

Утверждено:
 приказом директора ГКОУ "Школа-интернат №86"
 от 03.03.2023 №51/1-о

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ГКОУ "ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №86" В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ

№ рецептуры по СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР 2017 г	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A (мкг)	
	<i>Первый день</i>													
	Завтрак													
2	Бутерброд с повидлом(30/5/20)	55	2.4	3.9	27.8	155	9.7	5.6	22.8	0.6	0.04	0.1	20	
182	Каша молочная пшенная с маслом(150/5)	155	5.6	6.9	27.3	197	102.45	35.7	137.53	0.92	0.14	0.88	33.5	
382	Какао с молоком	200	4.1	3.5	17.5	118	152.22	21.34	124.56	0.47	0.06	1.58	24.4	
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1.5	0.6	10.3	52	4	2.4	12.8	0.24	0	0	0	
338	Фрукты свежие (яблоко)	140	0.6	0.6	13.7	66	22.4	12.6	15.4	3.1	0.03	14	0	
	Всего	570	14.2	15.5	96.6	588	290.77	77.64	313.09	5.33	0.27	16.56	77.9	
	Обед													
	Зеленый горошек консервированный	60	1.8	0.1	3.9	24	12	12	37.2	0.48	0.07	6	0	
96	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной (200/10/5)	215	3.6	6.4	9.8	116	28.62	21.99	67.23	1.02	0.08	6.72	5	
268	Котлета из говядины с соусом (80/30)	110	10.3	12.5	11	164	16.52	26.06	140.21	2.2	0.04	0.011	10.14	
309	Рожки отварные	150	5.5	5.8	30.4	196	12.02	8.33	37.43	0.83	0	0	20	
	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	85	14	8	14	2.8	0	4	0	
	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	22.4	105	9	10	46	1.4	0	0	0	
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1.2	20.6	104.8	8	4.8	25.6	0.48	0	0	0	
	Всего	825	27.7	26.5	118.3	794.8	100.16	91.18	367.67	9.21	0.19	16.731	35.14	
	ИТОГО	1395	41.9	42.0	214.9	1382.8	390.9	168.8	680.8	14.5	0.5	33.3	113.0	
	<i>Второй день</i>													
	Завтрак													
211	Омлет с сыром (150/5)	155	18.6	25.9	2.6	319.5	283.2	23.8	338	2.98	0	0.11	361.5	
379	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	101	125.8	14	90	0.13	0	1.3	20	
	Хлеб пшеничный (батон)	50	3.8	1.4	25.7	131	10	6	32	0.6	0	0	0	
338	Фрукты свежие (груша)	110	0.5	0.4	11.3	52	20.9	13.2	17.6	2.53	0.02	5.5	0	
	Всего	515	26.1	30.4	55.5	603.5	439.9	57	477.6	6.24	0.02	6.91	381.5	
	Обед													
47	Салат из квашенной капусты	60	1	3	5.1	51	31.34	9.61	20.37	0.4	0	11.88	0	
102	Суп картофельный с горохом и мясом (200/10)	210	6.3	5.8	13.2	139	35.04	30.66	89.28	1.91	0.18	4.66	0	
292	Цыпленок, тушеный в соусе с овощами	220	19.6	15.2	18.9	290	86.59	49.1	205.27	4.45	0.2	12.8	55	
348	Компот из кураги	200	0.8	0	27.7	114	32.3	17.56	21.9	0.48	0	0.6	0	
	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	22.4	105	9	10	46	1.4	0	0	0	
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1.2	20.6	104.8	8	4.8	25.6	0.48	0	0	0	
	Всего	780.0	33.2	25.7	107.9	803.8	202.3	121.7	408.4	9.1	0.4	29.9	55.0	
	ИТОГО	1295	59.3	56.1	163.4	1407.3	642.17	178.73	886.02	15.4	0.4	36.85	436	

<i>Третий день</i>													
Завтрак													
188	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком (150/20)	170	9.8	7.6	56	333	119.18	34.56	174.72	0.89	0.05	0.26	31.8
386	Кефир с сахаром (200/10)	210	5.8	5	18	146	240	28	180	0.2	0.08	1.4	40
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2.3	0.9	15.5	79	6	3.6	19.2	0.36	0	0	0
338	Фрукты свежие (яблоки)	120	0.5	0.5	11.8	56	19.2	10.8	13.2	2.64	0	12	0
	Всего	530	18.4	14	101.3	614	384.38	76.96	387.12	4.09	0.13	13.66	71.8
Обед													
70	Огурец консервированный	60	0.5	0.1	1	6	13.8	8.4	14.4	0.36	0	2.1	0
82	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной (200/10/5)	215	3.4	6.3	8.9	113	45.08	23.55	65.13	1.26	0.05	8.56	5
255	Печень по-строгановски	100	13.3	11.2	3.5	185	33.24	17.47	239.32	5	0.2	8.45	5782
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.1	38.6	244	14.82	135.83	203.93	4.56	0.2	0	20
376	Чай с сахаром (200/15)	215	0.1	0	15	60	11.1	1.4	2.8	0.28	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	22.4	105	9	10	46	1.4	0	0	0
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1.2	20.6	104.8	8	4.8	25.6	0.48	0	0	0
	Всего	830	31.4	25.4	110	817.8	135.04	201.45	597.18	13.34	0.45	19.11	5807
	ИТОГО	1360	49.8	39.4	211.3	1431.8	519.42	278.41	984.3	17.4	0.6	32.77	5879
<i>Четвёртый день</i>													
Завтрак													
2	Бутерброд с повидлом(30/5/20)	55	2.4	3.9	27.8	155	9.7	5.6	22.8	0.6	0.04	0.1	20
204	Макароны запеченные с сыром (150/5)	155	10.2	12	25.6	251	110.4	12.47	95.47	0.97	0.06	0.07	72.6
	Молоко витаминизированное ПП	200	6	3	9.6	90	120	14	90	0.1	0	1.3	20
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1.5	0.6	10.3	52	4	2.4	12.8	0.24	0	0	0
338	Фрукты свежие (груша)	120	0.5	0.4	12.3	57	22.8	14.4	19.2	2.76	0.02	6	0
	Всего	550	20.6	19.9	85.6	605	266.9	48.87	240.27	4.67	0.12	7.47	112.6
Обед													
67	Винегрет овощной	60	0.8	6	4.4	75	18.74	11.72	25.96	0.5	0	5.78	0
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (200/40)	240	8.5	3.6	12.9	129	69.53	47.48	148.35	1.34	0.13	9.52	20
289	Рагу из цыпленка	180	13.6	12.2	15.6	302	29.4	37	142	1.9	0.1	12	21.6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.7	0.1	32	133	32.48	17.46	23.44	0.7	0	0.73	0
	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	22.4	105	9	10	46	1.4	0	0	0
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1.2	20.6	104.8	8	4.8	25.6	0.48	0	0	0
	Всего	770	29.1	23.6	107.9	848.8	167.15	128.46	411.35	6.32	0.23	28.03	41.6
	ИТОГО	1320	49.7	43.5	193.5	1453.8	434.05	177.33	651.62	11	0.4	35.5	154

Пятый день													
Завтрак													
3	Бутерброд с сыром (30/5/15)	50	0.4	36.3	0.7	157	139.2	9.45	96	0.49	0	0.11	59
181	Каша молочная жидкая манная с маслом (150/5)	155	4.5	6.2	24.2	172	99.73	15.23	87.89	0.35	0	0.88	33.5
379	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	101	125.8	14	90	0.13	0	1.3	20
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1.5	0.6	10.3	52	4	2.4	12.8	0.24	0	0	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0.6	0.6	12.7	61	20.8	11.7	14.3	2.9	0.03	13	0
	Всего	555	10.2	46.4	63.8	543	389.53	52.78	300.99	4.11	0.03	15.29	112.5
Обед													
	Икра кабачковая ПП	60	0.7	2.8	4.6	47	24.6	9	22.2	0.42	0	4.2	0
88	Щи со свежей капустой с картофелем с мясом и	215	3.4	6.3	6.5	102	44.7	20.35	61.05	0.94	0.05	12.64	5
268	Биточки рыбные с молочным соусом (60/30)	90	7.7	6.3	10.8	131	44	22.72	133.7	0.57	0.12	0.67	25.6
304	Рис отварной	150	3.6	5.4	36.4	210	1.36	16.34	60.95	0.53	0	0	16
355	Кисель из кураги	200	0.9	0	32.8	154	31.24	18.38	25.3	0.55	0	0.49	0
	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	22.4	105	9	10	46	1.4	0	0	0
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2.3	0.9	15.4	79	6	3.6	19.2	0.36	0	0	0
	Всего	795	21.1	22.2	128.9	828	160.9	100.39	368.4	4.77	0.17	18	46.6
	ИТОГО	1350	31.3	68.6	192.7	1371	550.43	153.17	669.39	8.88	0.2	33.29	159
Шестой день													
Завтрак													
2	Бутерброд с повидлом(30/5/20)	55	2.4	3.9	27.8	155	9.7	5.6	22.8	0.6	0	0.1	20
182	Каша овсяная молочная жидкая с маслом (150/5)	155	5.8	9.5	25.3	210	113.97	45.5	171.98	1.28	0.16	0.88	33.5
382	Какао с молоком	200	4.1	3.5	17.6	119	152.22	21.34	124.56	0.47	0.05	1.58	24.4
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1.5	0.6	10.3	52	4	2.4	12.8	0.24	0	0	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0.6	0.6	12.7	61	20.8	11.7	14.3	2.9	0.03	13	0
	Всего	560	14.4	18.1	93.7	597	300.69	86.54	346.44	5.49	0.24	15.56	77.9
Обед													
70	Помидор соленый ПП	60	0.7	0	2.1	12	6	9	21	0.48	0	6.3	0
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/30)	230	5.3	5.7	12.5	144	30.21	33.4	120.08	1.39	0.11	9.01	6
262	Сердце в соусе	100	13.1	9.2	2.8	152	27.53	23.32	181.35	3.96	0.27	1.39	25.6
302	Каша перловая рассыпчатая	150	4.5	4.3	31.7	183	19.27	18.99	154.91	0.86	0	0	20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.7	0.1	32	133	32.48	17.46	23.44	0.7	0	0.73	0
	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	22.4	105	9	10	46	1.4	0	0	0
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1.2	20.6	104.8	8	4.8	25.6	0.48	0	0	0
	Всего	830	29.8	21	124.1	833.8	132.49	116.97	572.38	9.27	0.38	17.43	51.6
	ИТОГО	1390	44.2	39.1	217.8	1430.8	433.18	203.51	918.82	14.8	0.6	32.99	130

<i>Седьмой день</i>													
Завтрак													
3	Бутерброд с сыром (30/5/15)	50	0.4	36.3	0.7	157	139.2	9.45	96	0.49	0	0.11	59
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом (150/5)	155	4.5	6.5	25.1	179	99.44	27.92	117.53	1.5	0.1	0.72	31.1
379	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	101	125.8	14	90	0.13	0	1.3	20
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1.5	0.6	10.3	52	4	2.4	12.8	0.24	0	0	0
338	Фрукты свежие (груша)	120	0.5	0.4	12.3	57	22.8	14.4	19.2	2.76	0.02	6	0
	Всего	545	10.1	46.5	64.3	546	391.24	68.17	335.53	5.12	0.12	8.13	110.1
Обед													
55	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	1	2.5	4.4	44	17	11.03	24.96	0.78	0	4.12	0
99	Суп из овощей с мясом со сметаной (200/10/5)	215	3.2	6.3	7.5	106	33.18	19.25	61.27	0.9	0	8.32	5
234	Биточки рыбные с молочным соусом (80/30)	110	16.2	6.5	13.1	175.5	61.34	32.12	182.1	0.88	0.2	0.94	32.14
310	Картофель отварной	150	2.8	4.3	23	142	14.64	29.33	79.72	1.16	0.15	21	20
355	Кисель из кураги	200	0.9	0	32.8	154	31.24	18.38	25.3	0.55	0	0.49	0
	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	22.4	105	9	10	46	1.4	0	0	0
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1.2	20.6	104.8	8	4.8	25.6	0.48	0	0	0
	Всего	825	29.6	21.3	123.8	831.3	174.4	124.91	444.95	6.15	0.35	34.87	57.14
	ИТОГО	1370	39.7	67.8	188.1	1377.3	565.64	193.08	780.48	11.3	0.5	43	167
<i>Восьмой день</i>													
Завтрак													
	Зеленый горошек консервированный	60	1.8	0.1	3.9	24	12	12	37.2	0.48	0.07	6	0
210	Омлет натуральный (150/5)	155	15.2	20.5	2.7	256	110.61	17.65	244.32	2.87	0.08	0.27	318.6
	Молоко витаминизированное ПП	200	6	3	9.6	90	120	14	90	0.1	0	1.3	20
	Хлеб пшеничный (батон)	50	3.8	1.5	25.7	131	10	6	32	0.6	0	0	0
338	Фрукты свежие (яблоки)	120	0.5	0.5	11.8	56	19.2	10.8	13.2	2.64	0	12	0
	Всего	585	27.3	25.6	53.7	557	271.81	60.45	416.72	6.69	0.15	19.57	338.6
Обед													
69	Винегрет с сельдью	60	3.5	5.5	3.3	77	23.01	13.28	41.58	0.52	0	3.09	1.48
92	Щи из квашенной капусты с картофелем с мясом и сметаной (200/10/5)	215	3.3	6.3	5.2	95	43.16	18.99	52.27	0.9	0	8.88	5
291	Плов из цыпленка	180	16.7	9.4	32.2	284.4	32.48	48.54	170.4	1.86	0.13	5.87	25.2
	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	85	14	8	14	2.8	0	4	0
	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	22.4	105	9	10	46	1.4	0	0	0
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1.2	20.6	104.8	8	4.8	25.6	0.48	0	0	0
	Всего	745	30	22.9	103.9	751.2	129.65	103.61	349.85	7.96	0.13	21.84	31.68
	ИТОГО	1330	57.3	48.5	157.6	1308.2	401.46	164.06	766.57	14.7	0.3	41.41	370

<i>Девятый день</i>													
Завтрак													
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком (150/20)	170	27.7	8	32.5	318	287.9	42.17	364.2	1.27	0.1	0.59	119.7
386	Кефир с сахаром (200/10)	210	5.8	5	18	146	240	28	180	0.2	0.08	1.4	40
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2.3	0.9	15.4	78	6	3.6	19.2	0.36	0	0	0
338	Фрукты свежие (груша)	130	0.5	0.4	13.4	61	24.7	15.6	20.8	3	0	6.5	0
	Всего	540	36.3	14.3	79.3	603	558.6	89.37	584.2	4.83	0.18	8.49	159.7
Обед													
21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.5	3	1.5	35	20.38	8.35	13.93	0.38	0.1	4.25	0
103	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель) и курицей (200/10)	210	4	3.9	14	116	24.76	23.72	70.06	1.03	0.1	6.8	4
232	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	7.3	7.1	16.6	159	62	24	190	0.58	0.1	0.52	21
312	Картофельное пюре	150	3.1	9.2	18	173	36.98	27.75	86.59	1	0.14	18.16	20
348	Компот из кураги	200	0.8	0	27.7	114	32.3	17.56	21.9	0.48	0	0.6	0
	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	22.4	105	9	10	46	1.4	0	0	0
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1.2	20.6	104.8	8	4.8	25.6	0.48	0	0	0
	Всего	810	21.2	24.9	120.8	806.8	193.42	116.18	454.08	5.35	0.44	30.33	45
	ИТОГО	1350	57.5	39.2	200.1	1409.8	752.02	205.55	1038.28	10.2	0.6	38.82	205
<i>Десятый день</i>													
Завтрак													
3	Бутерброд с сыром (30/5/15)	50	0.4	36.3	0.7	157	139.2	9.45	96	0.49	0	0.11	59
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.5	4.8	17.9	150	163	26.68	136.88	0.65	0.1	0.83	33
379	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	16	101	125.8	14	90	0.13	0	1.3	20
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1.5	0.6	10.3	52	4	2.4	12.8	0.24	0	0	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	140	0.6	0.6	13.7	66	22.4	12.6	15.4	3.1	0.03	14	0
	Всего	660	11.2	45	58.6	526	454.4	65.13	351.08	4.61	0.13	16.24	112
Обед													
40	Салат картофельный с морковью и зелен.горошком	60	1.6	4.24	5.7	68	11.73	14.48	39.14	0.54	0	5.02	11.88
97	Суп картофельный с рыбой (200/10)	210	3.9	3	13.5	105	26.36	28.12	82.18	1.02	0.13	9.69	3
256	Мясо тушеное	100	15.2	17.4	2.6	225	21.23	23.06	159.35	2.45	0	0.18	0
139	Капуста свежая белокочанная тушеная	150	3.1	5.5	11.8	116	88.13	31.28	61.04	1.24	0.05	25.62	0
376	Чай с сахаром (200/15)	215	0	0	15	60	11.1	1.4	2.8	0.28	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	22.4	105	9	10	46	1.4	0	0	0
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1.2	20.6	104.8	8	4.8	25.6	0.48	0	0	0
	Всего	825	29.3	31.84	91.6	783.8	175.55	113.14	416.11	7.41	0.18	40.51	14.88
	ИТОГО	1485	40.5	76.8	150.2	1309.8	629.95	178.27	767.19	12	0.3	56.75	127
	ИТОГО по меню	13645	471	521	1890	13883	5319	1901	8143	130	4	385	7740
	среднее за день	1364.5	47.12	52.1	188.96	1388.26	531.925	190.093	814.343	13.01	0.43	38.4671	774

Составила мед.сестра Карпеева Т.А.