

Утверждаю:
Директор Л.В. Емельянова
Приказ №11-1/ОД от 28.01.2019г.



Примерное десятидневное меню для детей школьного возраста (7-10 лет), (11-18 лет).

ГКОУ СО «Красноуфимская школа - интернат»

Первый день

№ т\к	Наименование блюд, продуктов	Выход порций блюд		Химический состав			Ккал.
		7-10л	11-18л	Б	Ж	У	
	Завтрак						
262	Каша манная молочная жидкая	200	250	6,2/7,7	7,1/9,3	30,8/51,3	215,4/239,2
	Хлеб «Крестьянский»	50	60	3,8/4,3	0,6/0,8	3,93/42,2	161,7/184,6
105	Масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8
492	Чай	200	200	0,1	0	15	60
	ИТОГО:			10,15/12,15	15,9/18,3	85,1/108,5	511,9/558,4
	Обед						
134	Рассольник ленинградский	250	300	1,64/2,05	4,2/6,0	13,0/16,25	97,0/121,25
369	Жаркое по домашнему	220	220	26,0	23,2	16,6	379
	Хлеб «Дарницкий»	80	120	17,5/19,4	2,75/3,9	115/126	172,8/259
114	Икра кабачковая	100	100	1,9	8,9	7,7	119
508	Компот из сухофруктов «С»	200	200	0,5	0	27	110
	ИТОГО:			47,5/49,8	38,8/42	179,3/193,5	877,8/988,7
	Полдник						
503	Кисель	200	200	1,4	0	29	122
	Булочка	80	80	3,8	11,0	64,5	312
	ИТОГО:			5,2	11,0	93,5	434
	Ужин						
321	Сырники из творога запечённые	150	150	24	18,5	31	386
440	Соус молочный сладкий	50	50	1,3	3,18	7,85	65,25
	Хлеб «Крестьянский»	50	60	3,8/4,3	0,6/0,8	3,93/42,2	161,7/184,6
501	Кофейный напиток	200	200	3,2	2,7	15,9	79
	ИТОГО:			32,3/32,8	24,9/25,1	94/96,2	612,9/714
	II Ужин					17	174
517	Йогурт питьевой	200	200	10	6,4		
	Пряник	200	200	0,8	0,8	19,6	85,4
	ИТОГО:			10,8	7,2	36,6	259,4
	ИТОГО:			75,9/110	97,6/103,6	488,8/528,3	2696/2954,1

Второй день

№ т\к	Наименование блюд, продуктов	Выход порций блюд		Химический состав			Ккал.
		7-10 лет	11-18 лет	Б	Ж	У	
	Завтрак						
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	250	5,54/6,92	8,62/10,77	32,4/40,5	229,4/286,7
	Хлеб «Крестьянский»	50	60	3,8/4,3	0,6/0,8	3,93/42,2	161,7/184,6
105	Масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8
496	Какао	200	200	5	4,4	31,7	186
	ИТОГО:			14,3/16,2	21,8/24,1	103,4/114,4	651,9/732
	Обед						
131	Свекольник	250	300	1,74/2,17	3,5/4,4	9,6/12	97,6/117
248	Каша гречневая вязкая	200	250	9,1/11,4	12,8/16,1	32,6/40,7	283,1/353,7
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	70 30	70 30	10,3	10,7	8	170
119	Икра морковная	100	100	2,4	7,1	10,4	115
	Хлеб «Дарницкий»	80	120	17,5/19,4	2,75/3,9	115/126	172,8/259
	Сок «Яблочный»	200	200				45
	ИТОГО:			41,8/46,4	37,6/43	195,2/216,7	883,5/1059,1
	Полдник						
	Напиток «Валитек»	220	200			17,4	35
	Булочка	80	80	3,8	11,0	64	312
	ИТОГО:			3,8	11	64	347
	Ужин						
429	Картофельное пюре	250	300	3,1/6,3	6,6/8,2	16,3/30,7	230/276
345	Котлета или биточки рыбные	100	100	13,9	2,1	9,6	113
436	Соус молочный	50	50	1,71	3,47	4,43	55,85
	Горошек консервированный	30	30				
	Хлеб «Крестьянский»	50	60	3,8/4,3	0,6/0,8	3,93/42,2	161,7/184,6
501	Кофейный напиток	200	200	3,2	2,7	15,9	79
	ИТОГО:			27,06/30,21	15,57/22,17	80,68/97,03	635,05/681,05
	II Ужин						
517	Йогурт питьевой	200	200	10	6,4	17	174
	Печенье	25	25	1,4	1,1	18,7	91,5
	ИТОГО:			12,2	8,3	55,3	350
	ИТОГО:			868,4/108	94,1/103,1	503,5/537,5	3009/3105

Третий день

№ т\к	Наименование блюд, продуктов	Выход порций блюд		Химический состав			Ккал.
		7-10 лет	11-18 лет	Б	Ж	У	
	Завтрак	250	300	5,7/7,2	5,2/6,5	18,9/23,7	146/182
165	Суп молочный с макаронными изделиями						
	Хлеб «Крестьянский»	50	60	3,8/4,3	0,6/0,8	3,93/42,2	161,7/184,6
105	Масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8
503	Кисель	200	200	1,4	0	29	122
	ИТОГО:			10,9/12,9	14/15,5	87,2/94,9	504,5/563,4
	Обед	250	300	1,75/1,8	4,97/6	7,47/7,5	83/90
142	Щи из свежей капусты с картофелем						
340	Рыба запеченная с картофелем по русски	240	240	16	8,9	22,7	235
119	Икра из свеклы	100	100	2,4	7,1	10,4	115
	Хлеб «Дарницкий»	80	120	17,5/19,4	2,75/3,9	115/126	172,8/259
508	Компот из сухофруктов «С»	200	200	0,5	0	27	110
	ИТОГО:			38,15/40,1	23,6/25,9	182,5/193,6	715,8/809
	Полдник	200	200	0,8	0,8	19,6	45
	Сок «Яблочный»						
	Фрукт	250	250	1	1	20,4	87,9
	ИТОГО:			1,8	1,8	40	132,9
	Ужин	200	200	7,32	18,98	34,96	272
252	Каша перловая вязкая						
379	Кнели из говядины	100	100	16,4	13	5,6	212
	Хлеб «Крестьянский»	50	60	3,8/4,3	0,6/0,8	3,93/42,2	161,7/184,6
	Сыр	24	24	6,24	6,5	0	83
492	Чай	200	200	0,1	0	15	60
	ИТОГО:			33,8/34,3	39/39,2	94,86/97,7	788,7/813,6
	II Ужин	200	200	5,8	5	9,6	106
515	Молоко кипяченое						
540	Ватрушка с повидлом	60	60	3,7	1,7	40,9	194
	ИТОГО:			9,5	6,7	50,5	300
	ИТОГО:			94,1/98,6	85,1/89,1	455/476,7	2441,9/2618,9

Четвертый день

№ т\к	Наименование блюд, продуктов	Выход порций блюд		Химический состав			Ккал.
		7-10 лет	11-18 лет	Б	Ж	У	
	Завтрак	150	150	24	25,2	23,9	425
313	Запеканка с творогом со сгущенкой	30	30	3,6	4,25	27,7	64
	Хлеб «Крестьянский»	50	60	3,8/4,3	0,6/0,8	3,93/42,2	161,7/184,6
495	Чай с молоком	200	200	1,5	1,3	15,9	81
	ИТОГО:			32,9/33,4	30,6/30,8	90,9/109	731/754
	Обед	250	300	2,1/2,7	5,5/6,1	14,5/17,5	112,5/136
154	Суп крестьянский с крупой на к/б						
429	Пюре картофельное	100	150	2,1/3,1	4,4/6,6	10,9/16,3	92/138
423	Капуста тушеная	100	150	3,7/5,5	3,6/5,4	3,9/5,85	63/94,5
405	Кура в соусе с том.	120	120	13,6	13,5	4,1	192
	Хлеб «Дарницкий»	80	120	17,5/19,4	2,75/3,9	115/126	172,8/259
	Сок «Яблочный»	200	200	0,8	0,8	19,6	45
	ИТОГО:			39,8/44,1	30,5/36,3	168/189,3	676,5/864,5
	Полдник	200	200	0	0	0	35
	Напиток «Валитек»						
	Пряники	45	45	0	0	0	173
	ИТОГО:						208
	Ужин	200	250	6,4/8	11,4/14,2	35,6/44,7	271/339
255	Каша ячневая вязкая						
301	Омлет натуральный	65	130	5,6/11,2	8,7/17,4	1,5/3	106/212
	Хлеб «Крестьянский»	50	60	3,8/4,3	0,6/0,8	3,93/42,2	161,7/184,6
	Сыр	24	24	6,24	6,5	0	85
492	Чай	200	200	0,1	0	15	60
	ИТОГО:			22,1/29,8	27,2/38,9	91,4/104,9	683/880,6
	II Ужин	200	200	10	6,4	17	174
517	Йогурт питьевой						
553	Шанежка с картофелем	60	60	6,3	6,2	33,2	214
	ИТОГО:			17,1	13,4	69,8	473,4
	ИТОГО:			119,9/124,4	101,7/119,4	420,9/473	2771,9/2972,5

Пятый день

№ т\к	Наименование блюд, продуктов	Выход порций блюд		Химический состав			Ккал.
		7-10 лет	11-18 лет	Б	Ж	У	
	Завтрак	200	250	9,1/11,4	12,8/16,1	34/40,75	357
248	Каша гречневая вязкая						
	Хлеб «Крестьянский»	50	60	3,8/4,3	0,6/0,8	3,93/42,2	161,7/184,6
105	Масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8
492	Чай	200	200	0,1	0	15	60
	ИТОГО:			13/15,7	21,6/25,1	86,9/97,9	578/675
	Обед	250	300	1,82/2,19	5/6	10,6/12,7	98/143
128	Борщ с капустой и картофелем на к/б						
406	Плов из отварной птицы	210	210	16	15,9	37,9	359
190	Свекла тушеная	100	100	2,2	6,6	9,1	104
	Хлеб «Дарницкий»	80	120	17,5/19,4	2,75/3,9	115/126	172,8/259
508	Компот из сухофруктов «С»	200	200	0,5	0	27	110
	ИТОГО:			38/40,2	30,2/32,4	189,6/190	843/975
	Полдник	200	200	10	0,2	0,2	92
	Сок «Яблочный»						
	Печенье	25	25	1,4	1,1	18,7	91,5
	ИТОГО:			2,2	1,9	38,3	136,5
	Ужин	250	300	6,9/8,3	12,5/15	28/33	253/304
430	Картофельное пюре с морковью						
343	Рыба тушеная в томате с овощами	140	140	13,3	7,2	6,3	143
	Хлеб «Крестьянский»	50	60	3,8/4,3	0,6/0,8	3,93/42,2	161,7/184,6
	Сыр	24	24	6,24	6,5	0	85
496	Какао	200	200	5	4,4	31,7	186
	ИТОГО:			35,2/37,1	31,2/33,9	105,3/113,2	828/902
	II Ужин	200	200	10	6,4	17	174
515	Молоко кипяченое						
	Пряник	45	45	0	0	0	173
	ИТОГО:			6,6	5,8	29,2	370,4
	ИТОГО:			95/101,8	90,7/99,1	449,3/468,6	2755,5/3058,9

Шестой день

№ т\к	Наименование блюд, продуктов	Выход порций блюд		Химический состав			Ккал.
		7-10 лет	11-18 лет	Б	Ж	У	
	Завтрак	200	250	7,8/9,75	9,46/11,82	35,8/44,75	283,6/354,5
267	Каша пшеничная молочная жидкая						
	Хлеб «Крестьянский»	50	60	3,8/4,3	0,6/0,8	3,93/42,2	161,7/184,6
503	Кисель	200	200	1,4	0	29	122
	ИТОГО:			13/15,4	10,06/12,62	104/115,9	567,3/661,1
	Обед	250	300	1,66/2,07	4,16/5,2	10,24/12,8	85/106,2
132	Рассольник домашний						
294	Макароны отварные с овощами	200	250	4/5	10,4/13	30,7/38,2	232/290
381	Котлеты, биточки, шницель из говядины	100	100	10,4	18,7	0,2	286
119	Икра из свеклы	100	100	2,4	7,1	10,4	115
453	Соус томатный	50	50	0,5	1,8	8,6	32,8
	Хлеб «Дарницкий»	80	120	17,5/19,4	2,75/3,9	115/126	172,8/259
508	Компот из сухофруктов «С»	200	200	0,5	0	27	110
	ИТОГО:			36,96/38,37	44,91/48,55	202,1/212,2	958,3/1124
	Полдник	80	80	3,8	11	64,5	312
	Булочка						
492	Чай	200	200	0,1	0	15	60
	ИТОГО:			3,9	11	79,5	372
	Ужин	150	150	24	18,5	31	386
321	Сырники из творога запечённые						
440	Соус молочный сладкий	50	50	1,3	3,18	7,85	65,25
	Хлеб «Крестьянский»	50	60	3,8/4,3	0,6/0,8	3,93/42,2	161,7/184,6
501	Кофейный напиток	200	200	3,2	2,7	15,9	79
	ИТОГО:			32,3/32,8	24,98/25,18	94,05/96,95	691,9/714,8
	II Ужин					17	174
517	Йогурт питьевой	200	200	10	6,4		
	Печенье	30	30	0,8	0,8	19,6	85,4
	ИТОГО:			10,8	7,2	36,6	259,4
	ИТОГО:			96,9/101,1	98/104	516/541	2848,5/3030

Седьмой день

№ т\к	Наименование блюд, продуктов	Выход порций блюд		Химический состав			Ккал.
		7-10 лет	11-18 лет	Б	Ж	У	
	Завтрак	200	250	6,2/7,7	7,1/9,3	30,8/51,3	215,4/239,2
262	Каша манная молочная жидкая						
	Хлеб «Крестьянский»	50	60	3,8/4,3	0,6/0,8	3,93/42,2	161,7/184,6
105	Масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8
496	Какао	200	200	5	4,4	31,7	186
	ИТОГО:			15/17	20,3/22,7	101,8/125,3	637,9/684,6
	Обед	250	300	9,8/11,8	4,2/5,7	15,1/18,1	143,5/172,2
150	Суп картофельный с рыбой						
368	Гуляш из говядины	120	120	20,6	22	4,2	297
294	Макаронны отварные с овощами	200	250	4/5	10,4/13	30,7/38,3	232/290
	Горошек консервирован.	30	30				
	Хлеб «Дарницкий»	80	120	17,5/19,4	2,75/3,9	115/126	172,8/259
	Сок «Яблочный»	200	200	0,8	0,8	19,6	45
	ИТОГО:			52,7/57,6	40,1/45,4	184,6/206,2	890,3/1063,2
	Полдник	200	200	0	0	0	35
	Напиток «Валитек»						
	Булочка	80	80	3,8	11	64	312
	ИТОГО:			3,8	11	64	347
	Ужин	200	300	6,2/9,3	8,4/12,6	30,8/46,2	224/336
427	Картофель отварной в молоке						
114	Икра кабачковая	100	100	1,96	8,9	7,7	119
	Хлеб «Крестьянский»	50	60	3,8/4,3	0,6/0,8	3,93/42,2	161,7/184,6
	Сыр	24	24	6,24	6,5	0	85
492	Чай	200	200	0,1	0	15	60
	ИТОГО:			18,2/21,8	24,4/28,8	92,8/111,1	649,7/784,6
	II Ужин	200	200	10	6,4	17	174
517	Йогурт питьевой						
	Пряник	45	45	0	0	0	173
	ИТОГО:			10	6,4	17	347
	ИТОГО:			89,7/110,2	102,2/114,2	460,2/523,6	2871,9/3026,4

Восьмой день

№ т\к	Наименование блюд, продуктов	Выход порций блюд		Химический состав			Ккал.
		7-10 лет	11-18 лет	Б	Ж	У	
	Завтрак	200	250	7,8/9,7	9,4/11,8	35,8/44,8	283,6/354,5
268	Каша рисовая молочная жидкая						
	Хлеб «Крестьянский»	50	60	3,8/4,3	0,6/0,8	3,93/42,2	161,7/184,6
105	Масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8
501	Кофейный напиток	200	200	3,2	2,7	15,9	79
	ИТОГО:			14,85/17,2	20,9/23,5	91/102,9	599,1/692,7
	Обед	250	300	1,7/2,2	2,3/2,9	11,7/14,7	75,4/94,2
149	Суп картофельный с фрикадельками мясными						
427	Картофель отварной в молоке	250	300	7,7/9,3	10,5/12,6	38,5/46,2	280/336
334	Кнели рыбные припущенные	100	100	13,6	1,4	5,5	89
	Хлеб «Дарницкий»	80	120	17,5/19,4	2,75/3,9	115/126	172,8/259
508	Компот из сухофруктов «С»	200	200	0,5	0	27	110
	ИТОГО:			41,9/45,9	61,45/65,3	201,5/223	786,7/947,7
	Полдник	200	200	0,8	0,8	19,6	45
	Сок «Яблочный»						
	Фрукт	200	200	1,8	1	20,4	87,9
	ИТОГО:			1,8	1,8	40	132,9
	Ужин						
165	Суп молочный с макаронными изделиями						
	Яйцо вареное						
	Хлеб «Крестьянский»	50	60	3,8/4,3	0,6/0,8	3,93/42,2	161,7/184,6
	Сыр	24	24	6,24	6,5	0	85
503	Кисель	200	200	1,4	0	29	122
	ИТОГО:			38,8/24,2	16,9/18,4	87,5/95,2	577,7/636,6
	II Ужин						
517	Йогурт питьевой	200	200	10	6,4	17	174
542	Пирожок с повидлом	60	60	3,6	3,2	36,6	190
	ИТОГО:			14,4	10,4	73,2	119,4
	ИТОГО:			1117/113,5	111,4/119,4	493,2/534	2545,8/2995,3

Девятый день

№ т\к	Наименование блюд, продуктов	Выход порций блюд		Химический состав			Ккал.
		7-10 лет	11-18 лет	Б	Ж	У	
	Завтрак	150	150	24	25,2	23,9	425
313	Запеканка творожная со сгущенкой						
	Хлеб «Крестьянский»	50	60	3,8/4,3	0,6/0,8	3,93/42,2	161,7/184,6
105	Масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8
495	Чай с молоком	200	200	1,5	1,3	15,9	81
	ИТОГО:			10,1/12,1	15,9/18,3	85,1/108,5	5119,9/558,4
	Обед	250	300	1,6/20,1	4,8/6,4	6,2/8,3	75,7/101,1
139	Щи из свежей капусты на к\б со сметаной						
429	Пюре картофельное	250	300	4,2/6,2	8,8/13,2	10,9/16,3	189,1/276
412	Котлеты, биточки, шницели из мяса кури припущенные	70	70	10,5	7,5	6,5	172
435	Соус молочный	100	100	2,2	6,6	9,1	104,5
190	Свекла тушеная в сметане	100					
	Хлеб «Дарницкий»	80	120	17,5/19,4	2,75/3,9	115/126	172,8/259
	Сок «Яблочный»	200	200	0,8	0,8	19,6	45
	ИТОГО:			36,8/41,2	31,2/38,4	167,3/185,8	759,1/997,8
	Полдник	200	200	0	0	0	35
	Напиток «Валитек»						
	Пряник	45	45	0	0	0	173
	ИТОГО:						208
	Ужин	200	250	9,16/11,4	12/16,1	38,64/40,7	283/353
248	Каша гречневая вязкая						
335	Суфле рыбное	100	100	16	4,8	32,6	118
	Хлеб «Крестьянский»	50	60	3,8/4,3	0,6/0,8	3,93/42,2	161,7/184,6
	Сыр	24	24	6,24	6,5	0	85
492	Чай	200	200	0,1	0	15	60
	ИТОГО:			35,2/38	23,9/28	155,8/130,8	707,7/800,6
	II Ужин						
517	Йогурт питьевой	200	200	10	6,4	17	174
540	Ватрушка с повидлом	60	60	3,7	1,7	40,9	194
	ИТОГО:			14,5	8,9	77,5	453,6
	ИТОГО:			69,9/105	80,2/93,6	458,7/502,6	2640,3/3009,7

Десятый день

№ т\к	Наименование блюд, продуктов	Выход порций блюд		Химический состав			Ккал.
		7-10 лет	11-18 лет	Б	Ж	У	
	Завтрак	200	250	5,26/6,5	11,6/14,5	25/31,3	226,2/282,7
260	Каша «Дружба»						
	Хлеб «Крестьянский»	50	60	3,8/4,3	0,6/0,8	3,93/42,2	161,7/184,6
105	Масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8
495	Чай с молоком	200	200	1,5	1,3	15,9	81
	ИТОГО:			10,5/12,3	21,7/24,8	80,2/89,4	543,7/622,5
	Обед	250	300	1,82/2,19	5/6	10,6/12,7	98/143
128	Борщ с капустой и картофелем						
407	Рагу из мяса птицы	175	175	13,8	14,4	15,9	248
114	Икра кабачковая	50	50	0,95	0	27	110
	Хлеб «Дарницкий»	80	120	17,5/19,4	2,75/3,9	115/126	172,8/259
508	Компот из сухофруктов «С»	200	200	0,5	0	27	110
	ИТОГО:			34,5/36,8	22,1/24,3	195,5/208,9	739/870
	Полдник	25	25				
	Кондитерка						
	Сок «Яблочный»	200	200	0,8	0,8	19,6	45
	ИТОГО:			0,8	0,8	19,6	45
	Ужин	250	300	5,25/6,3	11/13,2	2732/32,7	230/276
364	Азу						
	Хлеб «Крестьянский»	50	60	3,8/4,3	0,6/0,8	3,93/42,2	161,7/184,6
300	Яйцо вареное	1шт (40)	1шт (40)	5,1	4,6	0,3	64
503	Кисель	200	200	1,4	0	29	122
	ИТОГО:			36,8/37,3	33,6/33,8	102,4/105,3	844,7/867,4
	II Ужин	200	200	5,8	5	9,6	106
515	Молоко кипяченое						
	Булочка	80	80	3,8	11	64	312
	ИТОГО:			10,6	17	94	505,9
	ИТОГО:			92,4/97	94,4/99,9	472,1/494,2	2778,3/2991,8