

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы интерната №13
Пос. Виноградный
Маринушкина И.П.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПРОЖИВАЮЩИХ
УЧАЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ
В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ**

1 неделя понедельник

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
54-19к-20	суп молочный с макаронами	220	5	6	21	150
54-23гн-20	кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	85
54-6о-20	яйцо отварное	40	5	5		63
54-19з20	масло сливочное (порциями)	10		4		37
	хлеб пшеничный	35	2	0	16	70
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	515	17	17	64	474
	2 ЗАВТРАК					
	фрукты свежие	180	1	0	15	65
	печенье	20	3	3	15	58
	ИТОГО	200	4	3	30	123
	ОБЕД					
54-5з-20	салат из свежих помидор	100	1	4	4	58
54-2с-20	борщ с капустой и картофелем	200	6	8	16	168
54-18м-20	печень по-строгановски	90	10	10	12	201
54-4г-20	каша гречневая с маслом	150	6	6	35	206
	сок (в ассортименте)	200	1	0	20	84
	хлеб пшеничный	40	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	ИТОГО	810	29	28	118	865
	ПОЛДНИК					
282	компот из свежих фруктов	180			12	46
141	зразы творожные с изюмом, со сг.молоком	130	12	14	39	321
	ИТОГО	310	12	14	51	367
	УЖИН					
54-2з-20	огурец свежий в нарезке	60			2	12
54-2м-20	гуляш из говядины	100	12	15	5	180
54-11г-20	картофельное пюре	150	3	5	29	134
54-2гн-20	чай с сахаром	180			7	28
	хлеб пшеничный	35	2	0	16	70
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	555	19	20	74	493
	2 УЖИН					
1104	кефир	170	3	4	4	70
	хлеб пшеничный	30	1	0	13	60
	ИТОГО	200	4	4	17	130
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2590	85	86	354	2452

1 неделя вторник

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
54-6к-20	каша пшеничная молочная	200	4	6	20	155
54-1т-20	запеканка из творога с повидлом	60	8	9	12	170
54-19з20	масло сливочное (порциями)	10		4		37
286	кофейный напиток с сахаром	180			7	29
	хлеб пшеничный	40	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	520	17	19	71	539
	2 ЗАВТРАК					
274	кисель из свежих ягод	180			11	40
	рогалик	50	4	3	18	90
	ИТОГО	230	4	3	29	130
	ОБЕД					
17	салат из огурцов с зеленым луком	100	1	4	3	51
54-8с-20	суп картофельный с бобовыми	200	6	10	23	190
	сухарики	30	2	0	14	60
54-11р-20	рыба тушеная с овощами	100	13	9	7	192
239	картофель отварной	150	3	5	30	195
282	компот из свежих фруктов	180			27	106
	хлеб пшеничный	40	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	ИТОГО	830	30	28	135	942
	ПОЛДНИК					
274	сок (в ассортименте)	200			23	90
312	оладьи запеченные со сгущенным молоком	100	10	10	56	258
	фрукты свежие	100	1	1	15	70
	ИТОГО	400	11	11	94	418
	УЖИН					
54-6з-20	салат из белокочанной капусты с помидорами	100	2	5	4	60
54-8м-20	тефтели из говядины паровые	100	12	10	10	150
54-2г-20	макароны отварные с овощами	150	2	8	12	124
54-4гн-20	чай с молоком	180	2	2	9	57
	хлеб пшеничный	40	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	600	23	25	67	539
	2 УЖИН					
9	йогурт	170	5	5	19	121
	хлеб пшеничный	30	1	0	13	60
	ИТОГО	200	6	5	32	181
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2780	91	91	428	2749

1 неделя среда

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
114	каша рисовая молочная с маслом	180	2	6	25	160
54-1о-20	омлет натуральный	80	6	6	2	90
54-21гн-20	какао с молоком	180	3	4	19	113
	хлеб пшеничный	40	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	510	16	16	78	511
	2 ЗАВТРАК					
282	компот из свежих фруктов	180			12	46
	вафли	20	2	5	12	82
	ИТОГО	200	2	5	24	128
	ОБЕД					
54-3з-20	помидор свежий в нарезке	60	1		2	14
54-6с-20	суп картофельный с клецками	200	6	8	16	220
54-14р-20	тефтели рыбные	90	14	12	15	195
54-9г-20	рагу из овощей	150	3	7	26	187
274	кисель из свежих ягод	180			20	84
	хлеб пшеничный	40	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	фрукты свежие	100	0	0	8	46
	ИТОГО	850	29	27	118	894
	ПОЛДНИК					
	сок (в ассортименте)	200			20	84
54-1в-20	ватрушка творожная	100	16	19	34	246
	фрукты свежие	100	0	0	12	57
	ИТОГО	400	16	19	66	387
	УЖИН					
54-6з-20	салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1	5	4	66
54-9м-20	жаркое по-домашнему	200	16	12	24	240
54-9гн-20	чай с лимоном	180	2	2	7	29
54-1з-20	сыр (порциями)	10	2	2		29
	хлеб пшеничный	40	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	560	26	21	67	512
	2 УЖИН					
1137	ряженка	170	5	5	7	90
	хлеб пшеничный	30	1	0	13	60
	ИТОГО	200	6	5	20	150
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2720	95	93	373	2582

1 неделя четверг

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
54-9к-20	каша овсяная "Геркулес"	200	3	6	24	160
54-23гн-20	кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	85
54-6о-20	яйцо отварное	40	5	5		63
54-1з-20	сыр (порциями)	10	3	3		36
54-19з20	масло сливочное (порциями)	10		4		37
	хлеб пшеничный	35	2	0	16	70
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	505	18	20	67	520
	2 ЗАВТРАК					
1104	кефир	170	3	4	4	70
	рогалик	30	2	0	10	58
	ИТОГО	200	5	4	14	128
	ОБЕД					
54-2з-20	огурец свежий в нарезке	60			2	8
54-7с-20	суп картофельный с макаронными изделиями	200	9	10	30	193
54-10м-20	капуста тушеная с мясом	250	17	19	30	420
	сок (в ассортименте)	200			24	84
	хлеб пшеничный	40	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	ИТОГО	780	31	29	117	853
	ПОЛДНИК					
54-21гн-20	какао с молоком	180	3	3	19	113
	зефир	50	1	0	40	173
	фрукты свежие	180	2	0	20	80
	ИТОГО	410	6	3	79	366
	УЖИН					
21	салат из свежих помидор с перцем	100	1	5	4	65
169	рыба запеченая с картофелем по-русски	200	17	17	25	250
54-2гн-20	чай с сахаром	180			7	28
	хлеб пшеничный	35	2	0	16	70
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	545	22	22	67	482
	2 УЖИН					
274	кисель из свежих ягод	180			11	58
	хлеб пшеничный	20	2	0	13	40
	ИТОГО	200	2	0	24	98
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2640	84	78	368	2447

1 неделя пятница

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
106	каша манная молочная с маслом	180	3	5	28	161
54-4о-20	омлет с сыром	80	9	11	2	147
54-9гн-20	чай с лимоном	180	2	2	7	29
	хлеб пшеничный	35	2	0	16	70
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	505	18	18	68	476
	2 ЗАВТРАК					
9	йогурт	170	5	5	19	121
	фрукты свежие	180	1	0	20	103
	ИТОГО	350	6	5	39	224
	ОБЕД					
18	салат из свежих помидор	100	1	4	4	58
54-5с-20	суп картофельный с мясными фрикадельками	200	9	9	25	237
54-18м-20	печень по-строгановски	90	10	10	12	201
54-11г-20	картофельное пюре	150	3	5	29	136
282	компот из свежих фруктов	180			24	106
	хлеб пшеничный	40	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	ИТОГО	790	28	28	125	886
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1645	52	51	232	1586

2 неделя понедельник

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
54-3г-20	макароны запеченные с сыром	180	10	16	23	233
54-6о-20	яйцо отварное	40	5	5		63
54-2з-20	огурец свежий в нарезке	100	1	0	3	14
54-23гн-20	кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	85
	хлеб пшеничный	35	2	0	16	70
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	565	23	23	69	534
	2 ЗАВТРАК					
282	компот из свежих фруктов	180			12	50
	вафли	20	2	5	11	82
	ИТОГО	200	2	5	23	132
	ОБЕД					
54-5з-20	салат из свежих огурцов и помидор	100	1	6	5	64
54-2с-20	борщ с капустой и картофелем	200	6	8	16	168
54-1р-20	котлета рыбная	90	13	9	13	234
239	картофель отварной	150	3	5	30	195
	сок (в ассортименте)	200			26	100
	хлеб пшеничный	40	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	ИТОГО	810	28	28	121	909
	ПОЛДНИК					
54-21гн-20	какао с молоком	180	3	4	19	113
741	ватрушка с повидлом	100	7	7	39	218
	фрукты свежие	100	1	0	12	68
		380	11	11	70	399
	УЖИН					
54-3з-20	помидор свежий в нарезке	60	1		2	14
54-12м-20	плов из птицы	200	16	15	34	352
54-9гн-20	чай с лимоном	180	2	2	7	29
	хлеб пшеничный	35	2	0	16	70
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	505	23	17	74	534
	2 УЖИН					
1137	ряженка	170	5	5	7	90
	хлеб пшеничный	30	1	0	13	60
	ИТОГО	200	6	5	20	150
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2660	93	89	377	2658

2 неделя вторник

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
54-16к-20	каша молочная "Дружба"	180	3	4	25	141
54-1о-20	омлет натуральный	80	6	6	2	90
54-19з20	масло сливочное	10		4		37
54-23гн-20	кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	85
	хлеб пшеничный	35	2	0	16	70
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	515	16	16	70	492
	2 ЗАВТРАК					
	фрукты свежие	100	1	0	8	45
	сок (в ассортименте)	200			15	80
	ИТОГО	300	1	0	23	125
	ОБЕД					
23	салат из свеклы отварной и зеленого горошка	100	2	7	10	101
54-10с-20	суп крестьянский	200	7	9	24	143
54-10м-20	капуста тушеная с мясом	250	17	19	30	420
282	компот из свежих фруктов	180			24	46
	хлеб пшеничный	40	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	ИТОГО	800	31	35	119	858
	ПОЛДНИК					
1137	ряженка	170	5	5	7	90
54-6т-20	сырники из творога запеченные, со сгущенным молоком	130	20	12	23	264
		300	25	17	30	354
	УЖИН					
18	салат из свежих помидор	100	1	4	4	58
54-13м-20	запеканка картофельная с говядиной	200	13	14	26	278
54-1з-20	сыр (порциями)	10	3	3		36
54-2гн-20	чай с сахаром	180			7	28
	хлеб пшеничный	35	2	0	16	70
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	555	21	21	68	539
	2 УЖИН					
54-21гн-20	какао с молоком	180	3	4	15	98
	хлеб пшеничный	20	2	0	13	40
	ИТОГО	200	5	4	28	138
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2670	99	93	338	2506

2 неделя среда

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
54-13к-20	каша пшеничная молочная	180	3	7	23	156
54-4т-20	пудинг творожный с яблоком и сгущенным молоком	80	9	9	7	212
1139	кофейный напиток с сахаром	180			7	29
	хлеб пшеничный	35	2	0	16	70
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	505	16	16	68	536
	2 ЗАВТРАК					
54-21гн-20	какао с молоком	180	2	3	16	96
	печенье	20	2	2	8	40
	ИТОГО	200	4	5	24	136
	ОБЕД					
54-6з-20	салат из белокочанной капусты с помидорами	100	2	5	4	70
56	суп-лапша домашняя	200	4	4	25	195
54-21м-20	птица отварная	100	14	12	4	248
54-9г-20	рагу из овощей	150	3	7	27	187
274	кисель из концентрата	180			11	46
	хлеб пшеничный	40	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	фрукты свежие	100	0	0	11	57
	ИТОГО	900	28	28	113	951
	ПОЛДНИК					
	сок (в ассортименте)	200		1	27	112
	хачапури с сыром	100	11	12	56	238
	фрукты свежие	100	0	0	11	57
		400	11	13	94	407
	УЖИН					
21	салат из свежих помидор с перцем	100	1	5	4	66
54-11р-20	рыба тушеная с овощами	100	12	9	4	144
54-7г-20	рис припущенный с овощами	150	4	3	33	134
54-4гн-20	чай с молоком	180	2	2	9	57
	хлеб пшеничный	35	2	0	16	70
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	595	23	19	81	540
	2 УЖИН					
1104	кефир	170	3	4	4	70
	хлеб пшеничный	30	1	0	13	60
	ИТОГО	200	4	4	17	130
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2800	86	85	397	2700

2 неделя четверг

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
115	каша ячневая молочная	180	3	5	29	150
54-4о-20	омлет с сыром	80	7	9	2	128
54-21гн-20	какао с молоком	180	2	2	19	113
	хлеб пшеничный	30	2	0	14	60
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	500	16	16	79	520
	2 ЗАВТРАК					
1137	ряженка	170	5	5	7	90
	рогалик	30	2	0	10	58
	ИТОГО	200	7	5	17	148
	ОБЕД					
54-6з-20	салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1	5	4	66
50	суп картофельный с рыбой	200	14	8	17	218
54-3м-20	ленивые голубцы в томатном соусе	100	11	8	7	236
54-2г-20	макароны отварные с овощами	150	2	8	30	112
	сок (в ассортименте)	200			29	100
	хлеб пшеничный	40	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	ИТОГО	820	33	29	118	880
	ПОЛДНИК					
282	компот из свежих фруктов	180			11	56
54-1т-20	запеканка из творога с повидлом	100	19	12	29	268
	фрукты свежие	100	0	0	10	60
		380	19	12	50	384
	УЖИН					
54-3з-20	помидор свежий в нарезке	60	1		2	14
54-18м-20	печень по-строгановски	90	10	10	5	201
54-11г-20	картофельное пюре	150	3	5	29	136
54-9гн-20	чай с лимоном	180	2	2	7	29
	хлеб пшеничный	35	2	0	16	70
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	545	20	17	74	519
	2 УЖИН					
274	кисель из свежих ягод	180			11	45
	хлеб пшеничный	30	1	0	13	60
	ИТОГО	210	1	0	24	105
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2655	96	79	362	2556

2 неделя пятница

Возрасная категория 7-11 лет

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
54-20к-20	каша гречневая с молоком	200	6	6	32	175
54-6о-20	яйцо отварное	40	5	5		63
54-1з-20	сыр (порциями)	10	2	2		29
54-19з20	масло сливочное (порциями)	10		4		37
54-9гн-20	чай с лимоном	180	2	2	7	29
	хлеб пшеничный	35	2	0	16	70
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	505	19	19	70	472
	2 ЗАВТРАК					
	сок (в ассортименте)	200			20	80
	печенье	20	3	3	15	58
	ИТОГО	220	3	3	35	138
	ОБЕД					
54-2з-20	огурец свежий в нарезке	60	1		2	11
54-3с-20	рассольник Ленинградский	200	7	8	20	193
54-1м-20	бефстроганов	100	12	15	10	255
239	картофель отварной	150	3	5	30	180
282	компот из свежих фруктов	180			14	54
	фрукты свежие	100	1	0	15	60
	хлеб пшеничный	40	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	ИТОГО	860	29	28	122	901
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1585	48	50	227	1511