

«Утверждаю»:

директор КГБОУ «Бийская
общеобразовательная школа-интернат №1»

Е.А. Марушин

« 02 » 09 2024



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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

неделя)

категория: 7-11 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
265	Каша молочная кукурузная жидкая	190	6,2	7,46	37	219
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	146
108	Хлеб пшеничный	20	1,25	0,16	9,84	47
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
300	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	Итого за завтрак	515	16,23	23,58	82,16	587,2
	Обед					
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,66	2,1	43,8
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,83	111,3
370	Плов из отварной говядины	240	18,9	18,6	49,2	397,2
508	Компот из с/фр	180	0,5	0	27	100
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2
	Итого за обед	810	28,48	25,87	131,93	822
	Полдник					
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,4	0	29	100
	Корж с сладкий (пром.произв.)	80	4,8	9,6	49,2	200
112	Мандарин	150	1,48	0,37	13,87	52
	Итого полдник	410	7,68	9,97	92,07	352
	Ужин					
467	Птица в соусе с томатом	90	8,3	9,7	2,43	116,5
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,3	135
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92
108	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,32	19,68	92
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Итого ужин	500	17,17	17,06	45,29	470,3
	2 ужин					
516	Ряженка	180	10,4	4,5	7,2	70
588	Вафля	20	0,93	1,1	25,7	52
	Итого за 2 ужин	200	11,33	5,6	32,9	122
	Итого за день	2435	80,89	82,08	384,35	2353,5

День: 2 д (1 нед)

Возрастная категория: 7-11 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					
262	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,86	213,4
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	122
90	Бутерброд с сыром	50	6,7	9,5	9,9	153
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого за завтрак	500	20	20,78	85,62	587,6
	Обед					
54 н	Икра морковная	100	0,84	2,28	3,9	74
100 н	Рассольник «Ленинградский»	250	2,62	5,1	13,25	111,9
341	Рыба запеченная с яйцом	100	14,4	9,1	9,1	175
154 н	Картофель отварной в молоке	150	5,1	9	18,45	175,7
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за обед	890	30,5	26,52	84,44	821,8
	Полдник					
313	Запеканка из творога со сгущ. молоком	110	16	16,8	15,93	246
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106
	Итого за полдник	310	21,8	21,8	25,53	352
	Ужин					
401	Печень говяжья в соусе	90	13,3	7,7	5,5	121
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,84	37,08	118,05
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
112	Груша	100	0,4	0,4	9,8	47
108	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,32	24,6	90
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Итого за ужин	600	27,07	16,5	98,66	470,85
	2 ужин					
590	Печенье	20	1,5	1,96	14,9	32
517	Йогурт	180	8	5,12	13,6	90
	Итого за 2 ужин	200	9,5	7,08	28,5	122
	Итого за день	2500	108,87	92,68	237,13	2354,25

День: 3 день (1 неделя)

Возрастная категория: 7-11 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					
400	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	68
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,26	18,98	198
501	Кофейный н-к с молоком	200	3,2	2,7	15,9	87
96	Бутерброд с джемом или повидлом	45	1,3	4,4	22,4	146
108	Хлеб пшеничный	15	3,8	0,4	24,6	42
109	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	46
	Итого за завтрак	520	21,08	17,72	92,2	587
	Обед					
12 п	Салат картофельный с зеленым горошком	70	1,5	3,78	4,98	70
129	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,7	5,1	13,82	116
172 п	Котлеты из птицы припущенные	90	18	16,2	9,6	255
423	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	95,7
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за обед	850	36,29	31,52	73,99	821,9
	Полдник					
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Гребенок с повидлом(пром.произ)	50	3,7	6	33,5	201
112	Яблоко	180	0,74	0,74	18,13	91,95
	Итого полдник	430	4,54	6,74	66,63	352,95
	Ужин					
1 п	Салат из капусты белокач.	70	0,9	3,6	5,04	66,4
128 п	Жаркое по домашнему	250	23,5	17,9	32,25	179
508	Компот из с/фр	200	0,5	0	27	110
108	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	71
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	44,2
	Итого за 2 ужин	570	30,02	22,14	95,57	470,6
	2 ужин					
516	Ряженка	180	4,34	3,75	6	70
	Вафля	20	3,7	6	33,5	52
	Итого	200	8,04	9,75	39,5	122
	Итого за день	2570	69,95	65,73	367,89	2354,45

день (1 неделя)

ная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" вязкая	200	8,46	9,06	31,7	249,2
194	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	105
90	Бутерброд с сыром	50	6,7	9,5	9,9	134
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого за завтрак	500	18,66	19,08	76,66	587,4
	Обед					
107	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	9,8
142	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,97	7,77	104
	Печень говяжья по строгановски	100	19,5	9,4	7,6	214
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,95	34,8	189
508	Компот из с/фр	200	0,5	0	27	110
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	143
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за обед	850	28,77	20,22	117,73	822
	Полдник					
321	Сырники из творога с повидлом	115	16	12,3	20,6	246
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106
	Итого за полдник	315	21,8	17,3	30,2	352
	Ужин					
112	Мандарин	100	1,48	0,37	13,87	45,2
349	Тефтели рыбные в соусе	90	8,7	5,3	9,6	115
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,3	136
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Итого за ужин	580	17,17	12,87	56,49	470
	2 ужин					
590	Печенье	20	1,5	1,96	14,9	32
517	Йогурт	180	8	5,12	13,6	90
	Итого за 2 ужин	200	9,5	7,08	28,5	122
	Итого за день	2445	95,9	76,55	309,58	2353,4

8 день (1 неделя)

возрастная категория: 7-11 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					
167	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	11,82	35,8	233,6
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	121
II	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	136
109	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	34
300	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	Итого за завтрак	500	20,08	31,08	81,12	587,6
	Обед					
2	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,2
152	Уха с крупой	250	6,5	2,4	14,37	152
III II	Бигус	250	17,16	18,3	3,5	276,25
512	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,3	0	20,1	72
108	Хлеб пшеничный	80	4,56	0,48	29,52	188
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за обед	850	31,16	27,6	83,87	822,65
	Полдник					
	Расстегай(пром.произ)	50	0,075	0,12	0,67	170
516	Ряженка	180	4,34	3,75	6	70
112	Груша	120	0,74	0,55	19,05	112
	Итого полдник	350	5,155	4,42	25,72	352
	Ужин					
IV II	Овощи свежие порциями	60	0,42	0,06	0,03	6,6
403	Сердце в соусе	100	24,2	13,4	4,1	124,4
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	161
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,4	0	29	102
108	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,16	9,84	42
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34
	Итого за ужин	525	37,41	21,71	86,73	470
	2 ужин					
518	Сок яблочный	180	1	0,2	0,2	70
588	Вафля	20	3,7	6	33,5	52
	Итого за 2 ужин	200	4,7	6,2	33,7	122
	Итого за день	2425	98,505	91,01	311,14	2354,25

1 день (2 неделя)

возрастная категория: 7-11 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	200	5,2	10,72	38,24	257
519	Н-к из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	87
90	Бутерброд с сыром	50	6,7	9,5	9,9	146
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	50
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого за завтрак	500	16,1	21,04	90,8	587
	Обед					
76	Винегрет	60	0,78	6,48	4,08	89
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	143
367 н	Курица в соусе с томатом	90	10,2	10,2	3,07	149
202 н	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,25	5,26	29,8	156
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
	Итого за обед	840	27,07	27,23	91,82	822
	полдник					
313	Запеканка из творога со сгущ. молоком	110	16	16,8	15,93	261
512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0	20,1	91
	Итого за полдник	310	16,3	16,8	36,03	352
	Ужин					
392	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	11	11,7	37,8	98
427	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,3	18,7	149
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34
112	Яблоко	180	0,74	0,74	18,3	81
	Итого за ужин	660	19,33	19,14	106,52	470
	2 ужин					
590	Печенье	20	1,5	1,96	14,9	32
517	Йогурт	180	8	5,12	13,6	90
	Итого за 2 ужин	200	9,5	7,08	28,5	122
	Итого за день	2510	61,23	91,29	353,67	2353

№: 2 день (2 неделя)

Возрастная категория: 7-11 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	200	6,8	8,9	35,2	229,4
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
69 н	Бутерброд с маслом	35	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	25	1,98	0,36	10,02	42,2
	Итого завтрак	520	17,1	25,02	80,36	587,6
	Обед					
107	Овощи натуральные соленые	100	0,48	0,06	1,02	11,8
116 н	Суп из овощей	250	2	4,5	6,3	102
334	Кнели рыбные припущенные	100	13,6	1,4	5,5	89
241	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,63	8,11	36,6	257
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122
108	Хлеб пшеничный	80	4,56	0,48	29,52	188
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за обед	910	30,65	14,91	117,96	822
	Полдник					
	Корж сладкий(пром.произв)	80	4,8	9,6	25,5	159
112	Груша	185	0,74	0,55	19,05	87
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106
	Итого полдник	465	11,34	15,15	54,15	352
	Ужин					
38 н	Салат картофельный	60	1,56	3,78	6	64
329 н	Бигус	240	22,5	16,6	6,5	233
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Итого за ужин	540	27,9	20,98	29,22	470,8
	2 ужин					
588	Вафля	20	0,93	1,1	25,7	52
516	Ряженка	180	4,35	3,75	6	70
	Итого за 2 ужин	200	5,28	4,85	31,7	122
	Итого за день	2635	92,27	80,91	313,39	2354,4

День: 3 день (2 неделя)

Возрастная категория: 7-11 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					
262	Каша манная молочная жидкая	200	7,75	9,32	38,6	225
95	Бутерброд с джемом	60	1,4	3,07	23,2	135,7
498	Какао со сгущ. молоком	200	3,7	3,8	24,5	147
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,02	9,8	27
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за завтрак	510	16,35	16,57	106,12	586,9
	Обед					
119	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69
142	Щи из свеж. капусты	200	1,75	4,97	7,77	82
403	Сердце в соусе	90	24,03	21,6	4,1	191
256(п)	Макароньы отварные	150	4,5	4,95	29,5	194,5
508	Компот из с/фр	200	0,5	0	27	110
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
109	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	34,8
	Итого за обед	790	39,42	36,74	117,49	822,3
	Полдник					
98	Бутерброд пшеничный горячий	40	4,7	7,6	12,7	187
517	Йогурт	180	7,5	4,8	12,7	90
112	Мандарин	185	1,48	0,37	13,87	75,3
	Итого за полдник	405	13,68	12,77	39,27	352,3
	Ужин					
1(п)	Салат из капусты белокачан.	60	0,87	4	5	41,7
330 п	Плов из отварной говядины	240	20,04	22,8	43,3	190
519	П-к из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	95
108	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,4	24,6	109
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Итого за ужин	565	26,73	27,74	102,38	470,5
	2 ужин					
518	Сок яблочный	180	1	0,2	0,2	90
590	Печенье	20	1,87	2,45	18,6	32
	Итого за 2 ужин	200	2,87	2,65	18,8	122
	Итого за день	2470	99,05	96,47	384,06	2354

День: 4 день (2 неделя)

Возрастная категория: 7-11 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	200	7,8	9,46	35,8	232
500	Напиток кофейный на сгущенном молоке	180	2,9	2	20,9	103
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
300	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
90	Бутерброд с сыром	50	6,7	9,5	9,9	137
	Итого завтрак	500	24,48	25,92	76,92	587
	Обед					
50	Салат из свеклы отварной	70	1,5	10,1	8,5	72
134	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	135,6
381	Котлета мясная	100	17,8	17,5	14,3	295
423	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	98
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,8	42,3	78
109	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	29,52	52
	Итого за обед	860	35,1	39,73	116,92	822,6
	Полдник					
	Рассегай(пром.произ)	50	0,075	0,12	0,67	142
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,4	0	29	118
112	Яблоко	180	0,74	0,74	18,13	92
	Итого за полдник	410	2,215	0,86	47,8	352
	Ужин					
349	Тефтели рыбные в соусе	100	8,7	5,3	9,6	123
378 н	Пюре картофельное с морковью	150	3,15	6	10,95	112
495	Чай с молоком	200	0,1	0	15	160
108	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,02	9,8	52,2
109	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	23,5
	Итого за ужин	500	16,11	11,8	58,71	470,7
	2 ужин					52
588	Вафля	20	0,93	1,1	25,7	70
516	Ряженка	180	4,35	3,75	6	122
	Итого за 2 ужин	200	5,28	4,85	31,7	122
	Итого за день	2470	83,185	83,16	332,05	2354,3

День: 5день (2 неделя)
 Возрастная категория: 7-11 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»	200	5,26	11,66	25	197
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
75 н	Сыр полутвердый порциями	20	4,62	5,9	0	46
69 н	Бутерброд с маслом	35	22,4	20,8	12,5	101
	Итого за завтрак	505	39,38	42,18	82,36	587,2
	Обед					
17	Салат из свежих огурцов	100	0,42	6	1,2	71
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	118
401	Печень тушенная в соусе	100	13,3	7,7	5,5	154
256 н	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	34,8	194,2
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за обед	890	29,11	23,94	96,36	822,4
	Полдник					
321	Сырники из творога запеченные	100	16	12,33	20,6	255
519	Напиток шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
	Итого за полдник	300	16,7	12,63	43,4	352
	Ужин					
325н	Азу	100	16,1	10,5	13,1	138
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,84	37,08	102
493	Чай с сахаром	180	0,1	0	15	47
108	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,4	24,6	102
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
112	Мандарин	180	1,48	0,37	13,87	47
	Итого за ужин	670	30,63	19,35	110,33	470,8
	2 ужин					
590	Печенье	20	1,5	1,96	14,9	32
517	Йогурт	180	8	1,52	13,6	90
	Итого за 2 ужин	200	9,5	3,48	28,5	122
	Итого за день	2565	125,32	101,58	360,95	2354,4