

«Утверждаю»
директор КГБОУ «Бийская
общеобразовательная школа-интернат №1»
Е.А. Магущин
«12» 09 2021.



Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Бийская общеобразовательная школа – интернат №1»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

Возрастная категория: 12 лет и старше

День 1 (1 неделя)

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
265	Каша кукуруз. молоч.жидкая	200	7,75	9,32	46,25	301,1
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
69н	Бутерброд с маслом	50	1,6	11	10	158
109	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,2
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
300	Яйцо отварное	40	5,5	4,6	0,3	63
	Итого за завтрак	550	16,93	25,28	81,57	681,3
	Обед					
В(п 21г)	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1	6,1	3,5	73
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,24	3,42	19,8	111
370	Плов из отварной говядины	280	15,1	15	36,2	462
508	Компот из с/фр	180	0,5	0	27	110
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	146
109	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,2	52,2
	Итого за обед	920	26,38	25,36	79,9	954,2
	Полдник					
03	Кисель из концентрата	180	1,4	0	29	100
	Корж с сладкий (пром. произ)	80	4,8	9,6	49,2	200
12	Мандарин	100	1,48	0,37	13,87	108
	Итого полдник	360	7,68	9,97	92,07	408
	Ужин					
11)	Птица в соусе с томатом	100	13,3	15,5	3,1	135
9	Картофельное пюре	180	3,15	6,6	16,3	128
8	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92
8	Хлеб пшеничный	90	3,8	0,4	24,6	156
9	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34
	Итого ужина	600	21,57	22,74	50,68	545
	2 ужина					
	Ряженка	180	10,4	4,5	7,2	70
	Вафля	25	0,93	1,1	25,7	66
	итого	205	13,5	13,35	55,2	136
	Итого за день	2635	86,06	96,7	359,42	2724,5

Дети: 2 д (1 нед)

Возрастная категория: 12-18лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
262	Каша молочная манная жидкая	250	7,75	9,32	38,6	246,1
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
90	Бутерброд с сыром	50	6,7	9,5	9,9	153
109	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,2
108	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,2	14,8	86
	Итого за завтрак	585	22,33	22,68	98,32	681,3
	обед					
54(п)	Пюре морковная	100	1,4	3,8	6,5	86
100(п)	Рассольник «Ленинградский»	250	2,05	5,25	16,25	109,5
341	Рыба запеченная с яйцом	100	14,4	9,1	9,1	175
154(п)	Картофель отварной в молоке	180	3,4	6	12,3	246
518	Сок	200	1	0,2	0,2	92
108	Хлеб пшеничный	70	7,6	0,8	49,2	192
109	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за обед	950	31,83	25,51	103,57	952,7
	полдник					
313	Запеканка из творога со сгущ молоком	165	24	25,2	23,9	302
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106
	Итого за полдник	365	29,8	30,2	33,5	408
	ужин					
401	Печень говяжья в соусе	100	10,64	6,16	4,4	131
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,32	6,24	35,08	158,4
493	Чай с сахаром	180	0,1	0	15	56
112	Груша	100	0,4	0,4	9,8	47
108	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5
109	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8
	Итого за ужин	620	23,58	13,44	95,56	544,7
	2 ужин					
590	Печенье	25	1,5	1,96	14,9	46
517	Йогурт	180	7,5	4,8	12,75	90
	итого	205	9	6,76	27,65	136
	Итого за день	2725	116,54	98,59	260,28	2722,7

День: 3 день (1 неделя)

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
100	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	68
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	198
501	Кофейный н-к с молоком	180	3,2	2,7	15,9	87
96	Бутерброд с джемом или повидлом	50	1,3	4,4	22,4	156
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
108	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	119
	Итого за завтрак	550	19,56	17,56	82,36	680,2
	обед					
42(п)	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,5	6,3	8,3	100
129	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,7	5,1	13,82	116
172(п)	Котлета из птицы припущенные	100	10,5	18,1	19,98	298
423	Капуста тушеная	180	5,55	5,4	5,85	112
518	Сок	200	1	0,2	0,2	92
108	Хлеб пшеничный	80	1,9	0,2	12,3	183
109	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за обед	960	27,13	35,66	70,47	953,2
	полдник					
457	Чай с сахаром	200	5,8	5	9,6	115
	Гребешок с повидлом(пром.произ)	50	3,7	6	33,5	170
112	Яблоко	120	0,74	0,24	18,13	122
	Итого полдник	370	10,24	11,24	61,23	407
	ужин					
1(п)	Салат из капусты белокач.	100	1,45	6	8,4	94
128(п)	Жаркое по домашнему	280	26	23,2	16,6	215
508	Котлет из с/фр	200	0,5	0	27	110
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	73
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за ужин	640	32,23	29,76	76,82	544,2
	2 ужин					
116	Рожженка	180	10,4	4,37	7	70
	Вафли	25	0,93	1,1	25,7	66
	итого	205	11,33	5,47	32,7	136
	Итого за день	2725	68,26	69,93	323,58	2720,6

День 4 день (1 неделя)

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
212(п)	Каша из овсянных хлопьев" Геркулес" вязкая	250	10,5	11,3	39,6	320
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	105
90	Бутерброд с сыром	50	6,7	9,5	9,9	153
109	Хлеб ржаной	40	2,3	0,36	10,02	56
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого за завтрак	560	21,02	21,32	84,56	681
	обед					
107	Овощи натуральные соленные	100	0,8	0,1	1,7	11
142	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,97	7,77	93
356(п)	Печень говяжья по- строгановски	100	19,5	9,4	7,6	193,4
256(п)	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,9	35,4	223
508	Компот из с/фр	180	0,5	0	27	110
108	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	235
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого за обед	920	33,45	21,77	145,37	952,4
	полдник					
321	Сырники из творога с повидлом	140/25	24	18,5	31	302
515	Молоко кипяченое	200	1	0,2	0,2	106
	Итого за полдник	365	25	18,7	31,2	408
	ужин					
349	Гуфтели рыбные в соусе	100	6,24	4,24	7,68	100
429	Картофельное пюре	180	3,75	8,6	12,8	139
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
112	Мандарин	100	1,48	0,37	13,87	45,2
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за ужин	660	18,25	14,17	69,17	545,9
	2 ужин					
519	Печенье	25	1,5	1,96	14,9	46
517	йогурт	180	8	5,12	13,6	90
		205	9,5	7,08	28,5	136
	Итого за день	2710	107,22	83,04	358,8	2723,3

Дети, 5 лет, (1 неделя)

Полная категория: 8-12 лет.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
267	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,75	11,82	44,75	284
196	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
69п	Бутерброд с маслом	35	22,4	20,8	12,5	136
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
300	Яйцо отварное	40	5,5	4,6	0,3	64
	Итого за завтрак	555	43,23	40,88	92,57	680,2
	Обед					
2	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	148
152	Уха с крупой	250	6,5	2,4	14,25	152
129(п)	Бигусе	280	17,16	18,3	3,5	302,5
512	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,3	0	20,1	72
108	Хлеб пшеничный	80	4,56	0,48	29,52	191
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого за обед	940	32,92	31,88	94,67	952,5
	полдник					
588	Расстегай(пром.произ)	50	0,075	0,12	0,67	170
516	Ряженка	180	10,4	4,37	8	70
112	Груша	120	0,74	0,55	19,05	168
	Итого полдник	350	11,215	5,04	27,72	408
	ужин					
148(п)	Овощи свежие(порциями)	100	0,7	0,1	1,9	11
403	Сердце в соусе	100	24,03	21,6	4,1	134
302 п	Каша гречневая рассыпчат	180	8,55	7,85	46,6	198
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	102
108	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	47
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за ужин	630	39,76	30,21	114,32	544,2
	2 ужин					
518	Сок	180	1	0,2	0,2	70
	Вафля	25	4,1	7	33,9	66
		205	5,1	7,2	34,1	136
	Итого за день	2680	132,225	115,21	363,38	2720,9

День: 1 день (2 неделя)

Возрастная категория: 8-12 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
255	Каша ячневая вязкая	250	6.4	11.3	35.7	289.8
519	Н-к из шиповника	200	0.7	0.3	22.8	97
90	Бутерброд с сыром	40	6.7	9.5	9.9	153
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6
108	Хлеб пшеничный	20	2.28	0.24	14.76	70.5
	Итого за завтрак	550	18.72	21.82	96.52	679.9
	обед					
76	Винегрет	100	1.3	10.8	6.8	110
144	Суп картофельный с бобовыми	250	4.9	5.32	20.1	112
367(п)	Курица в соусе с томатом	100	18.62	21.7	4.34	162
202 (п)	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.55	7.85	46.6	184
518	Сок	180	1	0.2	0.2	92
108	Хлеб пшеничный	60	7.6	0.8	49.2	205
109	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87
	Итого за обед	920	43.97	47.27	137.14	952
	полдник					
313	Запеканка из творога со сгущ. молоком	130/20	24	25.2	23.9	325
512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.3	0	20.1	82
	Итого за полдник	350	24.3	25.2	44	407
	ужин					
392	Фрикадельки из говядины	100	5.5	5.85	3.9	108.3
427	Картофель отварной в молоке	180	4.65	6.3	18.7	155
494	Чай с лимоном	180	0.1	0	15.2	41
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2
112	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	81.2
	Итого за ужин	640	16.43	13.31	82.22	555.2
	2 ужин					
590	Печенье	20	1.5	1.96	14.9	46
517	Йогурт	180	8	5.12	13.6	90
	Итого за день	2660	68.95	114.68	388.38	2730.1

День: 2 день (2 неделя)

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
268	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,8	10,7	40,5	313
193	Чай с сахаром	180	0,1	0	15	60
69п	Бутерброд с маслом	45	1,6	11	10	146
300	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
109	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого завтрак	555	18,1	26,82	85,66	681,2
	обед					
107	Овощи натуральные соленые	100	1,1	0,1	3,5	16
116(п)	Суп из овощей	250	2	4,5	6,3	98
334	Кнели рыбные припущенные	100	13,6	1,4	5,5	98
241	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,96	9,73	43,96	302,5
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,4	0	29	122
108	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	230
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого за обед	920	36,96	17,13	154,16	953,5
	полдник					
	Корж сладкий(пром.произ)	80	4,8	9,6	25,5	215
112	Груша	100	0,4	0,4	9,8	86,95
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106
	Итого полдник	380	10,6	14,6	35,1	407,95
	ужин					
18(п)	Салат картофельный	100	2,6	6,3	10	79
129(п)	Бигус	280	18	13,3	5,2	205,5
518	Сок	180	1	0,2	0,2	90
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за ужин	640	27,38	20,56	50,02	544,2
	2 ужин					
588	Вафля	25	0,93	1,1	25,7	68
516	ряженка	180	10,4	4,37	7	70
		205	11,33	5,47	32,7	138
	Итого за день	2700	104,37	84,58	357,64	2724,85

День: 3 день (2 неделя)

Возрастная категория: 8-12 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
962	Каша манная молочная жидкая	250	7,75	9,32	38,6	267
95	Бутерброд с джемом или повидлом	50	1,4	3,07	23,2	135,7
198	Какао со сгущ. молоком	200	3,7	3,8	24,5	147
108	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	25	78
109	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за завтрак	550	14,83	16,55	96,32	679,9
	обед					
119	Икра морковная	100	2,4	7,1	10,4	85
142	Щи из свеж. капусты	250	1,89	5,25	8,45	90
403	Сердце в соусе	100	24,03	21,6	4,1	215
256(п)	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,9	35,4	196
508	Компот из с/фр	180	0,5	0	27	110
108	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	49,2	225
109	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	34,8
	Итого за обед	910	45,72	41,13	147,91	955,8
	полдник					
98	Бутерброд пикантный горячий	70	4,7	7,6	12,7	238
517	Йогурт	180	8	5,12	13,6	90
112	Мандарин	100	0,4	0,4	9,8	79,5
	Итого за полдник	350	13,1	13,12	36,1	407,5
	ужин					
1(п)	Салаг из капусты белокач.	100	1,45	6	8,4	72
130(п)	Плов из отварной говядины	280	22,9	25,6	48,7	214
519	Н-к из шиповника	180	0,7	0,3	22,8	87
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
109	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10,12	52,7
	Итого за ужин	640	30,85	32,66	114,62	543,2
	2 ужин					
590	Печенье	25	1,5	1,96	14,9	46
518	Сок	180	1	0,2	0,2	90
		205	2,5	2,16	15,1	136
	Итого за день	2655	107	118,74	410,05	2722,4

пн: 1 день (2 неделя)

возрастная категория: 8-12 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
267	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,2	10,4	38,6	296
500	Н-к кофейный на сгущ.молоке	180	2,9	2	20,9	113
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
300	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
90	Бутерброд с сыром	50	6,7	9,5	9,9	156
	Итого завтрак	550	25,88	26,86	79,72	680,2
	Обед					
50	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	112
134	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	125,6
381	Котлета мясная	100	14,24	14	11,44	302
423	Капуста тушеная	180	5,55	5,4	5,85	152
518	Сок	200	1	0,2	0,2	92
108	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	49,2	117
109	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	52,2
	Итого за обед	930	34,58	31,63	104,7	952,8
	Полдник					
588	Расстегай(пром.произ)	50	0,075	0,12	0,67	152
503	Кисель из концентрата	200	1,4	0	29	123
112	яблоко	100	0,74	0,24	18,13	133
	Итого за полдник	350	2,215	0,36	47,8	408
	Ужин					
349	Тефтели рыбные с соусом	130	8,7	5,3	9,6	136
378(н)	Картофельное пюре с морковью	180	4,2	8	14,6	146
495	Чай с молоком	200	0,1	0	15	150
108	Хлеб пшеничный	60	3,08	0,4	24,6	89
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	23,5
	Итого за ужин	610	18,72	14,18	77,16	544,5
	2 ужин					
	Вафля	25	0,075	0,12	0,67	66
516	Ряженка	180	10,4	4,37	7	70
	итого за 2 ужин	205	10,475	4,49	7,67	136
232	Итого за день	2645	91,87	77,52	317,05	2721,5

день 5 день (2 неделя)
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
260	Каша «Дружба»	250	6,57	14,57	31,3	273
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
109	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10,12	52,2
108	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	4,76	57
75(н)	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,9	0	48
69н	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	106
	Итого за завтрак	555	11,77	28,87	66,3	680,2
	Обед					
17	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	86
144	Суп картофельный с бобовыми	250	4,9	5,32	20,15	112
401	Печень тушеная в соусе	100	10,6	6,2	4,4	177
256(н)	Макаронные изделия отварные	180	6,65	5,9	35,4	235
518	Сок	180	1	0,2	0,2	98
108	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	157,5
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого за обед	920	34,75	29,12	128,05	952,5
	Полдник					
321	Сырники из творога запеченные	150	24	18,5	31	308,9
519	Н-к шиповника	200	0,7	0,3	22,8	99
	Итого за полдник	350	24,7	18,8	53,8	407,9
	Ужин					
325н	Азу	100	13,3	12,7	4	168
237	Каша гречневая рассыпчат	180	8,55	7,85	37,08	146
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	61
108	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	45
109	Хлеб ржаной	20	2	0,3	10,12	52,4
112	Мандарин	100	0,4	0,4	9,8	79,5
	Итого за ужин	630	26,15	21,35	90,48	551,9
	2 ужин					
580	вафля <i>печенье</i>	20	0,93	1,1	25,7	46
517	Йогурт	180	8	1,52	13,6	90
	итого	200	8,93	2,62	39,3	136
	Итого за день	2655	106,3	100,76	377,93	2728,5