

Утверждаю

Директор ГАОУ школы-интерната № 9

Т.А. Домникова

от 10/10/22 от 20 22 года



**Примерное 14-ти дневное меню для учащихся
ГАОУ школы-интерната №9 с. Ивановка 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,2	62,8	453
	Суп молочный вермишелевый сладкий с маслом	250	5,5	5,5	21,5	135,9	417
	Хлеб с маслом	100/10	7,4	8,6	33,2	191,2	1
	Кофейный напиток с молоком	200	0,4	0,09	22,0	135,2	1024
Итого за завтрак			18,0	19,0	77,0	545,0	
2 завтрак	Сок	200	1	-	10,2	92	
	Плюшка	50	4,0	5,5	10,1	44	
Итого за 2 завтрак			5,0	5,5	20,3	136,0	
Обед	Салат «Полевой»	150	3,0	6,5	8,00	128,5	70
	Борщ на к/б со сметаной	300	1,8	4,9	80,2	102,5	175
	Гречка отварная с маслом	180	6,9	7,8	15,0	153,7	405
	Котлета мясная	100	14,3	10,8	11,8	219,2	656
	Компот из с/ф С-витаминизированный	200	0,04	0	6,7	94,2	932
	Хлеб	120	7,7	3,6	15,0	254,0	
Итого за обед			32,5	33,0	137,0	952,0	
Ужин	Огурец	100	0,8	-	1,3	19	
	Картофель отварной	180	2,0	7,3	24,1	125,3	324
	Рыба тушеная с овощами	100	11,1	10,6	4,1	132,8	517
	Кисель	200	0,3	0	13,5	51,9	934
	Хлеб	100	3,7	2,6	34,4	215	
Итого за ужин			18,0	19,0	77,4	544,0	
2 ужин	Кисломолочный продукт	180	2,0	1,6	12,9	39,1	
	Печенье	30	2,7	3,4	7,9	96,7	
Итого за 2 ужин			5,0	5,0	20,8	135,8	
Итого за весь день			78,5	81,5	332,5	2,313	
День 2							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сладкая	250	6,1	6,4	16,1	155,7	417
	Хлеб с сыром	100/30	12,0	10,6	43,5	313,0	3
	Кофейный напиток	200	0,4	0,09	17,5	76,3	1024
Итого за			18,2	19,2	77,1	545,0	

завтрак							
2 завтрак	Сок	200	1	-	10,2	92	
	Плюшка	50	4,0	5,5	10,1	44	
Итого за 2 завтрак			5,0	5,5	20,3	136	
Обед	Салат из морской капусты с яйцом	150	1,7	9,3	2,7	115,7	51
	Суп с клецками с курицей	300	7,5	2,1	27,8	118,7	228
	Картофельное пюре	180	3,7	20,5	7,5	248,0	326
	Поджарка мясная	100	8,5	8,1	1,6	120,2	599
	Компот из с/ф Витаминизированный	200	0,3	0	27,8	94,8	932
	Хлеб	120	10,6	1,3	72,0	254,0	
Итого за обед			32,3	33,3	134,7	952,2	
Ужин	Икра овощная	100	1,2	7,0	7,4	42	
	Макароны отварные	180	1,5	3,0	21,3	127	443
	Гуляш из печени	100	8,0	17,3	0,9	141,4	48
	Хлеб с маслом	100/10	7,4	8,6	33,2	191,2	1
	Чай с конфетой с молоком	200/30	0,06	0,02	11,0	29,0	1008
Итого за ужин			18,3	19,4	77,6	544,8	
2 ужин	Кисломолочный продукт	180	2,0	1,6	10,8	39,1	
	Ватрушка с повидлом	60	3,8	2,5	12,4	101,3	1098
Итого за 2 ужин			5,8	5,0	23,1	138,7	
Итого за весь день			79,6	82,4	333,1	2,367	
День 3							
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	453
	Каша «Дружба» молочная сладкая с маслом	250	6,1	6,4	20,6	208,7	259
	Хлеб с маслом	100/10	7,4	8,6	33,2	208,0	1
	Кофейный напиток сладкий	200	0,4	0,09	22,0	65,3	1024
Итого за завтрак			18,7	19,6	77,0	544,8	
2 завтрак	Сок	200	1	-	10,2	92	
	Булочка	50	4,0	5,5	10,1	44	
Итого за 2 завтрак			5,0	5,5	20,3	136	
Обед	Салат из свеклы	150	3,8	0,06	6,2	100,2	90
	Рассольник на к/б со сметаной	300	6,7	6,8	31,2	278,7	207
	Запеканка картофельная с рыбой	250	25,1	23,6	25,0	296,0	680
	Компот из с/ф С-витаминизированный	200	1,2	0	24,0	94,8	932
	Хлеб	120	7,7	2,4	49,6	254,0	
Итого за обед			33,5	32,8	136,0	955,1	
Ужин	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/50	13,7	9,4	28,0	296,3	499
	Хлеб	100	5,1	6,1	26,2	191,2	1
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15,9	86,0	1009
Итого за ужин			18,9	19,5	77,6	544,8	
2 ужин	Кисломолочный продукт	180	2,0	1,6	12,9	20,6	

	Булочка сахарная	60	7,0	2,7	4,7	150,4	1098
Итого за 2 ужин			5,9	5,0	20,6	137,0	
Итого за весь день			82,0	82,4	331,5	2,317	
День 4							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сладкая	250	6,1	6,4	20,6	241,7	417
	Хлеб с сыром	100/30	11,7	81,7	41	224,0	3
	Кофейный напиток сладкий	200	0,4	0,09	15,9	79,0	1024
Итого за завтрак			18,2	19,2	77,5	544,7	
2 завтрак	Сок	200	1	-	10,2	92	
	Булочка	50	4,0	5,5	10,1	44	
Итого за 2 завтрак			5,0	5,5	20,3	136,0	
Обед	Салат из квашеной капусты	150	2,4	4,9	5,5	83,0	84
	Суп вермишелевый с курицей	300	6,6	5,9	31,3	213,4	234
	Картофель отварной	180	4,0	7,3	31,4	94,3	324
	Курица запечённая в духовке	100	12,2	12,5	1,5	74,5	709
	Компот из с/ф С-витаминизированный	200	0,3	0	21,0	110	932
	Хлеб	120	7,7	2,4	47,0	254,0	
Итого за обед			32,2	33,6	137,7	956,2	
Ужин	Сырники творожные с шоколадной подливкой	250/50	10,6	10,4	47,1	330,8	492
	Хлеб с маслом	100/10	7,7	9,6	37,5	288,0	1
	Чай сладкий	200	0,05	0	14,9	56,1	1009
Итого за ужин			18,4	19,9	78,5	554	
2 ужин	Кисломолочный продукт	180	2,0	1,6	12,9	21,0	
	Пирожок с повидлом	60	3,0	5,4	10,6	120,0	1098
Итого за 2 ужин			5,0	5,6	23,5	138,0	
Итого за весь день			78,8	83,8	337,2	2,329	
День 5							
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,2	64,4	453
	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	250	6,1	6,4	20,6	164,0	259
	Хлеб с маслом	100/10	7,7	9,6	53,4	254,0	1
	Кофейный напиток	200	2,4	2,4	25	148	1025
Итого за завтрак			18,8	19,6	78,2	554,0	
2 завтрак	Сок	200	1	-	10,2	92	
	Булочка	50	4,0	5,5	10,1	44	
Итого за 2 завтрак			5,0	5,5	20,3	136	
Обед	Салат из морской капусты	100	0,9	0,1	0,6	8,3	51
	Свекольник на к/б со сметаной	300	4,8	7,0	34,3	213,0	308
	Картофельное пюре	180	4,6	9,2	7,5	134,0	326
	Шницель мясной	100	14,0	13,7	15,7	228,7	611
	Компот из с/ф С-	200	0,3	0	27	94,8	932

	витаминизированный						
	Хлеб	120	7,7	2,4	53,4	254,0	
Итого за обед			32,3	33,4	138,5	955,0	
Ужин	Огурец	100	2,8	-	1,3	19	
	Перловка отварная с маслом	180	5,4	7,7	38,5	144,0	405
	Рыба отварная с овощами	100	11,1	5,4	0,4	110,0	517
	Хлеб	100	7,7	9,6	53,4	254,0	1
	Кисель	200	0,1	0	7,2	30,0	934
Итого за ужин			18,9	19,4	78,1	557,1	
2 ужин	Кисломолочный продукт	180	2,0	1,6	12,9	39,1	
	Вафли	30	3,4	1,6	16,0	97,0	
Итого за 2 ужин			5,4	5,8	22,3	136,1	
Итого за весь день			80,4	83,7	337,8	2,338	
День 6							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый сладкий с маслом	250	5,5	5,5	21,5	167,0	417
	Хлеб с сыром	100/30	13,7	13,5	40,0	286,0	3
	Кофейный напиток	200	0,4	0,09	15,9	89,0	1024
Итого за завтрак			18,9	19,5	77,4	542,0	
2 завтрак	Сок	200	1	-	10,2	92	
	Булочка	50	4,0	5,5	10,1	44	
Итого за 2 завтрак			5,0	5,5	20,3	136	
Обед	Сельдь соленая с луком	100	12,8	10,9	27,0	110,0	44
	Суп гречневый с курицей	300	7,4	12,7	32,7	201,0	215
	Картофель тушеный с мясом	250	13,5	8,0	28,0	315,0	347
	Компот из с/ф С-витаминизированный	200	2,7	0	25,0	94,8	932
	Хлеб	120	7,7	9,2	35,0	254,0	
Итого за обед			32,7	33,0	138,0	977,8	
Ужин	Икра кабачковая	100	1,6	6,3	7,4	90,8	
	Рис отварной с маслом	180	3,4	0,6	19,9	92,0	405
	Гуляш из печени	100	8,3	10,3	0,9	191,4	48
	Хлеб с маслом	100/10	7,76	10,6	53,4	254,0	1
	Чай сладкий	200	1,4	0	14,4	72,8	1009
Итого за ужин			18,2	19,5	77,6	555,0	
2 ужин	Кисломолочный продукт	180	2,0	1,6	12,9	39,1	
	Пирожок с капустой	60	3,1	5,9	17,6	79	1091
Итого за 2 ужин			5,1	5,9	23,5	136,3	
Итого за весь день			79,9	83,4	336,9	2,346	
День 7							
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	14,4	453
	Каша «Дружба» молочная сладкая с маслом	250	6,1	6,4	20,6	185,7	259
	Хлеб с маслом	100/10	7,7	9,6	53,4	254,0	1
	Кофейный напиток	200	0,4	0,09	15,9	89,0	1024

Итого за завтрак			18,0	19,6	77,9	544	
2 завтрак	Сок	200	1	-	10,2	92	
	Булочка	50	4,0	5,5	10,1	44	
Итого за 2 завтрак			5,0	5,5	20,3	136	
Обед	Салат «Полевой»	150	3,6	6,5	12,5	128,7	70
	Суп гороховый на к/б	300	16,5	15,2	26,3	234,7	243
	Солянка сборная с мясом	250	7,0	11,6	2,7	240,0	250
	Компот из с/ф С-витаминизированный	200	0,3	0	27	94,8	932
	Хлеб	120	7,7	2,6	72,0	254,0	
Итого за обед			32,1	33,1	138,5	952,0	
Ужин	Огурец	100	2,8	-	1,3	19	
	Картофельное рагу	180	4,2	8,3	19,2	27,3	347
	Котлета рыбная	100	4,9	6,0	12,9	105,3	541
	Хлеб	100	7,7	9,6	53,4	253,0	1
	Кисель	200	0,13	0,08	7,2	42,0	934
Итого за ужин			18,7	19,9	77,5	547,6	
2 ужин	Кисломолочный продукт	180	2,0	1,6	12,9	39,1	
	Печенье	30	3,2	5,8	18,2	110,1	
Итого за 2 ужин			5,2	5,0	21,5	139,1	
Итого за весь день			79,0	83,1	335,6	2,318	
Среднее за 7 дней							
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Каша манная молочная сладкая с маслом	250	6,1	6,4	20,6	164,7	417
	Хлеб с сыром	100/30	13,7	15,4	48	322	3
	Кофейный напиток	200	0,4	0,09	15,9	89	1024
Итого за завтрак			18,2	19,4	77,5	545,7	
2 завтрак	Сок	200	1	-	10,2	92	
	Булочка	50	4,0	5,5	10,1	44	
Итого за 2 завтрак			5,0	5,5	20,3	136	
Обед	Салат из морской капусты с яйцом	150	2,7	10,0	2,7	145,7	51
	Суп с клецками с курицей	300	8,4	2,8	27,8	120,4	228
	Азу по-татарски с мясом	250	33,0	23,0	8,6	450,0	637
	Компот из с/ф С-витаминизированный	200	0,3	0	27	94,8	932
	Хлеб	120	7,7	2,0	72,0	254,0	
Итого за обед			32,1	33,8	138,1	952,4	
Ужин	Винегрет	150	1,6	0,1	9,1	84,8	103
	Макароны отварные с маслом	180	3,6	3,0	17,6	112,0	753
	Котлеты из печени	100	8,3	17,3	0,9	191,4	48
	Хлеб с маслом	100/10	7,7	9,6	53,4	254,0	1
	Чай сладкий	200	0,1	0	15	60	1009
Итого за ужин			18,1	19,2	77,6	544,2	
2 ужин	Кисломолочный продукт	180	2,0	1,6	12,9	39,1	

	Булочка сахарная	60	3,3	3,7	4,7	75,1	1098
Итого за 2 ужин			5,3	5,3	20,3	136,5	
Итого за весь день			78,7	83,2	333,8	2,316	
День 9							
Завтрак	Яйцо вареное	40/1 шт.	5,1	4,6	0,3	14,4	453
	Каша гречневая молочная с маслом сладкая	250	6,1	6,4	20,6	164,7	417
	Хлеб с маслом	100/10	7,76	10,6	53,4	328,8	1
	Кофейный напиток сладкий	200	0,4	0,09	15,9	89	1024
Итого за завтрак			18,5	19,0	77,6	544,0	
2 завтрак	Сок	200	1	-	10,2	92	
	Булочка	50	4,0	5,5	10,1	44	
Итого за 2 завтрак			5,0	5,5	20,3	136	
Обед	Огурец	100	2,8	-	1,3	19	
	Борщ на к/б со сметаной	300	1,8	4,9	125,2	102,5	175
	Картофельное пюре	250	4,6	10,4	7,5	248,0	326
	Зразы мясные	100	18,4	18,0	0,6	234,0	665
	Компот из с/ф С-витаминизированный	200	0,3	0	27	94,8	932
	Хлеб	120	7,7	2,0	72,0	254,0	
Итого за обед			32,0	33,3	137,2	952,3	
Ужин	Икра овощная	100	2,0	9,0	8,6	119,0	
	Каша рисовая с маслом	180	5,6	8,8	72,4	102,0	417
	Рыба тушеная с овощами	100	14,5	8,3	7,5	160,0	517
	Хлеб	100	7,7	9,6	53,4	234,0	1
	Кисель	200	0,13	0,08	7,2	42,0	934
Итого за ужин			18,2	19,2	139,0	544,0	
2 ужин	Кисломолочный продукт	180	2,0	1,6	12,9	39,1	
	Калач сметанный	60	4,7	5,7	39,7	105,2	1090
Итого за 2 ужин			5,3	5,9	20,0	136,0	
Итого за весь день			79,0	82,9	39,4,4	2,312	
День 10							
Завтрак	Яйцо вареное	40/1 шт.	5,1	4,6	0,3	14,4	453
	Суп молочный вермишелевый сладкий с маслом	250	5,5	5,5	21,5	135,9	417
	Хлеб с сыром	100/30	13,7	8	48	322	3
	Кофейный напиток	200	0,4	0,09	15,9	89,0	1024
Итого за завтрак			18,5	19,1	78,1	544,3	
2 завтрак	Сок	200	1	-	10,2	92	
	Булочка	50	4,0	5,5	10,1	44	
Итого за 2 завтрак			5,0	5,5	20,3	136	
Обед	Салат из квашеной капусты	150	0,3	0,2	8,2	40,0	2
	Суп «крестьянский» на к/б со сметаной	300	4,0	23,4	20,8	140,0	216
	Жаркое по домашнему с мясом	250	18,4	11,2	41,5	344,4	631

	Компот из с/ф С-витаминизированный	200	0,04	0	24,7	94,2	932
	Хлеб	120	7,7	2,6	72,0	353,0	
Итого за обед			32,5	33,4	135,1	952,1	
Ужин	Пудинг творожный со сгущенным молоком	200/50	10,0	11,0	30,0	220,0	497
	Хлеб с маслом	100/10	7,76	10,6	53,4	254,0	1
	Чай сладкий	200	0,1	0	15	42,0	1009
Итого за ужин			18,6	19,4	77,3	544,2	
2 ужин	Кисломолочный продукт	180	2,0	3,6	12,9	39,1	
	Печенье	30	3,0	2,0	30,7	150,0	
Итого за 2 ужин			5,0	5,6	20,1	136,2	
Итого за весь день			79,6	83,0	330,9	2,312	
День 11							
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	250	10,1	6,4	20,6	164,7	417
	Хлеб с маслом	100/10	7,7	10,6	53,4	228,8	1
	Какао с молоком	200	4	4	25	151	1025
Итого за завтрак			18,8	19,0	77,3	544,5	
2 завтрак	Сок	200	1	-	10,2	92	
	Булочка	50	4,0	5,5	10,1	44	
Итого за 2 завтрак			5,0	5,5	20,3	136	
Обед	Салат из свеклы	150	3,8	0,06	9,8	56,2	90
	Рассольник на к/б со сметаной	300	6,7	6,8	39,0	278,7	207
	Запеканка картофельная с рыбой	250	15,1	23,6	27,8	150,0	680
	Компот из с/ф С-витаминизированный	200	1,2	0	27	94,8	932
	Хлеб	120	7,7	2,6	72,0	353	
Итого за обед			32,4	33,4	134,4	952,1	
Ужин	Лапшевник творожный с повидлом	230/50	16,6	15,7	31,8	250,0	499
	Хлеб	100	7,76	10,6	53,4	228,8	1
	Чай сладкий	200	0,1	0	15	60	1009
Итого за ужин			18,6	19,5	77,6	545	
2 ужин	Кисломолочный продукт	180	2,0	2,6	12,9	39,1	
	Булочка веснушка	60	3,9	3,0	26,9	151,0	1098
Итого за 2 ужин			5,9	5,2	20,5	136,0	
Итого за весь день			80,7	82,6	330,1	2,313	
День 12							
Завтрак	Яйцо вареное	40/1 шт.	5,1	4,6	0,3	14,4	453
	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	250	6,1	6,4	20,6	164,7	417
	Хлеб с сыром	100/30	13,7	8	48	322	3
	Кофейный напиток сладкий	200	0,4	0,09	15,9	89,0	1024
Итого за завтрак			18,5	19,0	77,2	544,0	
2 завтрак	Сок	200	1	-	10,2	92	

	Булочка	50	4,0	5,5	10,1	44	
Итого за 2 завтрак			5,0	5,5	20,3	136	
Обед	Салат из огурцов с зел.горошком	150	3,0	3,5	11,0	101,0	56
	Щи на к/б со сметаной	300	3,7	6,8	10,4	219,0	196
	Плов с курицей	250	17,6	6,8	10,4	284,0	705
	Компот из с/ф С-витаминизированный	200	0,3	0	27	94,8	932
	Хлеб	120	7,7	2,6	72,0	254,0	
Итого за обед			32,0	33,7	134,0	952,8	
Ужин	Винегрет	150	4,0	1,0	11,1	119,6	103
	Запеканка картофельная с мясом	250	8,0	7,4	19,0	227,0	376
	Хлеб с маслом	100/10	7,7	10,6	53,4	254,0	1
	Чай с конфетой с молоком	200/30	0,06	0,02	11,1	44,0	1008
Итого за ужин			18,0	19,0	77,0	544,6	
2 ужин	Кисломолочный продукт	180	2,0	1,6	12,9	39,1	
	Булочка	50	4,9	4,6	25,0	170,0	
Итого за 2 ужин			5,5	5,0	20,6	136,0	
Итого за весь день			79,5	82,2	329,1	2,313	
День 13							
Завтрак	Яйцо вареное	40/1 шт.	5,1	4,6	0,3	14,4	453
	Каша манная молочная сладкая с маслом	250	7,2	7,0	30,9	214,9	417
	Хлеб с маслом	100/10	7,7	10,6	53,4	228,8	1
	Кофейный напиток сладкий	200	0,4	0,09	15,9	89,0	1024
Итого за завтрак			18,4	19,2	77,0	544,0	
2 завтрак	Сок	200	1	-	10,2	92	
	Булочка	50	4,0	5,5	10,1	44	
Итого за 2 завтрак			5,0	5,5	20,3	136	
Обед	Салат «полевой»	150	3,0	6,5	12,5	124,0	70
	Свекольник на к/б со сметаной	300/10	4,8	7,0	34,3	213,0	308
	Перловка отварная с маслом	180	5,4	7,7	38,5	244,0	405
	Гуляш с говядиной	100	15,0	15,5	4,8	218,0	632
	Компот из с/ф С-витаминизированный	200	0,3	0	27	94,8	932
	Хлеб	120	7,7	2,6	72	254,0	
Итого за обед			32,6	33,3	134,2	952,8	
Ужин	Икра овощная	100	1,3	6,9	5,5	82,0	
	Картофель отварной	180	4,0	0,5	37,1	94,3	324
	Котлета рыбная	100	14,0	6,0	12,9	105,0	541
	Хлеб	100	7,76	10,6	53,4	228,8	1
	Кисель	200	0,3	0	13,5	51,9	934
Итого за ужин			18,4	19,5	77,0	544,2	
2 ужин	Кисломолочный продукт	180	2,0	1,6	12,9	36,1	
	Вафли	30	3,6	4,9	46,0	103,1	
Итого за 2 ужин			5,6	5,2	20,3	136,2	

Итого за весь день			80,0	82,7	328,8	2,313	
День 14							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сладкая	250	6,1	6,4	20,6	164,7	417
	Хлеб с сыром	100/30	13,7	8	48	322	3
	Кофейный напиток сладкий	200	3,2	2,7	15,9	79	1024
Итого за завтрак			18,3	19,3	77,5	544,2	
2 завтрак	Сок	200	1	-	10,2	92	
	Булочка	50	4,0	5,5	10,1	44	
Итого за 2 завтрак			5,0	5,5	20,3	136	
Обед	Салат из квашеной капусты	150	2,4	4,9	11,5	64,0	84
	Суп рыбный с консервой	300	10,6	7,7	15,5	150,5	295
	Картофельное пюре	180	7	10,5	46	204	326
	Чахохбили из курицы	100	8,9	13,1	2,8	184,9	711
	Компот из с/ф С-витаминизированный	200	0,3	0	27	94,7	932
	Хлеб	120	7,7	2,6	72,0	254,0	
Итого за обед			32,6	33,8	136,8	952,3	
Ужин	Огурец	100	2,8	-	1,3	19	
	Макароны отварные с маслом	180	5,6	3,0	17,6	112,0	753
	Гуляш из печени	100	8,3	9,3	0,9	185,4	48
	Хлеб с маслом	100/10	7,76	6,7	53,4	228,8	1
	Чай сладкий	200	0,1	0	15	43	1009
Итого за ужин			18,0	19,0	77,2	544,2	
2 ужин	Кисломолочный продукт	180	2,0	1,6	12,9	39,1	
	Плюшка	50	3,3	4,0	12,6	76,2	1098
Итого за 2 ужин			5,3	5,6	20,9	136,3	
Итого за весь день			79,2	83,2	332,7	2,313	