

Утверждаю
Директор ГБОУ АО
Травинская школа-интернат
Синенкова Л.В.



Примерное двухнедельное меню
ГБОУ АО «Травинская школа-интернат»
Категория 7-11 лет
на 2024-2025 учебный год
(Сезон лето-осень с 01.06. по 31.10.)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Рацион для интерната 7-11

День: понедельник

Сезон: 01.06-31.10 (Общий, Лето-осень)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
28	Каша манная молочная_ (Общий)	200	5	7	26	188					125	109	18	
47	Кофейный напиток_ (Общий)	180	5	6	24	168					188	146	32	
1	Батон нарезной_ (Общий)	50	3	1	26	128								
14,01	Масло сливочное_ (Общий)	8		6		53					2	2		
107	Яйцо вареное_ (Общий)	60	8	7		94					33	115	7	2
Итого за Завтрак			21	27	76	631					348	372	57	2
2й завтрак														
83	Сок фруктовый_ (Общий)	200	1		20	92					14	14	8	3
61	Печенье сахарное_ (Общий)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
15	Яблоки_ (Общий)	150	1	1	15	71					24	17	14	3
Итого за 2й завтрак			4	4	57	288					47	58	28	7
Обед														
105	Щи из свежей капусты со сметаной_ (Общий)	250	3	9	16	158		13		1	58	79	33	1
246,01	Гуляш из отварной говядины_ (Общий)	90	22	12	3	217		1			26	204	30	3
9	Рис отварной с томатным соусом_ (Общий)	160	5	6	54	294		1			19	120	42	1
78	Салат из свежих овощей_ (Лето-осень)	80	4	2	14	98		1			89	122	68	2
37	Компот из смеси сухофруктов_ (Общий)	180			20	83					14	12	9	
102	Хлеб ржаной_ (Общий)	100	9	3	43	259					29	130	42	4
Итого за Обед			43	32	150	1109		16		1	235	667	224	11
Ужин														
7	Котлеты рыбные_ (Общий)	90	18	10	2	169		1			15	22	7	
6	Макароны отварные_ (Общий)	150	5	1	32	152				7	12	40	7	1
78	Салат из свежих овощей_ (Лето-осень)	80	4	2	14	98		1			89	122	68	2
103	Чай с сахаром_ (Общий)	200			15	60								
102	Хлеб пшеничный_ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3
Итого за Ужин			43	20	128	890		2		7	151	315	132	6
2й Ужин														
22	Йогурт 2%_ (Общий)	180	5	7	21	139					216	171	25	
396,11	Блины со сметаной_ (по 2 шт) (Общий)	200	22	40	26	556					139	164	33	1
8	Банан_ (Общий)	220	3	1	46	211					18	62	92	1
Итого за 2й Ужин			30	48	93	906					373	397	150	2
Итого за день			141	131	504	3824		18		8	1154	1809	591	28

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Рацион для интерната 7-11

День: вторник

Сезон: 01.06-31.10 (Общий, Лето-осень)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
29	Каша овсяная молочная_ (Общий)	200	7	10	31	244					197	224	50	1
23	Какао с молоком_ (Общий)	180	4	4	14	106					132	110	24	1
1	Батон нарезной_ (Общий)	50	3	1	26	128								
14,01	Масло сливочное_ (Общий)	8		6		53					2	2		
15	Сыр_ (Общий)	20	3	1		23					33	47	5	
Итого за Завтрак			17	22	71	554					364	383	79	2
2й завтрак														
15	Яблоки_ (Общий)	150	1	1	15	71					24	17	14	3
22	Йогурт 2%_ (Общий)	180	5	7	21	139					216	171	25	
61	Печенье сахарное_ (Общий)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за 2й завтрак			8	11	58	335					249	215	45	4
Обед														
88	Суп картофельный с рыбными фрикадельками_ (Общий)	250	13	10	31	258		25		1	35	112	42	2
69	Плов из курицы_ (Общий)	250	19	23	50	480		2			37	249	56	2
78	Салат из свежих овощей _ (Лето-осень)	80	4	2	14	98		1			89	122	68	2
37	Компот из смеси сухофруктов_ (Общий)	180			20	83					14	12	9	
102	Хлеб ржаной_ (Общий)	100	9	3	43	259					29	130	42	4
Итого за Обед			45	38	158	1178		28		1	204	625	217	10
Ужин														
17	Жаркое по-домашнему из говядины_ (Общий)	240	20	22	35	405		38		2	48	288	71	4
78	Салат из свежих овощей _ (Лето-осень)	80	4	2	14	98		1			89	122	68	2
103	Чай с сахаром_ (Общий)	200			15	60								
38	Конфеты_ (Общий)	30	1	1	27	120								
102	Хлеб пшеничный_ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3
Итого за Ужин			41	32	156	1094		39		2	172	541	189	9
2й Ужин														
83	Сок фруктовый_ (Общий)	200	1		20	92					14	14	8	3
8	Банан_ (Общий)	220	3	1	46	211					18	62	92	1
10	Ватрушка с творогом _ (Общий)	80	17	17	45	399					177	235	40	1
Итого за 2й Ужин			21	18	111	702					209	311	140	5
Итого за день			132	121	554	3863		67		3	1198	2075	670	30

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Рацион для интерната 7-11

День: среда

Сезон: 01.06-31.10 (Общий, Лето-осень)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
30	Каша пшённая молочная_ (Общий)	200	5	7	26	188					116	130	29	1
103	Чай с сахаром_ (Общий)	200			15	60								
1	Батон нарезной_ (Общий)	50	3	1	26	128								
14,01	Масло сливочное_ (Общий)	8		6		53					2	2		
15	Сыр_ (Общий)	20	3	1		23					33	47	5	
Итого за Завтрак			11	15	67	452					151	179	34	1
2й завтрак														
22	Йогурт 2%_ (Общий)	180	5	7	21	139					216	171	25	
110,04	Вафля_ (Общий)	30	1	9	19	163					77		6	1
15	Яблоки_ (Общий)	150	1	1	15	71					24	17	14	3
Итого за 2й завтрак			7	17	55	373					317	188	45	4
Обед														
85	Суп гороховый_ (Общий)	250	12	5	33	211		11		1	60	146	60	4
5	Поджарка из рыбы_ (Общий)	90	22	12		100								
8	Картофельное пюре_ (Общий)	200	3	6	17	131		19			1	2		
78	Салат из свежих овощей _ (Лето-осень)	80	4	2	14	98		1			89	122	68	2
55	Напиток из плодов шиповника_ (Общий)	180	1		19	90					9	3	3	
102	Хлеб ржаной_ (Общий)	100	9	3	43	259					29	130	42	4
Итого за Обед			51	28	126	889		31		1	188	403	173	10
Ужин														
5	Курица отварная_ (Общий)	100	19	24	3	300		2			32	188	28	2
6	Макароны отварные_ (Общий)	150	5	1	32	152				7	12	40	7	1
78	Салат из свежих овощей _ (Лето-осень)	80	4	2	14	98		1			89	122	68	2
103	Чай с сахаром_ (Общий)	200			15	60								
38	Конфеты_ (Общий)	30	1	1	27	120								
102	Хлеб пшеничный_ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3
Итого за Ужин			45	35	156	1141		3		7	168	481	153	8
2й Ужин														
83	Сок фруктовый_ (Общий)	200	1		20	92					14	14	8	3
70	Плюшка_ (Общий)	70	7	11	35	265					37	85	22	1
15	Яблоки_ (Общий)	150	1	1	15	71					24	17	14	3
Итого за 2й Ужин			9	12	70	428					75	116	44	7
Итого за день			123	107	474	3283		34		8	899	1367	449	30

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Рацион для интерната 7-11

День: четверг

Сезон: 01.06-31.10 (Общий, Лето-осень)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
26	Каша гречневая молочная_ (Общий)	200	8	9	30	236					193	212	71	2
47	Кофейный напиток_ (Общий)	180	5	6	24	168					188	146	32	
1	Батон нарезной_ (Общий)	50	3	1	26	128								
14,01	Масло сливочное_ (Общий)	8		6		53					2	2		
15	Сыр_ (Общий)	20	3	1		23					33	47	5	
107	Яйцо вареное_ (Общий)	60	8	7		94					33	115	7	2
Итого за Завтрак			27	30	80	702					449	522	115	4
2й завтрак														
22	Йогурт 2%_ (Общий)	180	5	7	21	139					216	171	25	
61	Печенье сахарное_ (Общий)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
15	Яблоки_ (Общий)	150	1	1	15	71					24	17	14	3
Итого за 2й завтрак			8	11	58	335					249	215	45	4
Обед														
1	Борщ со сметаной_ (Общий)	250	2	6	15	123		19			14	14	6	
246,01	Гуляш из отварной говядины_ (Общий)	90	22	12	3	217		1			26	204	30	3
8	Картофельное пюре_ (Общий)	200	3	6	17	131		19			1	2		
77	Салат из отварной свеклы_ (Лето-осень)	80	1	2	7	51					29	35	17	1
37	Компот из смеси сухофруктов_ (Общий)	180			20	83					14	12	9	
102	Хлеб ржаной_ (Общий)	100	9	3	43	259					29	130	42	4
Итого за Обед			37	29	105	864		39			113	397	104	8
Ужин														
7	Котлеты рыбные_ (Общий)	90	18	10	2	169		1			15	22	7	
9	Рис отварной с томатным соусом_ (Общий)	160	5	6	54	294		1			19	120	42	1
78	Салат из свежих овощей_ (Лето-осень)	80	4	2	14	98		1			89	122	68	2
103	Чай с сахаром_ (Общий)	200			15	60								
102	Хлеб пшеничный_ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3
Итого за Ужин			43	25	150	1032		3			158	395	167	6
2й Ужин														
83	Сок фруктовый_ (Общий)	200	1		20	92					14	14	8	3
19	Запеканка из творога_ (Общий)	130	25	22	20	382					239	316	34	1
8	Банан_ (Общий)	220	3	1	46	211					18	62	92	1
Итого за 2й Ужин			29	23	86	685					271	392	134	5
Итого за день			144	118	479	3618		42			1240	1921	565	27

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Рацион для интерната 7-11

День: пятница

Сезон: 01.06-31.10 (Общий, Лето-осень)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
25	Каша " Дружба" _ (Общий)	220	6	9	33	238					185	175	34	1
23	Какао с молоком _ (Общий)	180	4	4	14	106					132	110	24	1
1	Батон нарезной _ (Общий)	50	3	1	26	128								
14,01	Масло сливочное _ (Общий)	8		6		53					2	2		
15	Сыр _ (Общий)	20	3	1		23					33	47	5	
Итого за Завтрак			16	21	73	548					352	334	63	2
2й завтрак														
22	Йогурт 2% _ (Общий)	180	5	7	21	139					216	171	25	
61	Печенье сахарное _ (Общий)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
15	Яблоки _ (Общий)	150	1	1	15	71					24	17	14	3
Итого за 2й завтрак			8	11	58	335					249	215	45	4
Обед														
111	Суп с макаронами, яйцом, колбасой _ (Общий)	250	4	9	24	197		2			16	9	3	
57	Овощное рагу с курицей _ (Общий)	230	18	21	21	352		13		1	122	234	65	3
78	Салат из свежих овощей _ (Лето-осень)	80	4	2	14	98		1			89	122	68	2
37	Компот из смеси сухофруктов _ (Общий)	180			20	83					14	12	9	
102	Хлеб ржаной _ (Общий)	100	9	3	43	259					29	130	42	4
Итого за Обед			35	35	122	989		16		1	270	507	187	9
Ужин														
246,01	Гуляш из отварной говядины _ (Общий)	90	22	12	3	217		1			26	204	30	3
6	Макароны отварные _ (Общий)	150	5	1	32	152				7	12	40	7	1
77	Салат из отварной свеклы _ (Лето-осень)	80	1	2	7	51					29	35	17	1
103	Чай с сахаром _ (Общий)	200			15	60								
102	Хлеб пшеничный _ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3
Итого за Ужин			44	22	122	891		1		7	102	410	104	8
2й Ужин														
83	Сок фруктовый _ (Общий)	200	1		20	92					14	14	8	3
63	Пирожок с с капустой _ (Общий)	70	7	6	33	214		1			66	107	35	2
8	Банан _ (Общий)	220	3	1	46	211					18	62	92	1
Итого за 2й Ужин			11	7	99	517		1			98	183	135	6
Итого за день			114	96	474	3280		18		8	1071	1649	534	29

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Рацион для интерната 7-11

День: суббота

Сезон: 01.06-31.10 (Общий, Лето-осень)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
53	Макароны отварные с сахаром, маслом_ (Общий)	220	9	8	69	378				12	17	71	13	1
103	Чай с сахаром_ (Общий)	200			15	60								
8	Бутерброд с маслом, колбасой_ (Общий)	50\8\30	8	20	17	281					6	30	3	
Итого за Завтрак			17	28	101	719				12	23	101	16	1
Обед														
90	Суп крестьянский с курицей_ (Общий)	230\40	14	18	24	311		14		1	40	187	48	2
62	Пирог с рыбой и капустой_ (Общий)	200	25	23	58	534		2			137	183	60	3
55	Напиток из плодов шиповника_ (Общий)	180	1		19	90					9	3	3	
102	Хлеб ржаной_ (Общий)	100	9	3	43	259					29	130	42	4
Итого за Обед			49	44	144	1194		16		1	215	503	153	9
Полдник														
32	Кисель плодово-ягодный_ (Общий)	180			5	20								
101	Фрукты_ (Общий)	150	1204	452	20008	79779		90		300	55587	93	18096	230
110,04	Вафля_ (Общий)	30	1	9	19	163					77		6	1
Итого за Полдник			1205	461	20032	79962		90		300	55664	93	18102	231
Ужин														
35	Колбасные изделия отварные с гречкой_ (Общий)	170\40	13	20	33	361		2			44	256	122	5
78	Салат из свежих овощей_ (Лето-осень)	80	4	2	14	98		1			89	122	68	2
103	Чай с сахаром_ (Общий)	200			15	60								
102	Хлеб пшеничный_ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3
Итого за Ужин			33	29	127	930		3			168	509	240	10
2й Ужин														
83	Сок фруктовый_ (Общий)	200	1		20	92					14	14	8	3
101	Фрукты_ (Общий)	150	1204	452	20008	79779		90		300	55587	93	18096	230
61	Печенье сахарное_ (Общий)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за 2й Ужин			1207	455	20050	79996		90		300	55610	134	18110	234
Итого за день			2511	1017	40454	162801		199		613	111680	1340	36621	485

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Рацион для интерната 7-11

День: воскресенье

Сезон: 01.06-31.10 (Общий, Лето-осень)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
59	Омлет натуральный с колбасными изделиями_ (Общий)	200	20	25	4	321				1	149	332	29	4
47	Кофейный напиток_ (Общий)	180	5	6	24	168					188	146	32	
1	Батон нарезной_ (Общий)	50	3	1	26	128								
14,01	Масло сливочное_ (Общий)	8		6		53					2	2		
16,01	Колбаса (порциями)_ (Общий)	30	4	4		51					11	56	10	1
Итого за Завтрак			32	42	54	721				1	350	536	71	5
Обед														
81,09	Свекольник со сметаной, мясом_ (Общий)	250\30	13	15	24	281		11		1	53	208	48	3
73	Поджарка рыбная с рисом отварным_ (Общий)	150\100	31	10	47	399		2			25	114	40	1
78	Салат из свежих овощей _ (Лето-осень)	80	4	2	14	98		1			89	122	68	2
37	Компот из смеси сухофруктов_ (Общий)	180			20	83					14	12	9	
102	Хлеб ржаной_ (Общий)	100	9	3	43	259					29	130	42	4
Итого за Обед			57	30	148	1120		14		1	210	586	207	10
Полдник														
32	Кисель плодово ягодный_ (Общий)	180			5	20								
61	Печенье сахарное_ (Общий)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
101	Фрукты _ (Общий)	150	1204	452	20008	79779		90		300	55587	93	18096	230
Итого за Полдник			1206	455	20035	79924		90		300	55596	120	18102	231
Ужин														
17	Жаркое по-домашнему из говядины_ (Общий)	240	20	22	35	405		38		2	48	288	71	4
78	Салат из свежих овощей _ (Лето-осень)	80	4	2	14	98		1			89	122	68	2
103	Чай с сахаром_ (Общий)	200			15	60								
102	Хлеб пшеничный _ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3
Итого за Ужин			40	31	129	974		39		2	172	541	189	9
2й Ужин														
83	Сок фруктовый_ (Общий)	200	1		20	92					14	14	8	3
84	Сосиска в тесте_ (Общий)	100	14	20	32	363					57	186	36	2
101	Фрукты _ (Общий)	150	1204	452	20008	79779		90		300	55587	93	18096	230
Итого за 2й Ужин			1219	472	20060	80234		90		300	55658	293	18140	235
Итого за день			2554	1030	40426	162973		233		604	111986	2076	36709	490

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Рацион для интерната 7-11

День: понедельник

Сезон: 01.06-31.10 (Общий, Лето-осень)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
31	Каша рисовая молочная_ (Общий)	200	6	9	34	238					183	167	31	
23	Какао с молоком_ (Общий)	180	4	4	14	106					132	110	24	1
1	Батон нарезной_ (Общий)	50	3	1	26	128								
14,01	Масло сливочное_ (Общий)	8		6		53					2	2		
107	Яйцо вареное_ (Общий)	60	8	7		94					33	115	7	2
Итого за Завтрак			21	27	74	619					350	394	62	3
2й завтрак														
83	Сок фруктовый_ (Общий)	200	1		20	92					14	14	8	3
61	Печенье сахарное_ (Общий)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
101	Фрукты_ (Общий)	150	1204	452	20008	79779		90		300	55587	93	18096	230
Итого за 2й завтрак			1207	455	20050	79996		90		300	55610	134	18110	234
Обед														
85	Суп гороховый_ (Лето-осень)	250	12	5	33	211		11		1	60	146	60	4
5	Курица отварная_ (Общий)	90	17	21	3	270		2			29	169	25	2
6	Макароны отварные_ (Общий)	150	5	1	32	152				7	12	40	7	1
77	Салат из отварной свеклы_ (Лето-осень)	80	1	2	7	51					29	35	17	1
37	Компот из смеси сухофруктов_ (Общий)	180			20	83					14	12	9	
102	Хлеб ржаной_ (Общий)	100	9	3	43	259					29	130	42	4
Итого за Обед			44	32	138	1026		13		8	173	532	160	12
Ужин														
7	Котлеты рыбные_ (Общий)	90	18	10	2	169		1			15	22	7	
8	Картофельное пюре_ (Общий)	200	3	6	17	131		19			1	2		
78	Салат из свежих овощей_ (Лето-осень)	80	4	2	14	98		1			89	122	68	2
103	Чай с сахаром_ (Общий)	200			15	60								
102	Хлеб пшеничный_ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3
Итого за Ужин			41	25	113	869		21			140	277	125	5
2й Ужин														
22	Йогурт 2%_ (Общий)	180	5	7	21	139					216	171	25	
396,11	Блины со сметаной_ (по 2 шт) (Общий)	200	22	40	26	556					139	164	33	1
101	Фрукты_ (Общий)	150	1204	452	20008	79779		90		300	55587	93	18096	230
Итого за 2й Ужин			1231	499	20055	80474		90		300	55942	428	18154	231
Итого за день			2544	1038	40430	162984		214		608	112215	1765	36611	485

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Рацион для интерната 7-11

День: вторник

Сезон: 01.06-31.10 (Общий, Лето-осень)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
28	Каша манная молочная_ (Общий)	200	5	7	26	188					125	109	18	
103	Чай с сахаром_ (Общий)	200			15	60								
1	Батон нарезной_ (Общий)	50	3	1	26	128								
15	Сыр_ (Общий)	20	3	1		23					33	47	5	
14,01	Масло сливочное_ (Общий)	8		6		53					2	2		
Итого за Завтрак			11	15	67	452					160	158	23	
2й завтрак														
386,08	Йогурт 2%_ (Общий)	200	6	5	22	158					240	190	28	
110,04	Вафля_ (Общий)	30	1	9	19	163					77		6	1
15	Яблоки_ (Общий)	150	1	1	15	71					24	17	14	3
Итого за 2й завтрак			8	15	56	392					341	207	48	4
Обед														
87	Суп картофельный с мясными фрикадельками_ (Общий)	250	11	16	25	289		26		1	38	178	47	3
246,01	Гуляш из отварной говядины_ (Общий)	90	22	12	3	217		1			26	204	30	3
8	Картофельное пюре_ (Общий)	200	3	6	17	131		19			1	2		
78	Салат из свежих овощей _ (Лето-осень)	80	4	2	14	98		1			89	122	68	2
37	Компот из смеси сухофруктов_ (Общий)	180			20	83					14	12	9	
102	Хлеб ржаной_ (Общий)	100	9	3	43	259					29	130	42	4
Итого за Обед			49	39	122	1077		47		1	197	648	196	12
Ужин														
5	Курица отварная_ (Общий)	100	19	24	3	300		2			32	188	28	2
9	Рис отварной с томатным соусом_ (Общий)	160	5	6	54	294		1			19	120	42	1
78	Салат из свежих овощей _ (Лето-осень)	80	4	2	14	98		1			89	122	68	2
103	Чай с сахаром_ (Общий)	200			15	60								
102	Хлеб пшеничный _ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3
Итого за Ужин			44	39	151	1163		4			175	561	188	8
2й Ужин														
83	Сок фруктовый_ (Общий)	200	1		20	92					14	14	8	3
10	Ватрушка с творогом_ (Общий)	80	17	17	45	399					177	235	40	1
8	Банан_ (Общий)	220	3	1	46	211					18	62	92	1
Итого за 2й Ужин			21	18	111	702					209	311	140	5
Итого за день			133	126	567	3786		51		1	1082	1885	595	29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Рацион для интерната 7-11

День: среда

Сезон: 01.06-31.10 (Общий, Лето-осень)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
93	Суп молочный с макаронными изделиями_ (Общий)	200	5	7	19	158				2	148	121	19	
47	Кофейный напиток_ (Общий)	180	5	6	24	168					188	146	32	
1	Батон нарезной_ (Общий)	50	3	1	26	128								
14,01	Масло сливочное_ (Общий)	8		6		53					2	2		
15	Сыр_ (Общий)	20	3	1		23					33	47	5	
Итого за Завтрак			16	21	69	530				2	371	316	56	
2й завтрак														
386,08	Йогурт 2%_ (Общий)	200	6	5	22	158					240	190	28	
61	Печенье сахарное_ (Общий)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
8	Банан_ (Общий)	220	3	1	46	211					18	62	92	1
Итого за 2й завтрак			11	9	90	494					267	279	126	2
Обед														
105	Щи из свежей капусты со сметаной_ (Общий)	250	3	9	16	158		13		1	58	79	33	1
246,01	Гуляш из отварной говядины_ (Общий)	90	22	12	3	217		1			26	204	30	3
12	Гречка отварная_ (Общий)	160	5	5	22	150					16	116	76	3
78	Салат из свежих овощей_ (Лето-осень)	80	4	2	14	98		1			89	122	68	2
55	Напиток из плодов шиповника_ (Общий)	180	1		19	90					9	3	3	
102	Хлеб ржаной_ (Общий)	100	9	3	43	259					29	130	42	4
Итого за Обед			44	31	117	972		15		1	227	654	252	13
Ужин														
11	Консервы рыбные_ (Общий)	200	17	19		249								
13	Картофель отварной_ (Общий)	200	3	7	28	185		34			2	2		
77	Салат из отварной свеклы_ (Общий)	80	1	2	7	51					29	35	17	1
103	Чай с сахаром_ (Общий)	200			15	60								
102	Хлеб пшеничный_ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3
Итого за Ужин			37	35	115	956		34			66	168	67	4
2й Ужин														
83	Сок фруктовый_ (Общий)	200	1		20	92					14	14	8	3
3	Булочка_ (Общий)	80	8	11	50	328					55	107	29	1
15	Яблоки_ (Общий)	150	1	1	15	71					24	17	14	3
Итого за 2й Ужин			10	12	85	491					93	138	51	7
Итого за день			118	108	476	3443		49		3	1024	1555	552	26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Рацион для интерната 7-11

День: четверг

Сезон: 01.06-31.10 (Общий, Лето-осень)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
29	Каша овсяная молочная_ (Общий)	200	7	10	31	244					197	224	50	1
23	Какао с молоком_ (Общий)	180	4	4	14	106					132	110	24	1
1	Батон нарезной_ (Общий)	50	3	1	26	128								
14,01	Масло сливочное_ (Общий)	8		6		53					2	2		
15	Сыр_ (Общий)	20	3	1		23					33	47	5	
107	Яйцо вареное _ (Общий)	60	8	7		94					33	115	7	2
Итого за Завтрак			25	29	71	648					397	498	86	4
2й завтрак														
22	Йогурт 2%_ (Общий)	180	5	7	21	139					216	171	25	
61	Печенье сахарное_ (Общий)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
15	Яблоки_ (Общий)	150	1	1	15	71					24	17	14	3
Итого за 2й завтрак			8	11	58	335					249	215	45	4
Обед														
92	Суп рисовый_ (Лето-осень)	200	3	8	23	171		12		1	24	75	29	1
16	Котлета мясная_ (Общий)	90	7	10	1	125		1			12	77	12	1
8	Картофельное пюре_ (Общий)	200	3	6	17	131		19			1	2		
78	Салат из свежих овощей _ (Лето-осень)	80	4	2	14	98		1			89	122	68	2
37	Компот из смеси сухофруктов_ (Общий)	180			20	83					14	12	9	
102	Хлеб ржаной_ (Общий)	100	9	3	43	259					29	130	42	4
Итого за Обед			26	29	118	867		33		1	169	418	160	8
Ужин														
52	Макароник с мясом_ (Общий)	230	26	25	51	536		2		10	101	297	41	4
45,04	Салат из белокочанной капусты _ (Лето-осень)	100	2	5	9	89		39						
103	Чай с сахаром_ (Общий)	200			15	60								
38	Конфеты _ (Общий)	30	1	1	27	120								
102	Хлеб пшеничный _ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3
Итого за Ужин			45	38	167	1216		41		10	136	428	91	7
2й Ужин														
83	Сок фруктовый_ (Общий)	200	1		20	92					14	14	8	3
19	Запеканка из творога_ (Общий)	130	25	22	20	382					239	316	34	1
8	Банан_ (Общий)	220	3	1	46	211					18	62	92	1
Итого за 2й Ужин			29	23	86	685					271	392	134	5
Итого за день			133	130	500	3751		74		11	1222	1951	516	28

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Рацион для интерната 7-11

День: пятница

Сезон: 01.06-31.10 (Общий, Лето-осень)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
30	Каша пшённная молочная_ (Общий)	200	5	7	26	188					116	130	29	1
103	Чай с сахаром_ (Общий)	200			15	60								
1	Батон нарезной_ (Общий)	50	3	1	26	128								
14,01	Масло сливочное_ (Общий)	8		6		53					2	2		
15	Сыр_ (Общий)	20	3	1		23					33	47	5	
Итого за Завтрак			11	15	67	452					151	179	34	1
2й завтрак														
22	Йогурт 2%_ (Общий)	180	5	7	21	139					216	171	25	
110,04	Вафля_ (Общий)	30	1	9	19	163					77		6	1
101	Фрукты_ (Общий)	150	1204	452	20008	79779		90		300	55587	93	18096	230
Итого за 2й завтрак			1210	468	20048	80081		90		300	55880	264	18127	231
Обед														
94	Суп с макаронами и яйцом_ (Общий)	200	5	8	22	177		11		3	28	83	23	1
58	Овощное рагу с мясом_ (Общий)	230	19	19	21	333		13		1	116	254	67	4
77	Салат из отварной свеклы_ (Лето-осень)	80	1	2	7	51					29	35	17	1
55	Напиток из плодов шиповника_ (Общий)	180	1		19	90					9	3	3	
102	Хлеб ржаной_ (Общий)	100	9	3	43	259					29	130	42	4
Итого за Обед			35	32	112	910		24		4	211	505	152	10
Ужин														
74	Рагу из курицы_ (Общий)	250	19	22	36	407		39		2	52	264	68	3
78	Салат из свежих овощей_ (Лето-осень)	80	4	2	14	98		1			89	122	68	2
103	Чай с сахаром_ (Общий)	200			15	60								
102	Хлеб пшеничный_ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3
Итого за Ужин			39	31	130	976		40		2	176	517	186	8
2й Ужин														
83	Сок фруктовый_ (Общий)	200	1		20	92					14	14	8	3
63	Пирожок с с капустой_ (Общий)	70	7	6	33	214		1			66	107	35	2
8	Банан_ (Общий)	220	3	1	46	211					18	62	92	1
Итого за 2й Ужин			11	7	99	517		1			98	183	135	6
Итого за день			1306	553	20456	82936		155		306	56516	1648	18634	256

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 13)

Рацион: Рацион для интерната 7-11

День: суббота

Сезон: 01.06-31.10 (Общий, Лето-осень)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
26	Каша гречневая молочная_ (Общий)	200	8	9	30	236					193	212	71	2
47	Кофейный напиток_ (Общий)	180	5	6	24	168					188	146	32	
8	Бутерброд с маслом, колбасой_ (Общий)	50\8\30	8	20	17	281					6	30	3	
107	Яйцо вареное_ (Общий)	60	8	7		94					33	115	7	2
Итого за Завтрак			29	42	71	779					420	503	113	4
Обед														
87	Суп картофельный с рыбными консервами_ (Общий)	250	3	9	23	177		25		1	32	90	36	1
62	Пирог с мясом и капустой_ (Общий)	200	25	35	58	663		2			147	312	75	4
55	Напиток из плодов шиповника_ (Общий)	180	1		19	90					9	3	3	
102	Хлеб ржаной_ (Общий)	100	9	3	43	259					29	130	42	4
Итого за Обед			38	47	143	1189		27		1	217	535	156	9
Полдник														
32	Кисель плодово-ягодный_ (Общий)	180			5	20								
61	Печенье сахарное_ (Общий)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
101	Фрукты_ (Общий)	150	1204	452	20008	79779		90		300	55587	93	18096	230
Итого за Полдник			1206	455	20035	79924		90		300	55596	120	18102	231
Ужин														
51	Курица отварная с картофельным пюре_ (Общий)	200\60	20	25	33	431		34		2	98	293	68	3
78	Салат из свежих овощей_ (Лето-осень)	80	4	2	14	98		1			89	122	68	2
103	Чай с сахаром_ (Общий)	200			15	60								
102	Хлеб пшеничный_ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3
Итого за Ужин			40	34	127	1000		35		2	222	546	186	8
2й Ужин														
83	Сок фруктовый_ (Общий)	200	1		20	92					14	14	8	3
110,04	Вафля_ (Общий)	30	1	9	19	163					77		6	1
101	Фрукты_ (Общий)	150	1204	452	20008	79779		90		300	55587	93	18096	230
Итого за 2й Ужин			1206	461	20047	80034		90		300	55678	107	18110	234
Итого за день			2519	1039	40423	162926		242		603	112133	1811	36667	486

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 14)

Рацион: Рацион для интерната 7-11

День: воскресенье

Сезон: 01.06-31.10 (Общий, Лето-осень)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
60	Омлет натуральный_ (Общий)	130	12	13	3	178					104	199	17	2
23	Какао с молоком_ (Общий)	180	4	4	14	106					132	110	24	1
8	Бутерброд с маслом, колбасой_ (Общий)	50\8\30	8	20	17	281					6	30	3	
Итого за Завтрак			24	37	34	565					242	339	44	3
Обед														
93	Суп с клецками_ (Общий)	200	4	7	25	178		12		1	28	82	30	1
52	Макароник с мясом_ (Общий)	230	26	25	51	536		2		10	101	297	41	4
77	Салат из отварной свеклы_ (Общий)	80	1	2	7	51					29	35	17	1
55	Напиток из плодов шиповника_ (Общий)	180	1		19	90					9	3	3	
102	Хлеб ржаной_ (Общий)	100	9	3	43	259					29	130	42	4
Итого за Обед			41	37	145	1114		14		11	196	547	133	10
Полдник														
54	Молоко_ (Общий)	180	5	6	8	108					216	162	25	
61	Печенье сахарное_ (Общий)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
101	Фрукты_ (Общий)	150	1204	452	20008	79779		90		300	55587	93	18096	230
Итого за Полдник			1211	461	20038	80012		90		300	55812	282	18127	231
Ужин														
39	Котлета мясная с картофельным пюре_ (Общий)	200\90	26	34	32	555		32		2	101	372	78	5
78	Салат из свежих овощей_ (Лето-осень)	80	4	2	14	98		1			89	122	68	2
103	Чай с сахаром_ (Общий)	200			15	60								
102	Хлеб пшеничный_ (Общий)	150	16	7	65	411					35	131	50	3
Итого за Ужин			46	43	126	1124		33		2	225	625	196	10
2й Ужин														
32	Кисель плодово-ягодный_ (Общий)	180			5	20								
67	Пицца_ (Общий)	70	12	14	30	295					153	186	33	2
101	Фрукты_ (Общий)	150	1204	452	20008	79779		90		300	55587	93	18096	230
Итого за 2й Ужин			1216	466	20043	80094		90		300	55740	279	18129	232
Итого за день			2538	1044	40386	162909		227		613	112215	2072	36629	486

Итого за период	15010	6658	226543	926377		1623		3389	525635	24924	206343	2915
Итого за период	285714	42857	285714	285714	2857	571428		42857	42857	571428	571428	285714

Составил _____ Диетсестра

Утвердил _____

М.П.