

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГОО «Урульгинская специальная
(коррекционная) школа-интернат»
В.В.Подколзина



ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

Примерное меню

День: Второй

Неделя:

Сезон: осень

Возрастная категория: с 7 – 11 лет

№ рецеп.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е		Са	Р	Мд	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	ЗАВТРАК															
	Суп молочный вермишелевый	200	8.55	14.5	36.89	208.46								33.18	0.59	
	Чай с сахаром, хлеб с маслом	200/66/20	5.04	15.66	45.47	350.02						251.32		21.86	1.34	
	Сыр	20	5.36	5.46	---	72.2						18.78		10.0	0.22	
		506.0	18.96	35.62	82.36	630.68						200.0				
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
	Чай с сахаром, зефир	200/40	0.36	0.12	47.29	188.05										
	ОБЕД															
	Суп харчо	300.0	10.9	10.08	29.6	255.67	0.2					25.4	1.3	38.5	2.35	
	Курица	70.0	14.84	5.74	0.42	112.7	0.1					12.6		14.7	1.12	
	гречка отварная с маслом	180.0	5.84	9.18	39.57	239.33						12.0		90.0	2.96	
	Салат «овощной»	100.0	0.84	3.09	2.8	42.07	0.055					17.0		15.4	0.58	
	Сок, хлеб	200/67	5.9	0.06	57.7	262.57	0.56					40.0	1.01	40.79	1.66	
		917.0	38.32	28.15	130.09	912.34										
	ПОЛДНИК															
	Чай с сахаром пряник	200/50	2.8	2.5	47.39	219.1										
	УЖИН															
	Азу	250.0	20.1	16.7	31.74	316.86	0.37					39.8		69.7	4.19	
	Чай с сахаром, молоком	200														
	хлеб	66	4.9	0.06	45.27	207.42	0.1					15.18		28.79	1.36	
		516.0	25.0	16.76	77.01	524.28										
		2429.0	85.44	83.15	394.14	2474.45						600.93	2.31	335.16	15.09	

Примерное меню

День: Третий

Неделя:

Сезон: осень

Возрастная категория: с 7 – 11 лет

№ рецеп.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е		Са	Р	Мд	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	ЗАВТРАК															
	Суп молочный с макаронными изделиями	200.0	8.55	14.5	36.89	208.46						179.28		23.7		0.42
	Чай с сахаром, хлеб с маслом	200/66/20	5.04	15.66	45.47	350.02						18.78		21.86		1.34
		486.0	13.59	30.16	82.36	558.48										
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
	Сок, печенье	200/42	4.15	4.9	58.64	295.12						51.12		25.6		0.76
	ОБЕД															
	Суп рыбный	300.0	9.67	7.92	28.82	228.37	0.38					56.78		69.6		2.41
	Капуста тушеная с мясом	250.0	16.84	14.25	13.58	248.92						15.6		23.6		2.02
	Компот с/фрукты, хлеб	200/67	5.12	0.06	52.84	240.88						15.18		21.78		1.32
		817.0	31.63	22.23	95.24	718.18										
	ПОЛДНИК															
	Чай с сахаром блины со стуженным молоком	200/100/50	9.5	13.04	46.22	304.6						201.2		27.7		0.79
	УЖИН															
	Каша гречневая с тушенкой	250.0	12.76	16.3	41.37	366.02						22.1		102.4		3.91
	Салат «овощной»	100.0	0.84	3.09	2.8	42.07	0.55					17.0		15.4		0.58
	Чай с сахаром, молоком, хлеб, конфеты	200/67/30	5.71	1.35	69.96	316.62	0.1					96.98		32.09		1.48
		647.0	19.31	20.74	114.2	724.71										
		2542.0	78.18	91.07	396.66	2601.09	1.03					674.02		363.73		15.02

Примерное меню

День: Четвертый

Неделя:

Сезон: осень

Возрастная категория: с 7 – 11 лет

№ п/п	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е		Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15
	ЗАВТРАК														
	Каша геркулесовая молочная	200	9.6	16.37	34.92	220.85						264.2		73.8	0.78
	Чай с сахаром, хлеб с маслом	200/66/20	5.04	15.66	45.47	350.02						18.78		21.86	1.34
		486.0	14.64	32.13	80.39	570.87									
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	Чай с сахаром, печенье	200/40	2.96	4.0	45.45	219.25						11.16		8.0	0.84
	ОБЕД														
	Суп гороховый	300.0	17.14	10.43	35.62	297.35									
	Колбаса, вермишелевая запеканка	50/180	14.84	16.96	41.19	384.1	0.34					31.9	1.93	63.1	2.3
	Салат «Овощной»	100.0	0.84	3.09	2.8	42.07	0.055					17.00		15.4	0.58
	Сок, хлеб	200/67	38.12	30.54	137.31	986.09									
		897.0	38.72	30.54	137.31	986.09									
	ПОЛДНИК														
	Чай с сахаром, пряник	200/50	2.8	2.5	47.39	219.1						24.0		28.0	0.12
	УЖИН														
	Рыба запеченная	80	16.8	5.6		117.6						16.8		24.72	0.52
	Рис отварной с маслом, огурец свежий	180/60	3.81	8.61	54.72	396.03						4.8		30.0	0.6
	Чай с сахаром, хлеб	200/66	6.5	0.83	55.27	77.55						75.18	1.01	28.79	1.26
		586.0	27.11	15.04	109.99	591.18									
		2459.0	86.23	84.21	420.53	2506.49						463.82	1.94	293.67	8.34

Примерное меню

День: Пятый

Неделя:

Сезон: осень

Возрастная категория: с 7 – 11 лет

№ рсц.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е		Са	Р	Мд	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	ЗАВТРАК															
	Каша манная	200	9.25	14.55	41.08	228.9	0.15					268.6	1.33	23.3		0.49
	Чай с сахаром, хлеб с маслом	200/66/20	5.04	15.66	45.47	350.02						18.78		21.86		1.34
		486.0	15.29	30.21	86.55	578.92	0.15					287.4		51.16		1.83
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
	Чай с сахаром, рулет «Мастер десерт»	200/34	1.28	7.7	34.49	189.53						0.68				0.1
	ОБЕД															
	Суп вермишелевый	300.0	11.68	9.99	27.77	221.12	0.19					27.36	3.55	33.5		2.19
	Овощное рагу с мясом	250	19.42	19.59	26.8	362.44	0.19					91.64	6.54	70.4		4.56
	Салат «Яичный»	50.0	0.2	3.03	0.64	68.97	0.01		0.06			13.17	0.04	6.05		0.74
	Кисель, хлеб	200/67	5.14	0.66	65.92	292.64						15.0	1.01	20.79		1.26
	867.0	36.44	33.27	121.13	945.17											
	ПОЛДНИК															
	Какао, пирожок, яблоко	200/100/130	9.72	5.63	59.8	303.45						23.0		31.0		1.7
	УЖИН															
	Тефтели рыбная	70	11.66	2.76	5.41	92.09										
	Рожки отварные с маслом	180.0	6.31	8.46	41.92	273.1	0.1					11.4	0.73	9.6		0.96
	помидор свежий	50.0	0.55	0.1	1.9	11.5						7.0	0.6	8.0		0.8
	Чай с сахаром, хлеб	200/66	4.9	0.06	45.27	207.42	0.1					75.18	1.01	28.79		1.26
	566.0	23.42	11.38	94.5	584.11											
	2583.0	86.15	88.19	336.67	2601.2		0.89		0.06			551.79	14.87	518.4		15.4

Примерное меню

День: Шестой

Неделя:

Сезон: осень

Возрастная категория: с 7 – 11 лет

№ рецеп.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е		Са	Р	Мд		Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14		15
	ЗАВТРАК															
	Каша геркулесовая	200	9.6	16.37	34.92	220.85						264.2		73.8		0.78
	Чай с сахаром, хлеб с маслом	200/66/20	5.04	15.66	45.47	350.02						18.78		21.86		1.34
		486	14.64	32.03	80.39	570.87										
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
	Чай с сахаром, «Чоко-пай»	200/30	1.08	4.83	36.24	185.85										
	ОБЕД															
	Су фасолевый со сметаной	300	22.66	13.12	46.46	39.67	0.193					114.0	1.3	95.6		4.81
	Пицца	200	14.87	14.73	40.4	327.62						138.25		46.22		1.59
	Салат «Степной»	100	2.98	8.9	11.69	124.7	0.9					16.0	0.65	18.66		0.8
	Кисель, хлеб	200/67	5.14	0.66	65.92	292.64						15.0	1.01	20.79		1.26
		867.0	45.65	37.41	164.47	786.63										
	ПОЛДНИК															
	Кофейный напиток, печенье	200/45	3.48	5.07	45.28	238.85						11.12		5.6		0.36
	Груша	130	0.52		12.48	54.6										
		375														
	УЖИН															
	Плов	250.0	17.3	19.2	39.92	404.02	0.03					11.7		49.1		2.12
	Салат «Свекольный с чесноком»	50.0	1.05	6.16	6.37	83.34						25.9		15.4		0.98
	Чай с сахаром молоком, хлеб	200/67	4.91	0.06	45.27	207.42						75.18		28.78		1.38
			23.36	24.42	91.56	694.78										
		2525.0	88.63	104.76	430.42	2531.58	0.286					619.13	2.96	375.81		15.42

Примерное меню

День: Седьмой

Неделя:

Сезон: осень

Возрастная категория: с 7 – 11 лет

№ рсд.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е		Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15
	ЗАВТРАК														
	Каша рисовая молочная	200	8.2	14.55	42.38	296.73	0.32					244.0		45.54	0.55
	Чай с сахаром хлеб с маслом	200/66/20	5.04	15.66	45.47	350.02						18.78		21.86	1.34
		486.0													
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	Сок, печенье	200/40	4.1	4.78	57.74	289.12						50.1		24.7	0.68
		240.0													
	ОБЕД														
	Суп рыбный	300.0	9.67	7.92	28.82	228.37	0.38					567.8		63.6	2.41
	Кулебяка мясная	160.0	21.37	15.56	37.13	318.7						7.35		47.12	3.29
	Салат «Овощной»	100.0	0.84	3.09	2.8	42.07	0.055					17.0		15.4	0.58
	Кисель, хлеб	200/67	5.14	0.66	65.92	292.64						15.0	1.01	20.79	1.26
		827.0													
	ПОЛДНИК														
	Какао, ватрушка	200/100	11.05	6.77	61.89	341.69						25.0		33.0	2.0
		300.0													
	УЖИН														
	Курица	70.0	14.84	5.74	0.42	112.7	0.08					12.6		14.7	1.12
	Рожки отварные с маслом	150.0	6.31	8.46	41.92	273.1	0.1					11.4	0.73	9.6	0.96
	Чай с сахаром молоко, хлеб	200/67	4.91	0.06	45.27	207.42						75.18		28.78	1.35
		487.0													
		2340.0	91.47	80.25	429.76	2752.56	0.935					533.19	1.74	326.08	15.54

Примерное меню

День: Восьмой

Неделя:

Сезон: осень

Возрастная категория: с 7 – 11 лет

№ рел.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е		Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15
	ЗАВТРАК														
	Суп молочный гречневый	200	7.0	11.7	27.27	196.9						179.7		50.5	1.08
	Чай с сахаром, хлеб с маслом	200/60/20	5.04	15.66	45.47	350.02						18.78		21.86	1.34
	Сыр	20	5.36	5.46		72.2						200.0		10.0	0.22
		500													
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	Чай с сахаром, вафли	200/40	1.28	1.12	47.01	196.85						4.0		0.8	0.24
	ОБЕД														
	Свекольник со сметаной	300.0	8.88	10.09	15.27	186.4	0.13					58.7	0.6	3.91	1.76
	Котлета мясная, соус	80/50	13.76	11.14	33.21	339.63	0.09					13.0		46.6	3.78
	Ячка отварная с маслом	180.0	6.14	8.58	39.81	266.33						4.8		30.0	1.08
	Зелёный горошек	30.0	0.93	0.04	108.0	12.0						6.0		6.3	0.21
	Соф, хлеб	200/67	5.9	0.06	57.7	262.57	0.56					40.0	1.01	40.79	1.66
		907.0	35.07	29.91	253.99	1066.93									
	ПОЛДНИК														
	Молоко, булочка	200/100	13.6	11.7	63.1	415.0						265.0		61.0	1.12
	УЖИН														
	Сарделька отварная	100.0	11.4	18.4	1.5	215.0						26.0		16.0	1.8
	Каша пшеничная с маслом	180.0	6.12	8.26	39.8	261.1	0.1					9.02	0.62	7.7	0.73
	Огурец свежий	50.0	0.35	0.05	0.95	5.5						8.5		7.0	0.25
	Чай с сахаром молоком, хлеб	200/67	4.91	0.06	45.27	207.42						75.18		28.78	1.35
		597.0	22.97	26.97	89.64	701.02									
		2544.0	90.32	102.52	526.48	2938.7	0.88					904.68	2.23	366.4	17.62

Примерное меню

День: Девятый

Неделя:

Сезон: осень

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецеп.	Приём пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е		Са	Р	Мд	Fe	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
		ЗАВТРАК															
		Каша пшеничная молочная	200,0	7,9	12,1	30,74	218,12	0,29					182,46		41,25		0,77
		Чай с сахаром, хлеб с маслом	200/60/20	5,04	15,66	45,47	350,02						18,78		21,86		1,34
			480,0	12,94	27,76	76,21	568,14										
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
		Банан	140,0	1,54	0,28	18,76	85,4										
		ОБЕД															
		Рассольник со сметаной	300,0	11,33	19,07	27,00	264,67	0,203					46,26	1,3	40,86		2,39
		Рыбные биточки	80,0	17,33	8,03	3,43	155,73						16,8		24,72		0,52
		Рис отварной с маслом	180,0	4,34	8,4	42,87	339,73	0,04					4,8		30,0		0,6
		Салат «Овощной»	100,0	0,84	3,09	2,8	42,07	0,055					17,0		15,0		0,58
		Компот с/фрукты, хлеб	200/67	5,12	0,06	52,84	240,88						15,18		21,78		1,32
			927,0	38,96	38,65	128,94	1043,28										
		ПОЛДНИК															
		Молоко, печенье	200/42	8,75	11,3	40,64	299,12						252,18		28,84		1,0
		УЖИН															
		Домашнее жаркое с картофелем	250,0	17,38	13,37	24,59	291,87										
		Чай с сахаром, хлеб	200/66	4,9	0,06	45,27	207,42	0,1					75,18	1,01	28,79		1,26
		Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	11,5						7,0	0,6	8,0		0,8
			566,0	22,83	13,53	71,76	510,79										
			2355,0	85,02	91,52	336,31	2506,73	0,68					635,64	2,91	261,04		10,6

Примерное меню

День: Десятый

Неделя: _____

Сезон: осень

Возрастная категория: с 7 – 11 лет

Приём пищи наименование блюда

№ р-ц.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В	С	А	Е		Са	Р	Мд	Fe
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15
2														
ЗАВТРАК														
	200,0	7,0	11,7	27,27	196,9						179,7		5,05	1,08
	200/60/20	5,04	15,66	45,47	350,02						18,78		21,86	1,34
	480,0	12,04	27,36	72,74	546,92									
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	200/50	2,8	2,5	47,39	218,57									
ОБЕД														
	300	20,19	10,08	29,06	255,67									
	60,0	6,6	14,34	0,96	159,6						21,0		12	1,08
	180,0	7,04	9,06	39,93	350,73						28,6		51,2	1,63
	50,0	0,55	0,1	1,9	11,5						7,0		10,0	0,45
	200/67	5,9	0,06	57,7	262,57	0,56					40,0	1,01	40,79	1,66
	857,0	30,99	33,64	129,55	1040,07									
ПОЛДНИК														
	200/100	13,6	11,7	63,1	415,0						265,0		61,0	2,12
УЖИН														
	280,0	17,14	12,35	30,35	302,96						88,6		59,2	3,09
	200/67	4,91	0,06	45,27	207,42						75,18		28,78	1,35
	547,0	22,05	12,41	75,62	510,38									
	2434,0	81,48	87,61	388,4	2630,94						723,86		335,33	113,8

Рекомендуемая форма составления примерного меню и пищевой ценности приготовления блюда

День: _____
 Неделя: _____
 Сезон: _____

Возрастная категория:

Возрастная категория:														
№ реп.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Первый день	2479.0	77.86	88.24	415.15	2737.14	1.29		0.06		572.43		285.19	12.44
	Второй день	2429.0	85.44	83.15	384.14	2474.45					600.93	2.31	335.16	15.09
	Третий день	2542.0	78.18	91.07	396.66	2601.09	1.03				674.02		363.73	15.02
	Четвертый день	2459.0	86.23	84.21	420.53	2506.49					463.82	1.94	293.67	8.34
	Пятый день	2583.0	86.15	88.19	336.67	2601.2	0.089		0.06		551.79	14.87	518.4	15.4
	Шестой день	2525.0	88.63	104.76	430.42	2531.58	0.286				619.13	2.96	375.81	15.42
	Седьмой день	2340.0	91.47	80.25	429.76	2752.56	0.935				533.19	1.74	326.08	15.54
	Восьмой день	2544.0	90.32	102.52	526.48	2938.7	0.88				904.68	2.23	366.4	17.62
	Девятый день	2355.0	85.02	91.52	336.31	2506.73	0.68				635.64	2.91	261.04	10.6
	Десятый день	2434.0	81.48	87.61	388.4	2630.94					723.86		335.33	13.8
	Сумма за 10 дней	24690.0	850.78	901.52	4064.52	26290.88	5.99		0.12		6279.49	28.96	3094.41	139.27
	Средняя 1 дня	2469.0	85.078	90.15	406.45	2628.08	0.59		0.01		627.9	2.89	309.44	13.92