

УТВЕРЖДАЮ

Врио директора: _____ Т.С Кононова

« ____ » _____ 2024г.

**Примерное 14-дневное меню
для организации питания
обучающихся в
ГБОУ «Лебяжьевская школа-
интернат»**

р.п. Лебяжье, 2024

СЕЗОН: осеннее - зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углев		
Завтрак	Каша манная	205	6,53	7,03	38,78	244,92	106
	Бутерброд с маслом	100/10	1.27	11.30	7.70	137.50	380
	Хлеб пшеничный	100	8	1	53	242	
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	286
Завтрак 2	фрукт	300					
	сок	200	2.0	0.20	5.80	36.00	293
Обед	Салат из свежих помидоров ,огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81	18
	Щи из свежей капусты	250	3,23	9,78	11,40	142,94	62
	Гуляш с гречкой	200	21.68	24.21	6.74	331.53	180
	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	283
	Хлеб ржаной	150	7.7	1.4	37.7	201	
Ужин	Суп молочный вермишелевый	250	6,98	7,65	24,66	195,10	53
	Бутерброд с маслом сыром	100/10/12	6.7	9.5	9.9	153	365
	Хлеб пшеничный	100	8	1	53	242	
	Чай	200	0	0	11,28	45,12	299
Ужин 2	Кондитерское изделие						
	Ряженка	200	5.60	6.38	8.18	112.52	272

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углев		
День второй Завтрак	Каша ячневая	205	7.23	6.67	39.54	246.87	115
	Бутерброд с маслом, сыром	100/10/12	6.7	9.5	9.9	153	365
	Хлеб пшеничный	100	8	1	53	242	
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0.16	0	14.99	60.64	282
Завтрак 2	Запеканка из творога с повидлом	150	29.22	12.11	29.1	342.23	141
	Чай	200	0	0	11.28	45.12	299
Обед	Салат из свежей капусты с яблоком	100	1.08	10.20	6.32	121.40	6
	Суп гороховый	2500	2.34	3.89	13.61	98.79	45
	Котлета с рожками	200	10.68	11.72	5.74	176.75	189
	Сок	200	2.0	0.20	5.80	36.00	293
	Хлеб ржаной	150	7.7	1.4	37.7	201	
Ужин	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	19,09	8,20	26,54	255,89	169
	Бутерброд с маслом	100/10	1.27	11,30	7,70	137,50	380
	Компот из сухофруктов	200	0.16	0	14.99	60.64	283
Ужин2	Йогурт	200	2.8	2	11.9	77	272
	Кондитерское изделие						

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углев		
День 3 Завтрак	Каша кукурузная	205	7.44	8.07	35.28	243.92	108
	Бутерброд с маслом	100/10	1.70	15.10	10.26	183.6	379
	Хлеб пшеничный	100	8	1	53	242	
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	286
	Яйцо вареное	1/45	5,08	4,60	0,28	79	139
Завтрак 2	Домашнее печенье	150	7.51	6.84	57.95	317.61	
	Молоко	200	5.59	6.38	9.38	117.31	288
Обед	Салат из моркови с чесноком	100	1.14	10.08	10.38	136.80	9
	Борщ из свежей капусты	250	1.93	6.34	10.05	104.16	35
	Плов из отварной говядины	200	24.33	20.69	33.71	418.37	193
	Кисель	200	0.27	0	30.82	124.17	277
	Хлеб ржаной	150	7.7	1.4	37.7	201	
Ужин	Фрукт	300					
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6.22	8.21	18.39	170.98	71
	Бутерброд с маслом, сыром	100/10/12	4.97	8.01	7.56	122.2	377
	Хлеб пшеничный	100	8	1	53	242	
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
Ужин 2	Кефир	200	5,60	6,38	8,18	112,52	272
	Кондитерское изделие						

День 4

Прием пищ	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)	
			белки	жиры	углев		
завтрак	Каша пшеничная	205	7.44	8.07	35.28	243.92	108
	Бутерброд с маслом	100/10	1.27	11.30	7.70	137.50	380
	Хлеб пшеничный	100	8	1	53	242	
	Компот из яблок с лимоном	200	0.25	0.25	25.35	104.07	284
2 Завтрак	Снежок	200	2.7	2.5	10.8	79	
	Кондитерское изделие						
Обед	Салат из свежих огурцов с помидорами	100	0.98	5.13	4.54	65.81	18
	Суп фасолевый	250	2.34	3.89	13.61	98.79	45
	Рагу из птицы	200	15.38	15.59	18.20	308.58	214
	Хлеб ржаной	150	7.7	1.4	37.7	201	
	Какао	200	4.85	5.04	32.73	195.71	270
Ужин	Пирожок с капустой	80	7.08	2.63	41.81	219.07	330
	Котлета рыбная с рисом	200	9.90	6.70	6.40	130.90	161
	Бутерброд с маслом	100/10	1.70	15.10	10.26	183.6	379
	Хлеб пшеничный	100	8	1	53	242	
	Чай	200	0	0	11,28	45,12	299
Ужин2	Фрукт	300					
	Сок	200	2.0	0.20	5.80	36.00	293

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углев		
Завтрак	Каша Дружба	205	6.55	8.33	35.09	241.11	102
	Бутерброд с маслом	100/10	1.27	11.30	7.70	137.50	380
	Хлеб пшеничный	100	8	1	53	242	
	Напиток кофейный с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69	286
2 Завтрак	Яблоко запеченное с творогом	150	6.14	19.35	50.94	402.47	158
	Чай	200	0	0	11.28	45.12	299
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0.72	10.08	3.00	103.60	16
	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60	42
	Бефстроганов из отварн.говядины с картофельным пюре	200	21.72	25.11	3.85	325.69	176
	Напиток из шиповника	200	0.68	0	21.01	46.87	289
	Хлеб ржаной	150	7.7	1.4	37.7	201	
Ужин	Каша геркулес	205	6.33	8.90	25.49	207.38	109
	Яйцо варёное	1/45	5.08	4.60	0.28	62.80	139
	Бутерброд с сыром	100/12	4.97	8.01	7.56	122.2	377
	Хлеб пшеничный	100	8	1	53	242	
	Компот из свежих фруктов	200	0.16	0	14.99	60.64	282
Ужин 2	сок	200	2,0	0,20	5,80	36,00	293
	Кондитерское изделие						

День 6

Прием Пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.це н (к.кал)	№ рецептур ы
			белки	жиры	углев		
завтрак	Каша Боярская(пшениная) с изюмом	205	9,80	13,94	41,73	331,58	103
	Бутерброд с маслом, сыром	100/10/1 2	4.97	8.01	7.56	122.2	377
	Хлеб пшеничный	100	8	1	53	242	
	Напиток из свежих ягод	200	0.11	0	21.07	84.69	290
2 Завтрак	Рожок с повидлом	100	6.91	10.62	58.71	338.17	
	Молоко	200	5.59	6.38	9.38	117.31	288
обед	Салат из свеклы с чесноком	100	1.40	10.08	9.22	133.28	28
	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	51
	Гуляш с рожками	200	21.68	24.21	6.74	331.53	180
	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	283
	Хлеб ржаной	150	7.7	1.4	37.7	201	
Ужин	Салат витаминный	100	1.14	10.14	11.54	141.94	2
	Суп куриный с рисом	250	3,33	5,48	21,29	147,20	58
	Бутерброд с маслом	100/10	1.27	11.30	7.70	137.50	380
	Кисель	200	0,27	0	30,82	124,17	277
Ужин2	Фрукт	300					
	Сок	200	2.0	0.20	5.80	36.00	293

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углев		
завтрак	Каша рисовая	205	12,9	20	3,4	244	102
	Бутерброд с маслом, повидло	100/10/35	1.72	4.20	32.90	176.30	381
	Хлеб пшеничный	100	8	1	53	242	
	Кофейный напиток	200	1.40	1.60	17.35	89.32	287
2 Завтрак	Блинчики с маслом	160	8,00	5,66	52,50	292,88	302
	Чай	200	0	0	11,28	45,12	299
Обед	Салат из свежих помидоров	100	1.00	10.16	4,60	113,92	22
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	175,10	48
	Рыба жареная с рожками	200	13,57	11,67	3,49	173,75	164
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	14,99	60,64	282
	хлеб	150	7.7	1.4	37.7	201	
Ужин	Капуста тушёная	200	2,62	3,23	13,45	87,16	235
	Пирожок с печенью	100	0,07	0,03	0,47	4,71	329
	Бутерброд с маслом, сыром	100/10/12	4.97	8.01	7.56	122.2	377
	Хлеб пшеничный	100	8	1	53	242	
	Чай с лимоном	200	1.05	1.20	13.04	67.16	295
Ужин2	Кондитерское изделие						
	Кисель	200	0.27	0	30.82	124.17	277

День 8

Прием пищи Неделя2	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углев		
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром	100/3	3,4	5,3	18,7	146	124
	Бутерброд с маслом	100/10	1.27	11.30	7.70	137.50	380
	Хлеб пшеничный	100	8	1	53	242	
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	296
2 Завтрак	Сырники из творога с повидлом	170	27,12	5,24	44,67	334,32	154
	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	289
Обед	Овощная нарезка	100	0,40	0,05	1,65	7,0	246
	Суп картофельный с рыбой	250	14,16	12,16	6,66	192,75	50
	Печень по- строгановски с картофельным пюре	200	23,32	28,95	4,70	370,15	192
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	14,99	60,64	282
	Хлеб ржаной	150	7.7	1.4	37.7	201	
Ужин	Винегрет	100	1,26	10,14	8,32	129,26	1
	Птица тушеная с перловкой	200	15,7	9,4	3,3	169	213
	Бутерброд с сыром	100/12	4.97	8.01	7.56	122.2	377
	Хлеб пшеничный	100	8	1	53	242	
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
Ужин 2	Кефир	200	5,60	6,38	8,18	112,52	272
	Кондитерское изделие						

День 9

Прием пищи 9 день	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углев		
Завтрак	Каша гречневая	205	7,94	8,21	35,13	246,17	104
	Бутерброд с маслом	100/10	1,27	11,30	7,70	137,50	380
	Хлеб пшеничный	100	8	1	53	242	
	Какао	200	4,85	5,04	32,73	195,71	270
2 Завтрак	Омлет с сыром	70	7,33	10,60	1,15	130,42	138
	Чай	200	0	0	11,28	45,12	299
обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,85	5,08	3,31	61,50	30
	Суп-лапша домашняя с курицей	200	2,45	4,89	13,91	109,38	56
	Котлета с овощным рагу	200/70	15,52	23,07	35,33	416,34	93
	Напиток из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	284
	Хлеб ржаной	150	7.7	1.4	37.7	201	
Ужин	Суп молочный с рисом	250	6,18	7,58	23,28	185,68	52
	Каралька	100	7,51	6,84	57,95	317,61	
	Бутерброд с сыром	100/12	4.97	8.01	7.56	122.2	376
	Хлеб пшеничный	100	8	1	53	242	
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	286
Ужин 2	Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,00	293
	Фрукт						

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углев		
Завтрак	Каша пшенная	205	6,04	7,27	34,29	227,16	112
	Бутерброд с маслом, сыром	100/10/12	6,7	9,5	9,9	153	365
	Хлеб пшеничный	100	8	1	53	242	
	Напиток из свежих ягод	200	0.11	0	21.07	84.69	290
2 Завтрак	Фрукт	300					
	Сок	200	2.0	0.20	5.80	36.00	293
	Кондитерское изделие						
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1.90	10.12	6.26	123.76	12
	Суп картофельный с гречками	250	3.38	5.15	21.06	144.14	57
	Голубцы ленивые	200	14.13	38.13	12.66	450.63	178
	Напиток из шиповника	200	0.68	0	21.01	46.87	289
	Хлеб ржаной	150	7.7	1.4	37.7	201	
Ужин	Салат из свежих помидор с огурцом	100	0.98	5.13	4.54	65.81	18
	Гуляш с гороховым пюре	200	21.68	24.21	6.74	331.53	180
	Бутерброд с маслом	100/10	1,27	11,30	7,70	137,50	380
	Хлеб пшеничный	100	8	1	53	242	
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
Ужин 2	Запеканка творожная с повидлом	150	29.22	12.11	29.1	342.23	141
	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	294

День 11

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углев		
Завтрак	Каша Геркулес	205	6,33	8,90	25,49	207,38	109
	Бутерброд с маслом, сыром	100/10/12	6,7	9,5	9,9	153	365
	Хлеб пшеничный	100	8	1	53	242	
	Чай с молоком	200	2,10	1,92	9,98	65,60	297
2 Завтрак	Йогурт	200	6,4	4,8	9,0	104	
	Кондитерское изделие						
Обед	Огурец соленый	54	0,40	0,05	1,15	6,50	247
	Борщ из свежей капусты	250	1,93	6,34	10,05	104,16	35
	«Ежик» с картофельным пюре	200/100	11,29	17,57	24,97	303,11	202
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб ржаной	150	7.7	1.4	37.7	201	
Ужин	Салат из моркови с чесноком	100	1,14	10,08	10,38	136,80	9
	Котлета рыбная с рожками	200/100	13,58	10,23	29,95	271,63	161
	Бутерброд с маслом	100/10	1,27	11,30	7,70	137,50	380
	Хлеб пшеничный	100	8	1	53	242	
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	286
Ужин 2	Пирожок с луком, яйцом		2,7	6,4	3,9	84,7	341
	Чай	200	0	0	11,28	45,12	299

День 12

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углев		
Завтрак	Каша манная	205	6,20	8,05	31,09	222,02	107
	Бутерброд с маслом	100/10	1,27	11,30	7,70	137,50	380
	Хлеб пшеничный	100	8	1	53	242	
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	286
2 Завтрак	Вареники ленивые с маслом	210	32,49	9,82	33,22	351,22	140
	Чай	200	0	0	11,28	45,12	299
Обед	Кукуруза консерв.	100	1,95	0,77	12,16	61	229
	Рассольник домашний	250	5,03	11,30	32,38	149,60	41
	Рыба в омлете с картофельным пюре	200/95	19,43	14,89	20,77	295,28	166
	Какао	200	4,85	5,04	32,73	195,71	270
	Хлеб ржаной	150	7.7	1.4	37.7	201	
Ужин	Салат из свеклы с черносливом	100	1,42	10,06	16,28	161,46	25
	Биточки с гречкой	200/100	15,89	17,23	27,93	336,2	189
	Бутерброд с сыром	100/12	4,97	8,01	7,56	122,2	377
	Хлеб пшеничный	100	8	1	53	242	
	Компот из свежих ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	282
Ужин 2	Ряженка	200	5,60	6,38	8,18	112,52	272
	Кондитерское изделие						

День 13

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углев		
Завтрак	Каша пшеничная	205	7,44	8,07	35,28	243,92	108
	Бутерброд с маслом, сыром	100/10/12	6,7	9,5	9,9	153	365
	Хлеб пшеничный	100	8	1	53	242	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
2 Завтрак	Омлет с сыром	70	7,33	10,60	1,15	130,42	138
	Чай	200	0	0	11,28	45,12	299
Обед	Салат из свеклы с чесноком	100	1,40	10,08	9,22	133,28	28
	Щи из свежей капусты	250	3,23	9,78	11,40	142,94	62
	Сельдь с/с с картофельным пюре	200	5,10	12,66	11,74	181,42	34
	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	289
	Хлеб ржаной	150	7.7	1.4	37.7	201	
Ужин	Салат из свежей капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	4
	Котлета с гороховым пюре	200/100	33,74	16,84	56,58	504,93	189
	Бутерброд с маслом	100/10	1,27	11,30	7,70	137,50	380
	Хлеб пшеничный	100	8	1	53	242	
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	14,99	60,64	282
Ужин 2	Фрукт						
	Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,00	293

День 14

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углев		
Завтрак	Каша Дружба	205	6,55	8,33	35,09	241,11	102
	Бутерброд с маслом	100/10	1,27	11,30	7,70	137,50	380
	Хлеб пшеничный	100	8	1	53	242	
	Кисель	200	0,27	0	30,82	124,17	277
	Яйцо вареное	1/45	5,08	4,60	0,28	79	139
2 Завтрак	Снежок	200	5,6	6,4	22	168	
	Кондитерское изделие						
Обед	Огурец соленый	54	0,40	0,05	1,15	6,50	247
	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	51
	Жаркое домашнему	250	22,54	17,33	22,13	334,08	181
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб ржаной	150	7.7	1.4	37.7	201	
Ужин	Винегрет	100	1,26	10,14	8,32	129,26	1
	Рыба жареная с рисом	200/100	16,16	15,06	30,34	323,87	164
	Бутерброд с сыром	100/12	4,97	8,01	7,56	122,2	376
	Хлеб пшеничный	100	8	1	53	242	
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	14,99	60,64	282
Ужин 2	Оладьи с повидлом	165	9,35	8,63	81,39	440,63	327
	Чай	200	0	0	11,28	45,12	299