

 **УТВЕРЖДАЮ:**
Директор ГКОУ РО Шахтинской
Специальной школы-интерната №16
Е. А. Нархова

**Примерное перспективное 14 – дневное меню и пищевая
ценность приготовляемых блюд для организации питания
детей, находящихся в ГКОУ РО Шахтинской специальной
школе-интернате №16**

Сезон: весеннее - летний

Возрастная категория: школьники 7 - 11 лет

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне - летний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Вид приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
				Б	Ж	У	
	завтрак						
306		Яйцо вареное	2 шт.	10,2	9,2	0,6	126
T.27a		Икра кабачковая консервированная	100	1,9	8,9	7,7	119
284		Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром	250	10,40	10,00	45,00	311
719		Кофейный напиток	200	2,57	1,44	26,87	130
		Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	66
T.28		Сыр твердый	15	3,50	4,40		54
		Батон нарезной	50	3,85	1,4	26,65	131
		Хлеб "Бородинский"	40	2,7	0,50	15,9	80
		Итого завтрак	745	35,2	43,04	122,8	1017
	обед						
133		Борщ с капустой и картофелем с/см	250/10	2,70	4,8	13,90	110
335		Рыба припущенная	100	16,2	1,1		75
525		Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150
T.27a		Огурец свежий	100	0,80	0,10	2,50	14
644		Компот из сухофруктов	200	0,40		31,00	130
		Хлеб "Полезный"	100	7,9	1	48,3	235
		Хлеб "Бородинский"	40	2,7	0,50	15,9	80
T.27a		Фрукты свежие	185	1,70	0,4	15,00	80
		Итого обед	1225	36,60	9,5	156,00	874
	полдник						
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
		Булочка домашняя	100	7,9	9	55,5	339
		Итого полдник	300	8,9	10	75,7	431
	ужин						
465		Шницель рубленный из	100	17,5	24,9	9	331
521		Макароны отварные с овощами	200	8,29	10,71	59,79	354
T.27a		Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24
326		Запеканка из творога со сметаной	150/10	26,70	8,30	21,60	272
725		Какао с молоком	200	3,8	3,1	25	145
		Хлеб "Бородинский"	40	2,7	0,50	15,9	80
		Батон нарезной	50	3,85	1,4	26,65	131
		Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	66
		Итого ужин	700	64,0	56,31	162,04	1403
	II ужин						
		Пряники	20	0	1,00	16	76
728		Йогурт	180	7,4	3	10,6	102
		Итого II ужин	200	8	3,70	26	178
		Всего за день	3170	161,1	122,2	542,8	3903

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне - летний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Вид приема	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
				Б	Ж	У	
	завтрак						
T.28		Колбаса варёная	70	9	15,5	1,12	179
284		Каша манная вязкая молочная с маслом, сахаром	250	8,9	7,1	48,0	193
		Хлеб "Бородинский"	40	2,7	0,50	15,9	80
		Батон нарезной	50	3,85	1,4	26,65	131
719		Кофейный напиток	200	2,57	1,44	26,87	130
T.28		Сыр твердый	15	3,50	4,40		54
		Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	66
		Итого завтрак	635	30,6	37,54	118,64	833
	обед						
156		Суп рыбный	250	3,70	2,50	25,90	140
450		Плов из говядины	200/75	28,07	30,66	55,17	409
T.27a		Зеленый горошек	100	3,2	0,2	6,6	40
645		Кисель из свежей вишни	200	0,2		30,29	120
		Хлеб "Полезный"	100	7,9	1	48,3	235
		Хлеб "Бородинский"	40	2,7	0,50	15,9	80
T.27a		Фрукты свежие	185	1,70	0,4	15,00	80
		Итого обед	1200	47,47	35,3	197,16	1104
	полдник						
796/797		Ватрушка с повидлом	75	13,87	11,58	49,5	175
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
		Итого полдник	275	15	11,8	69,7	267
	ужин						
365		Шницель рыбный	100/5	17,6	12,50	8,10	215
523		Картофель отварной	200	4	0,85	15,8	150
T.27a		Огурец свежий	100	0,80	0,10	2,50	14
		Батон нарезной	50	3,85	1,4	26,65	131
		Хлеб "Бородинский"	40	2,7	0,50	15,9	80
		Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	66
725		Какао с молоком	200	3,8	3,1	25	145
		Итого ужин	705	32,9	25,6	94	801
	II ужин						
728		Ряженка	180	5,0	7	7,5	120
		Печенье	20	1,50	2,0	14,9	83
		Итого II ужин	200	6,5	9	22,4	203
		Всего за день	3015	132,3	119,4	502,2	3208

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Вид приема	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
				Б	Ж	У	
	завтрак						
T.28		Сельдь соленая	75	12,18	6		157
518		Пюре гороховое	200	11,0	1,60	40,80	160
T.27a		Огурец свежий	100	0,80	0,10	2,50	14
		Батон нарезной	50	3,85	1,4	26,65	131
		Хлеб "Бородинский"	40	2,7	0,50	15,9	80
		Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	66
712/713		Чай с сахаром	200			11,20	45
T.28		Сыр твёрдый	15	3,50	4,40		54
		Итого завтрак	690	34,13	21,20	97,15	707
	обед						
167		Суп картофельный с клёцками	250	4,5	4,7	20,8	152
499		Котлета рубленая из птицы	100/8	9,2	10,4	13,8	142
514		Каша гречневая вязкая	200	6,23	6,69	28,1	137
107		Икра баклажанная	100	2,26	6,17	9,0	148
644		Компот из сухофруктов	200	0,40		31,00	130
		Хлеб "Полезный"	100	7,9	1	48,3	235
		Хлеб "Бородинский"	40	2,7	0,50	15,9	80
T.27a		Фрукты свежие	185	1,70	0,4	15,00	80
		Итого обед	1183	33,90	29,9	181,86	1100
	полдник						
		Сок овощной томатный	200	2	0,2	5,8	36
241		Сосиска в тесте	100	5,0	14,5	29,8	290
		Итого полдник	300	7,0	14,7	35,6	326
	ужин						
411		Поджарка из говядины	75/25	12,9	17,1	4	178
525		Пюре картофельное	200	4,20	1,6	29,40	150
T.27a		Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24
322/323		Вареники ленивые со сметаной	200/20	10,9	17,0	28,3	378
727		Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108
		Батон нарезной	50	3,85	1,4	26,65	131
		Хлеб "Бородинский"	40	2,7	0,50	15,9	80
		Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	66
		Итого ужин	920	41,55	50,00	117,84	1115
	II ужин						
728		Кефир	180	5,2	5	7	95
		Печенье	20	1,50	2,0	14,9	83
		Итого II ужин	200	6,7	7	22	178
		Всего за день	3293	123	122,3	454,5	3426

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весенне - летний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Вид приема	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	завтрак					
307		Омлет натуральный	110	10,3	17	1,6
T.27a		Кукуруза консервированная	100	2,2	0,4	11,2
181		Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	4,70	19,80
		Батон нарезной	50	3,85	1,4	26,65
		Хлеб "Бородинский"	40	2,7	0,50	15,9
		Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10
719		Кофейный напиток	200	2,57	1,44	26,87
T.28		Сыр твёрдый	15	3,50	4,40	
		Итого завтрак	775	30,72	37,04	102,1
	обед					
162		Суп картофельный с горохом	250	7,5	3,20	17,3
487		Перец фаршированный с мясом	266/75	27,50	27,10	29,20
T.27a		Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8
644		Компот из сухофруктов	200	0,40		31,00
		Хлеб "Полезный"	100	7,9	1	48,3
		Хлеб "Бородинский"	40	2,7	0,50	15,9
T.27a		Фрукты свежие	185	1,70	0,4	15,00
		Итого обед	1216	48,80	32,4	160,50
	полдник					
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2
796/854		Ватрушка с творогом	75	14,3	7,5	29,0
		Итого полдник	275	15,3	7,7	49,2
	ужин					
340		Рыба тушеная с овощами	100/100	25,70	17,80	10,20
523		Картофель отварной	200	4	0,85	15,8
247		Кабачки жареные	100	1,1	5,9	7,5
		Батон нарезной	50	3,85	1,4	26,65
		Хлеб "Бородинский"	40	2,7	0,50	15,9
		Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10
725		Какао с молоком	200	3,8	3,1	25
		Итого ужин	800	41,3	36,7	101
	II ужин					
725		Йогурт	180	7,4	3	10,6
		Конфеты шоколадные	20	0	1	16,4
		Итого II ужин	200	7,7	4	27,0
		Всего за день	3266	143,8	117,99	440,2

Ккал
200
58
145
131
80
66
130
54
864
135
473
24
130
235
80
80
1157
92
243
335
305
150
88
131
80
66
145
965
102
80
182
3503

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенне - летний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Вид приема	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
				Б	Ж	У	
	завтрак						
764		Пельмени со сметаной	250/20	22,5	31,8	27,7	479
		Батон нарезной	50	3,85	1,4	26,65	131
		Хлеб "Бородинский"	40	2,7	0,50	15,9	80
		Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	66
712/713		Чай с сахаром	200			11,20	45
T.28		Сыр твёрдый	15	3,50	4,40		54
		Итого завтрак	585	32,65	45,30	81,6	855
	обед						
146		Щи зеленые со сметаной	250/10	6	8,8	4,5	120
444		соусе	100/50	13,5	9,2	8,6	159
513		Каша гречневая вязкая	200	6,23	6,69	28,1	197
T.27a		Редис свежий	100	1,2	0,1	3,4	20
645		Кисель из свежей вишни	200	0,2		30,29	120
		Хлеб "Полезный"	100	7,9	1	48,3	235
		Хлеб "Бородинский"	40	2,7	0,50	15,9	80
T.27a		Фрукты свежие	185	1,70	0,4	15,00	80
		Итого обед	1235	39	27	154,1	1011,0
	полдник						
		Сок овощной томатный	200	2	0,2	5,8	36
		Итого полдник	200	2	0,2	5,8	36
	ужин						
332		Рыба припущенная	100	16,2	1,1		75
234		Картофель запеченный	200	6,0	11,9	36,4	282
T.27a		Огурец свежий	100	0,84	0,11	2,63	15
324		Сырники из творога со сметаной	150/20	27,9	5,4	27,3	274
727		Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108
		Батон нарезной	50	3,85	1,4	26,65	131
		Хлеб "Бородинский"	40	2,7	0,50	15,9	80
		Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	66
		Итого ужин	870	63,4	32,61	118,58	1031
	II ужин						
728		Ряженка	180	5,0	7	7,5	120
		Пряники	20	0	1,00	16	76
		Итого II ужин	200	5,4	8	23,1	196
		Всего за день	3090	142,7	113,0	383,1	3129

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне - летний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Вид приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
				Б	Ж	У	
	завтрак						
764		Пельмени со сметаной	250/20	22,5	31,8	27,7	479
		Батон нарезной	50	3,85	1,4	26,65	131
		Хлеб "Бородинский"	40	2,7	0,50	15,9	80
		Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	66
719		Кофейный напиток	200	2,57	1,44	26,87	130
T.28		Сыр твёрдый	15	3,50	4,40		54
		Итого завтрак	585	35,22	46,74	97,2	940
	обед						
145		Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,3	2,80	6	60
344		Рыба жареная	100	26,3	14,2	4,2	249
525		Пюре картофельное	200	4,20	1,6	29,40	150
T.27a		Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24
644		Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	130
		Хлеб "Полезный"	100	7,9	1	48,3	235
		Хлеб "Бородинский"	40	2,7	0,50	15,9	80
T.27a		Фрукты свежие	185	1,70	0,4	15,00	80
		Итого обед	1175	46,6	20,70	154,7	1008
	полдник						
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
		Булочка домашняя	100	7,9	9	55,5	339
		Итого полдник	300	8,9	10	75,7	431
	ужин						
476		Тефтели из говядины с соусом	115/50	8,1	10,0	10,6	165
514		Каша пшеничная вязкая	200	5,8	5,7	34	211
T.27a		Огурец свежий	100	0,80	0,10	2,50	14
326		Запеканка из творога со сметаной	150/10	26,70	8,30	21,60	272
725		Какао с молоком	200	3,8	3,1	25	145
		Батон нарезной	50	3,85	1,4	26,65	131
		Хлеб "Бородинский"	40	2,7	0,50	15,9	80
		Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	66
		Итого ужин	825	51,9	36,33	136,59	1084
	II ужин						
728		Ряженка	180	5,0	7	7,5	120
		Вафли	20	0,50	0,7	15,4	71
		Итого II ужин	200	5,5	8	22,9	191
		Всего за день	3085	148,1	121,3	487,1	3654

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне - летний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Вид приема	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
				Б	Ж	У	
	завтрак						
414		Колбаса жареная	100	14,6	30,9	1,8	344
299/301		Макароны с сыром	230	12,99	14,85	49,48	385
T.27a		Кукуруза консервированная	100	2,2	0,4	11,2	58
		Батон нарезной	50	3,85	1,4	26,65	131
		Хлеб "Бородинский"	40	2,7	0,50	15,9	80
		Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	66
712/713		Чай с сахаром	200			11,20	45
T.28		Сыр твердый	15	3,50	4,40		54
		Итого завтрак	745	39,90	59,68	116,3	1163
	обед						
170		Суп лапша - домашняя	250	3	5,3	12	114
490		Куры отварные	100	22,6	17		244
515		Рис отварной	200	5,1	7,25	53,4	299
226/531		Морковь припущенная	100	1,4	1,6	7,7	52
645		Кисель из свежей вишни	200	0,2		30,29	120
		Хлеб "Полезный"	100	7,9	1	48,3	235
		Хлеб "Бородинский"	40	2,7	0,50	15,9	80
T.27a		Фрукты свежие	185	1,70	0,4	15,00	80
		Итого обед	1175	45	33,0	182	1224
	полдник						
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
796/797		Ватрушка с повидлом	75	13,87	11,58	49,5	205
		Итого полдник	275	14,87	11,8	69,7	297
	ужин						
480		Запеканка картофельная с мясом	268/15	29,2	35,9	53,39	398
T.27a		Редис свежий	100	1,2	0,1	3,4	20
727		Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108
		Батон нарезной	50	3,85	1,4	26,65	131
		Хлеб "Бородинский"	40	2,7	0,50	15,9	80
		Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	66
		Итого ужин	683	42,8	50,13	109,04	803
	II ужин						
		Кефир	180	5,2	5	7	95
		Итого II ужин	180	5,2	5	7	95
		Всего за день	3058	147,7	159,1	484,8	3582

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне - летний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Вид приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
				Б	Ж	У	
	завтрак						
307		Омлет натуральный	110	10,3	17	1,6	200
107		Икра баклажанная	100	2,3	13,3	9	148
284		Каша манная вязкая молочная с маслом, сахаром	250	8,9	7,1	48,0	293
		Батон нарезной	50	3,85	1,4	26,65	131
		Хлеб "Бородинский"	40	2,7	0,50	15,9	80
		Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	66
719		Кофейный напиток	200	2,57	1,44	26,87	130
T.28		Сыр твёрдый	15	3,50	4,40		54
		Итого завтрак	775	34,18	52,34	128,1	1102
	обед						
164		Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,00	7,00	16,00	162
365		Шницель рыбный	100	17,60	12,50	8,10	215
523		Картофель отварной	200	4	0,85	15,8	150
T.27a		Редис свежий	100	1,2	0,1	3,4	20
644		Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	130
		Хлеб "Полезный"	100	7,9	1	48,3	235
		Хлеб "Бородинский"	40	2,7	0,50	15,9	80
T.27a		Фрукты свежие	185	1,70	0,4	15,00	80
		Итого обед	1175	44	22	154,3	1072
	полдник						
796/797/845		Пирожок печёный с картофелем	100	16,6	19,8	33,2	250
		Сок овощной томатный	200	2	0,2	5,8	36
		Итого полдник	300	19	20,0	39,0	286
	ужин						
438		Мясо тушеное	75/100	10,20	4,1	2,50	87
537		Капуста тушеная	200	4	6,6	18,4	150
322/323		Вареники ленивые со сметаной	200/20	26,9	17	28,3	378
725		Какао с молоком	200	3,8	3,1	25	145
		Батон нарезной	50	3,85	1,4	26,65	131
		Хлеб "Бородинский"	40	2,7	0,50	15,9	80
		Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	66
		Итого ужин	825	51,6	39,90	117,05	1037
	II ужин						
728		Йогурт	180	7,4	3	10,6	102
		Печенье	20	1,50	2,0	14,9	83
		Итого II ужин	200	8,9	5	25,5	185
		Всего за день	3275	156,8	139,3	463,9	3682

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне - летний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Вид приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
				Б	Ж	У	
	завтрак						
T.28		Сельдь соленая	70	12,18	12		157
523		Картофель отварной	200	4	0,85	15,8	150
T.27a		Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24
		Батон нарезной	50	3,85	1,4	26,65	131
		Хлеб "Бородинский"	40	2,7	0,50	15,9	80
		Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	66
712/713		Чай с сахаром	200			11,20	45
T.28		Сыр твёрдый	15	3,50	4,40		54
		Итого завтрак	685	27,43	26,55	73,45	707
	обед						
163		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,00	2,20	20,80	115
476		Оладьи из печени	101	17,7	14,3	11,80	232
514		Каша гречневая вязкая	200	6,23	6,69	28,1	197
108		Икра из кабачков	100	1,84	4,7	7,7	78
644		Компот из сухофруктов	200	0,40		31,00	130
		Хлеб "Полезный"	100	7,9	1	48,3	235
		Хлеб "Бородинский"	40	2,7	0,50	15,9	80
T.27a		Фрукты свежие	185	1,70	0,4	15,00	80
		Итого обед	1176	41	30	178,6	1148
	полдник						
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
		Булочка домашняя	100	7,9	9	55,5	339
		Итого полдник	300	8,9	10	75,7	431
	ужин						
492		Рагу из птицы	250/100	18,0	24,0	25,5	393
T.27a		Огурец свежий	100	0,80	0,10	2,50	14
727		Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108
		Батон нарезной	50	3,85	1,4	26,65	131
		Хлеб "Бородинский"	40	2,7	0,50	15,9	80
		Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	66
		Итого ужин	750	31,3	38,20	80,25	792
	II ужин						
728		Ряженка	180	5,0	7	7,5	120
		Пряники	20	0	1,00	16	76
		Итого II ужин	200	5,4	8	23,1	196
		Всего за день	3111	114,45	112,34	431,07	3274

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Вид приема	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
				Б	Ж	У	
	завтрак						
T.28		Сосиски отварные	100	10,4	20	0,8	225
514		Каша пшенная вязкая	200	5,8	6,7	33,3	217
T.27a		Кукуруза консервированная	100	2,2	0,4	11,2	58
		Батон нарезной	50	3,85	1,4	26,65	131
		Хлеб "Бородинский"	40	2,7	0,50	15,9	80
719		Кофейный напиток	200	2,57	1,44	26,87	130
		Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	66
T.28		Сыр твёрдый	15	3,50	4,40		54
		Итого завтрак	715	31,13	42,07	114,9	961
	обед						
165		Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	6,6	3,3	19,4	130
503		Плов из кур	200/100	19,6	25,3	34,2	445
T.27a		Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24
645		Кисель из свежей вишни	200	0,2		30,29	120
		Хлеб "Полезный"	100	7,9	1	48,3	235
		Хлеб "Бородинский"	40	2,7	0,50	15,9	80
T.27a		Фрукты свежие	185	1,70	0,4	15,00	80
		Итого обед	1175	40	31	166,9	1114
	полдник						
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
796/79 7		Пирожок печёный с повидлом	100	12,7	7,3	33,2	250
		Итого полдник	300	13,7	7,5	53,4	342
	ужин						
340		Рыба тушенная с овощами	100/100	16,20	17,80	10,20	260
525		Пюре картофельное	200	4,20	1,6	29,40	150
T.27a		Огурец свежий	100	0,84	0,11	2,63	15
324		сметаной	150/20	27,9	5,4	27,3	274
725		Какао с молоком	200	3,8	3,1	25	145
		Батон нарезной	50	3,85	1,4	26,65	131
		Хлеб "Бородинский"	40	2,7	0,50	15,9	80
		Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	66
		Итого ужин	800	59,6	37,11	137,38	1121
	II ужин						
728		Кефир	180	5,2	5	7	95
		Итого II ужин	180	5,2	5	7	95
		Всего за день	3170	149,42	121,87	479,73	3633