>Обед</b>	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	
<b>Итого за Обед</b>		920	40	33	105	881	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за Полдник</b>		440	10	9	72	408	
<b>Ужин</b>	Салат из квашеной капусты (Весенне-летний)	100	1	5	8	81	45
	Рыба, тушеная в томате с овощами 90/30	120	16	5	5	128	374,08
	Пюре картофельное (Весенне-летний)	180	3	5	24	153	520,02
	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
<b>Итого за Ужин</b>		660	24	15	71	519	
<b>Сонник</b>	Кефир промышленного производства с сахаром 180	180	5	4	12	104	698,12
	Хлеб пшеничный 20	20	2	0	10	47	
<b>Итого за Сонник</b>		200	7	4	22	151	
<b>Итого за день</b>		2855	95	75	362	2510	

Рацион: Дети 7-11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	509	29	39	46	649	
<b>Обед</b>	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	
	<b>Итого за Обед</b>	930	33	22	128	825	
<b>Полдник</b>	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
	<b>Итого за Полдник</b>	360	5	5	67	329	
<b>Ужин</b>	Закуска овощная 3 вариант 80 (Весенне-летний)	80	1	2	4	39	573,08
	Котлеты рубленные из цыплят бройлеров	90	14	13	12	221	499,04
	Рагу овощное (Весенне-летний)	180	3	5	18	129	541,01
	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
<b>Итого за Ужин</b>	600	22	21	66	544		
<b>Сонник</b>	Кефир промышленного производства с сахаром 180	180	5	4	12	104	698,12
	Батон нарезной 20	20	1	0	11	48	
<b>Итого за Сонник</b>	200	6	4	23	152		
<b>Итого за день</b>		2599	95	91	330	2499	

Рацион: Дети 7-11 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		692	12	20	93	597	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с зеленым горошком. (Весенне-летний)	100	2	9	7	117	50
	Суп картофельный с горохом 11-18	250	5	5	17	132	139,01
	Тефтели рыбные 100/60 (Весенне-летний)	160	13	5	18	169	394
	Пюре картофельное . (Весенне-летний)	180	3	5	24	153	520,02
	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	
<b>Итого за Обед</b>		980	29	24	119	814	
<b>Полдник</b>							
	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
<b>Итого за Полдник</b>		380	20	14	49	401	
<b>Ужин</b>							
	Огурец свежий 80	80			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
<b>Итого за Ужин</b>		600	28	16	67	521	
<b>Сонник</b>							
	Хлеб пшеничный20	20	2	0	10	47	
	Ряженка промышленного производства 180	180	4	4	7	80	698,02
<b>Итого за Сонник</b>		200	6	4	17	127	
<b>Итого за день</b>		2852	95	78	345	2460	

Рацион: Дети 7-11 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		642	19	20	80	573	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов 100 (Весенне-летний)	100	1	7	4	81	16
	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	
<b>Итого за Обед</b>		880	40	40	118	981	
<b>Полдник</b>							
	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
<b>Итого за Полдник</b>		340	7	10	60	358	
<b>Ужин</b>							
	Жаркое по домашнему/огурец соленый 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
<b>Итого за Ужин</b>		510	27	14	68	514	
<b>Сонник</b>							
	Йогурт промышленного производства 180	180	7	5	6	97	698,04
	Печенье "Топленое молоко" промышленного производства	20	1	4	13	90	
<b>Итого за Сонник</b>		200	8	9	19	187	
<b>Итого за день</b>		2572	101	93	345	2613	

Рацион: Дети 7-11 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		550	32	17	87	634	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров 80 г (Весенне-летний)	80	0	6	4	70	19,02
	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	
<b>Итого за Обед</b>		900	34	29	115	849	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за Полдник</b>		362	4	3	78	355	
<b>Ужин</b>	Огурец свежий 100	100			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
<b>Итого за Ужин</b>		590	29	29	51	576	
<b>Сонник</b>	Кефир промышленного производства с сахаром 180	180	5	4	12	104	698,12
	Батон нарезной 20	20	1	0	11	48	
<b>Итого за Сонник</b>		200	6	4	23	152	
<b>Итого за день</b>		2602	105	82	354	2566	

Рацион: Дети 7-11 лет		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>642</b>	<b>13</b>	<b>19</b>	<b>88</b>	<b>567</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов (Весенне-летний)	100	0	8	4	88	20
	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>920</b>	<b>43</b>	<b>28</b>	<b>115</b>	<b>886</b>	
<b>Полдник</b>							
	Пирожки печеные с курагой	60	4	4	31	172	738
	Молоко кипяченое 180	180	5	3	8	79	697,01
	Бананы 100	100	0	0	23	92	627
<b>Итого за Полдник</b>		<b>340</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>62</b>	<b>343</b>	
<b>Ужин</b>							
	Салат из соленых огурцов с луком 80 (Весенне-летний)	80	1	4	2	47	17,03
	Сердце в соусе80/40	120	21	8	6	178	445,06
	Рагу овощное (Весенне-летний)	180	3	5	18	129	541,01
	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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>640</b>	<b>29</b>	<b>17</b>	<b>73</b>	<b>563</b>	
<b>Сонник</b>							
	Ряженка промышленного производства 180	180	4	4	7	80	698,02
	Хлеб пшеничный20	20	2	0	10	47	
<b>Итого за Сонник</b>		<b>200</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>17</b>	<b>127</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2742</b>	<b>100</b>	<b>75</b>	<b>355</b>	<b>2486</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>26619</b>	<b>987</b>	<b>815</b>	<b>3428</b>	<b>24931</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>98,7</b>	<b>81,5</b>	<b>342,8</b>	<b>2493,1</b>	

Составил \_\_\_\_\_ Удалова Н.М.

Утвердил \_\_\_\_\_

