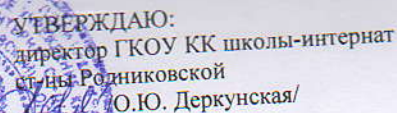


Директор ГКОУ КК школы-интернат
ст-цы Родниковской

Директор ГКОУ КК им.
г-цы Родниковой

Примерное цикличное
10-ти дневное меню
для детей в возрасте 12 лет и старше
осенне-зимний период



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 12 лет и старше осенне-зимний период

Возрастная категория: от 12 лет и старше осенне-зимний период							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша манная жидкая	250	6,24	6,10	19,70	158,64	390 (2010)
	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,72	9,51	164,40	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	41 (2005)
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	42 (2005)
	Какао с молоком сгущенным	200	3,52	3,72	25,49	145,20	959 (2005)
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	180	0,64	0,64	15,68	75,20	847 (2005)
		715	20,28	25,81	70,48	673,04	
Итого за завтрак							
Обед	Овощи свежие по сезону (огурец)	100	0,52	0,09	2,90	12,00	
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	2,82	5,17	13,77	114,43	170 (2005)
	Плов из птицы	240	32,66	38,63	54,52	569,25	646 (2005)
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	0,20	0,26	22,60	90,00	
	Хлеб пшеничный	80	8,54	3,62	38,03	219,20	
	Хлеб ржаной	80	6,80	2,64	38,64	154,40	
		960	51,54	50,41	170,46	1159,28	
Итого за обед							
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с картофелем	100	6,52	7,83	39,58	255,01	1026 (2005)
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	965 (2005)
		300	12,32	12,83	49,18	363,01	
Итого за полдник							
Ужин	Консервы овощные закусочные порциями (икра кабачковая)	100	2,00	9,00	8,50	122,00	50 (2005)
	Рыба отварная	110	16,08	0,72	0,00	70,80	472 (2005)
	Пюре картофельное	200	4,20	10,60	29,40	150,00	694 (2005)
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 (2005)
	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,72	9,51	164,40	
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	77,20	
		710	32,28	24,36	80,73	612,40	
Итого за ужин							
2 ужин	Кисломолочный напиток (кефир)	220	5,80	5,00	8,00	106,00	
		220	5,80	5,00	8,00	106,00	
Итого за 2 ужин		2905	122,22	118,41	378,85	2913,73	
Всего за 1 день							
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Овощи свежие по сезону (помидор)	100	0,48	0,16	3,36	15,92	
	Омлет натуральный	180	14,22	23,47	2,21	276,18	438 (2005)
	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,72	9,51	164,40	
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	28,98	115,80	
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	0,20	0,26	22,60	90,00	
	Плоды или ягоды свежие (апельсины)	180	2,78	0,93	38,85	177,60	847 (2005)
		780	29,18	29,52	105,51	839,90	
Итого за завтрак							
Обед	Салат из белокочанной капусты	115	1,40	2,70	1,67	86,25	79 (2005)
	Рассольник домашний	250	5,86	5,90	14,54	134,00	196 (2005)
	Рыба, тушеная с овощами	160	18,03	10,21	8,49	195,00	486 (2005)
	Пюре картофельное	200	4,20	10,60	29,40	150,00	694 (2005)
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868 (2005)

	Хлеб пшеничный	80	8,56	3,62	38,03	219,20	
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	28,98	115,80	
Итого за обед		1065	43,19	35,01	145,87	994,45	
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/40	29,56	9,78	43,06	339,20	469 (200)
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	1,40	2,00	22,40	116,00	951 (200)
Итого за полдник		390	30,96	11,78	65,46	455,20	
Ужин	Капуста тушеная	200	3,60	5,94	16,56	135,00	708 (200)
	Яйца вареные	50	5,10	4,60	0,30	63,00	424 (200)
	Чай с молоком сгущенным	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945 (200)
	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,72	9,51	164,40	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	41 (200)
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	42 (200)
Итого за ужин		535	19,98	27,49	42,87	578,00	
2 ужин	Кисломолочный напиток (ряженка)	240	5,80	5,00	8,40	108,00	966 (200)
Итого за 2 ужин		240	5,80	5,00	8,40	108,00	
Всего за 2 день		3010	129,11	108,80	368,11	2975,55	
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Плов фруктовый	200	3,46	3,17	44,27	191,01	48 (200)
	Чай с молоком сгущенным	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945 (200)
	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	19,02	109,60	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	41 (200)
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	42 (200)
	Фрукты или ягоды свежие (бананы)	185	1,69	0,22	21,15	84,60	847 (200)
Итого за завтрак		650	14,30	19,43	100,94	600,81	
Обед	Овощи свежие по сезону (помидор)	100	0,51	0,17	3,57	16,92	
	Суп картофельный мясными фрикадельками	250/20	6,63	5,18	15,44	135,00	209 (200)
	Гуляш	175	23,80	19,52	5,74	203,00	591 (200)
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,53	4,94	21,98	153,20	681 (200)
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	0,20	0,26	22,60	90,00	
	Хлеб пшеничный	80	8,54	3,62	38,03	219,20	
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	28,98	115,80	
Итого за обед		1065	49,31	35,67	136,34	933,12	
Полдник	Печенье	25	4,12	6,49	41,19	228,99	
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	965 (200)
Итого за полдник		225	9,92	11,49	50,79	336,99	
Ужин	Овощи свежие по сезону (огурец)	100	0,52	0,09	2,90	12,00	
	Котлеты рыбные	120	21,75	13,49	6,95	237,45	510 (200)
	Картофель отварной	180	2,86	4,32	23,01	74,10	692 (200)
	Соус красный основной	20	0,15	0,45	1,22	9,47	833 (195)
	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	859 (200)
	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,72	9,51	164,40	
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	28,98	115,80	
Итого за ужин		740	36,98	23,25	94,87	723,22	
2 ужин	Кисломолочный напиток (кефир)	220	5,80	5,00	8,00	105,00	966 (200)
Итого за 2 ужин		220	5,80	5,00	8,00	105,00	
Всего за 3 день		2900	116,31	94,84	390,94	2699,14	
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Запеканка из творога со сметаной	200/20	31,94	9,06	25,92	318,61	469 (200)
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	965 (200)
	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	19,02	109,60	
	Масло сливочное (порциями)	15	0,00	12,30	0,15	112,50	41 (200)
	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	180	0,60	0,60	14,70	70,50	847 (200)

Итого за завтрак		655	42,61	28,77	69,39	719,21	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	130	2	5,02	9,82	92,52	34 (2010)
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,66	5,46	26,16	167,88	206 (2005)
	Печенка по-строгановски	180	30,41	20,32	12,39	283,05	690 (1955)
	Пюре картофельное	200	4,80	7,50	28,50	202,52	688 (2005)
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	0,20	0,26	22,60	90,00	
	Хлеб пшеничный	80	8,56	3,62	38,03	219,20	
	Хлеб ржаной	80	6,80	2,64	38,64	154,40	
Итого за обед		1120	58,43	44,82	176,14	1209,57	
Полдник	Вафли	35	2,56	3,34	17,09	108,50	
	Чай с молоком сгущенным	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945 (2005)
Итого за полдник		235	3,96	4,94	33,49	194,50	
Ужин	Овощи свежие по сезону (помидор)	110	0,54	0,18	3,78	17,92	
	Гуляш	175	19,72	17,89	4,76	168,20	591 (2005)
	Макароны отварные	150	3,36	8,48	23,52	120,00	694 (2005)
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	859 (2005)
	Хлеб пшеничный	80	8,56	3,62	38,03	219,20	
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	77,20	
Итого за ужин		755	35,78	31,69	111,71	712,52	
2 ужин	Кисломолочный напиток (ряженка)	240	5,80	5,00	8,40	108,00	966 (2005)
Итого за 2 ужин		240	5,80	5,00	8,40	108,00	
Всего за 4 день		3005	146,58	115,22	399,13	2943,80	

Неделя 1 День 5

Завтрак	Макароны, запеченные с яйцом	200	7,45	8,39	22,61	232,24	420 (2005)
	Консервы овощные закусочные порциями (икра кабачковая)	100	2,00	9,00	8,50	122,00	50 (2005)
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 (2005)
	Хлеб пшеничный/ржаной	80/60	6,40	2,72	9,51	164,40	
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	42 (2005)
	Плоды или ягоды свежие (апельсины)	185	1,74	0,22	21,74	86,95	847 (2005)
Итого за завтрак		845	22,43	26,23	76,36	706,39	
Обед	Овощи свежие по сезону (помидор)	100	0,60	0,20	4,20	19,90	
	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,74	4,89	8,48	84,75	67 (2010)
	Шницель из говядины	120	15,62	12,54	14,30	235,40	608 (2005)
	Каша ячневая рассыпчатая	200	4,79	4,26	30,83	187,02	679 (2005)
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	0,20	0,26	22,60	90,00	
	Хлеб пшеничный	80	8,56	3,62	38,03	219,20	
	Хлеб ржаной	80	6,80	2,64	38,64	154,40	
Итого за обед		780	38,31	28,41	157,08	990,67	
Полдник	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	
	Хлеб пшеничный	80	6,40	2,72	9,51	164,40	
	Масло сливочное (порциями)	15	0,00	12,30	0,15	112,50	41 (2005)
Итого за полдник		295	9,92	18,74	35,15	422,10	
Всего за 5 день		1920	70,66	73,38	268,59	2119,16	

Неделя 2 День 6

Завтрак	Каша молочная рисовая вязкая	250	3,63	6,22	53,40	397,54	384 (2005)
	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	19,02	109,60	
	Масло сливочное (порциями)	15	0,00	12,30	0,15	112,50	41 (2005)
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	42 (2005)
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	965 (2005)
	Плоды или ягоды свежие (апельсины)	180	1,69	0,22	21,15	84,60	847 (2005)
Итого за завтрак		700	18,87	29,98	103,32	866,84	
Обед	Салат из свежих огурцов	120	0,91	7,31	2,86	80,76	13 (2010)

	Суп крестьянский с перловой крупой	250	3,13	3,50	20,38	146,13	201 (2005)
	Бефстроганов	100	14,03	11,85	6,20	202,65	664 (1955)
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,20	10,60	29,40	150,00	694 (2005)
	Хлеб пшеничный	80	8,56	3,62	38,03	219,20	
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	28,98	115,80	
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	0,20	0,26	22,60	90,00	
Итого за обед		990	36,13	39,12	148,45	1004,54	
Полдник	Печенье	25	1,50	2,36	14,98	83,42	
	Чай	200	5,80	5,00	8,00	105,00	966 (2005)
Итого за полдник		225	7,30	7,36	22,98	189,42	
Ужин	Салат из белокочанной капусты	120	3,25	6,25	3,88	86,25	79 (2005)
	Рыба отварная	160	27,38	20,26	6,44	318,60	488 (2005)
	Пюре картофельное	200	7,35	7,95	22,05	112,50	694 (2005)
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868 (2005)
	Хлеб пшеничный	80	8,54	3,62	38,03	219,20	
	Хлеб ржаной	60	3,40	1,32	19,32	77,20	
Итого за ужин		820	49,96	39,40	114,48	907,95	
2 ужин	Кисломолочный напиток (йогурт)	220	14,67	6,00	24,59	211,99	966 (2005)
Итого за 2 ужин		220	14,67	6,00	24,59	211,99	
Всего за 6 день		2955	126,93	121,86	413,82	3180,74	
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Омлет натуральный	200	17,28	23,11	2,51	287,38	442 (2005)
	Консервы овощные закусочные порциями (икра кабачковая)	100	2,00	9,00	8,50	122,00	50 (2005)
	Хлеб пшеничный с сыром	20/20	4,64	5,90	8,50	155,00	
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/60	6,40	2,72	9,51	164,40	42 (2005)
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	965 (2005)
	Плоды или ягоды свежие (апельсины)	180	1,69	0,22	21,15	84,60	847 (2005)
Итого за завтрак		820	37,81	45,95	59,77	921,38	
Обед	Салат из белокочанной капусты	120	3,12	6,00	3,72	82,80	79 (2005)
	Борщ с капустой со сметаной	250/10	2,82	5,17	13,77	167,88	170 (2005)
	Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом молочным	130	16,56	23,69	13,49	333,67	307 (2010)
	Макаронные изделия отварные	200	4,80	7,50	28,50	202,52	688 (2005)
	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,72	9,51	164,40	
	Хлеб ржаной	80	6,80	2,64	38,64	154,40	
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	0,20	0,26	22,60	90,00	
Итого за обед		1050	40,70	47,98	130,23	1195,67	
Полдник	Оладьи со стухенным молоком	120/30	9,96	10,32	54,57	354,00	1101 (1955)
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	965 (2005)
Итого за полдник		350	15,76	15,32	64,17	462,00	
Ужин	Каша молочная кукурузная	200	5,00	9,74	24,07	204,90	185 (2005)
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,63	14,26	81,20	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	41 (2005)
	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,20	0,00	325,60	132,00	873 (2005)
Итого за ужин		440	8,40	19,57	364,03	493,10	
2 ужин	Кисломолочный напиток (ряженка)	220	6,38	5,50	9,24	118,80	966 (2005)
Итого за 2 ужин		220	6,38	5,50	9,24	118,80	
Всего за 7 день		2880	109,05	134,32	627,44	3190,95	
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша жидкая молочная "Геркулес"	250	3,90	6,66	57,16	318,71	390 (2005)
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	959 (2005)
	Хлеб пшеничный	60	4,27	1,81	19,02	109,60	

	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	41 (2005)
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	42 (2005)
	Яйцо вареное	1шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	424 (2005)
	Плоды или ягоды свежие (бананы)	180	2,70	0,90	37,80	172,80	847 (2005)
Итого за завтрак		715	22,97	30,32	139,87	938,91	
Обед	Овощи свежие по сезону (помидор)	100	0,60	0,20	4,20	19,90	
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,66	5,46	26,16	167,88	206 (2005)
	Жаркое по домашнему	250	42,54	40,91	37,85	419,45	590 (2005)
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	0,20	0,26	22,60	90,00	
	Хлеб пшеничный	80	4,56	3,62	38,03	219,20	
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	77,20	
Итого за обед		920	56,96	51,77	148,16	993,63	
Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/50	27,90	5,40	27,30	274,00	463 (2005)
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	965 (2005)
Итого за полдник		350	32,25	9,15	34,50	355,00	
Ужин	Рыба отварная	160	28,59	1,28	0,00	125,86	472 (2005)
	Капуста тушеная	180	3,60	5,94	16,56	135,00	708 (2005)
	Чай с молоком сгущенным	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945 (2005)
	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,72	9,51	164,40	
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	28,98	115,80	
Итого за ужин		660	45,09	13,52	71,45	627,06	
2 ужин	Кисломолочный напиток (кефир)	220	5,80	5,00	8,00	106,00	966 (2005)
Итого за 2 ужин		220	5,80	5,00	8,00	106,00	
Всего за 8 день		2865	163,07	109,76	401,98	3020,60	

Неделя 2 День 9

Затрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	29,36	10,65	48,50	361,00	469 (2005)
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	1,40	2,00	22,40	116,00	951 (2005)
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	180	0,72	0,72	17,64	84,60	847 (2005)
	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,72	9,51	164,40	
Итого за завтрак		640	37,88	16,09	98,05	726,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты	120	2	5,02	9,82	92,52	79 (2005)
	Ши из свежей капусты со сметаной	250/10	7,05	7,95	7,75	135,93	187 (2005)
	Шницель из говядины	110	15,62	12,54	14,30	235,40	608 (2005)
	Каша пшенная рассыпчатая	180	6,60	4,38	35,27	213,71	679 (2005)
	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67	833 (1955)
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	0,20	0,26	22,60	90,00	
	Хлеб пшеничный	80	8,56	3,62	38,03	219,20	
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	28,98	115,80	
Итого за обед		800	45,52	36,87	159,80	1126,23	
Полдник	Конфеты	40	1,84	3,24	30,80	152,80	
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	965 (2005)
Итого за полдник		240	7,64	8,24	40,40	260,80	
Ужин	Консервы овощные закусочные порциями (икра кабачковая)	100	2,79	0,18	5,85	36,00	50 (2005)
	Яйцо вареное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	424 (2005)
	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	98,80	692 (2005)
	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	19,02	109,60	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	41 (2005)
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	42 (2005)
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	77,20	
	Компот из смеси сухофруктов с апельсинами	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868 (2005)

Итого за ужин		605	22,89	26,30	100,03	608,40	
2 ужин	Кисломолочный напиток (йогурт)	220	13,20	5,40	22,13	190,80	966
Итого за 2 ужин		220	13,20	5,40	22,13	190,80	
Всего за 9 день		2505	127,13	92,90	420,41	2912,23	
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Оладьи из печени	110	33,66	42,24	10,34	560,56	622
	Макаронные изделия отварные	180	4,80	7,50	28,50	202,52	688
	Хлеб пшеничный	80	8,56	3,62	38,03	219,20	
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	28,98	115,80	
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
Итого за завтрак		630	52,32	55,34	119,85	1126,08	
Обед	Овощи свежие по сезону (огурец)	100	0,65	0,11	3,63	15,00	
	Суп картофельный с макаронами	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208
	Рагу из овощей	200	3,80	9,00	14,53	181,95	321
	Птица отварная	100	15,16	9,71	0,00	151,62	637
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	0,20	0,26	22,60	90,00	
	Хлеб пшеничный	80	8,56	3,62	38,03	219,20	
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	28,98	115,80	
Итого за обед		990	36,16	27,52	124,91	878,32	
Полдник	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	19,02	109,60	
	Масло сливочное (порциями)	20	0,00	16,40	0,20	150,00	41
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	42
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	965
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	180	0,72	0,72	17,64	84,60	847
Итого за полдник		435	13,69	27,86	45,50	496,00	
Итого за 10 день		2055	102,17	110,72	290,26	2500,40	
Среднее за 10 дней		2700	121,32	108,02	395,95	2845,63	