

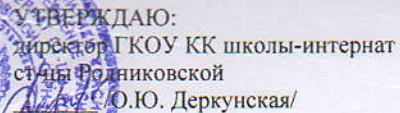
Утверждаю:

Директор ГКОУ КК школы-интернат
ст-цы Родниковской



О.Ю. Деркунская

Примерное цикличное
10-ти дневное меню
для детей в возрасте 7-11 лет
осенне-зимний период



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 7 до 11 лет осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Цен-ть	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша манная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64	390 (2010)
	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	19,02	109,60	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	12,30	0,15	112,50	41 (2005)
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	42 (2005)
	Какао с молоком сгущенным	200	3,52	3,72	25,49	145,20	959 (2005)
	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	180	0,60	0,60	14,70	70,50	847 (2005)
Итого за завтрак		640	16,95	27,48	79,06	632,84	
Обед	Овощи свежие по сезону (огурец)	80	0,52	0,09	2,90	12,00	
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200/10	2,28	4,18	11,12	92,43	170 (2005)
	Плов из птицы	200	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	60	6,40	2,72	9,51	164,40	
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	77,20	
Итого за обед		790	45,46	47,20	119,97	1005,28	
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с картофелем	60	3,91	4,70	23,75	153,00	1026 (2005)
	Молоко кипяченое	160	5,80	5,00	9,60	108,00	965 (2005)
Итого за полдник		220	9,71	9,70	33,35	261,00	
Ужин	Консервы овощные закусочные порциями (икра кабачковая)	90	1,80	8,10	8,55	109,80	50 (2005)
	Рыба отварная	80	10,72	0,48	0,00	47,20	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	40	4,27	1,81	19,02	109,60	
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	77,20	
Итого за ужин		650	24,59	22,31	90,29	521,80	
2 ужин	Кисломолочный напиток (кефир)	150	4,35	3,75	6,00	76,50	
Итого за 2 ужин		150	4,35	3,75	6,00	76,50	
Всего за 1 день		1660	101,06	110,44	328,67	2497,42	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Овощи свежие по сезону (помидор)	80	0,48	0,16	3,36	15,92	
	Омлет натуральный с маслом сливочным	140	14,22	23,47	2,21	276,18	438 (2005)
	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	19,02	109,60	
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	77,20	
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	0,20	0,26	22,60	90,00	
	Фрукты или ягоды свежие (апельсины)	180	2,78	0,93	38,85	177,60	847 (2005)
Итого за завтрак		680	25,35	27,95	105,36	746,50	
Обед	Салат из белокочанной капусты	90	1,4	2,7	1,67	68,4	79 (2005)
	Рассольник домашний	200	5,36	5,40	11,64	116,00	196 (2005)
	Рыба, тушеная с овощам	120	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	40	3,40	1,32	19,32	77,20	
Итого за обед		930	40,99	33,85	133,31	920,00	
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/30	25,25	8,07	34,78	283,81	469 (2005)
	Кофе на молоке сгущенном	200	1,40	2,00	22,40	116,00	951 (2005)
Итого за полдник		360	26,65	10,07	57,18	399,81	
Ужин	Капуста тушеная	180	3,60	5,94	16,56	135,00	708 (2005)
	Яйцо отварное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	424 (2005)
	Чай с молоком сгущенным	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945 (2005)
	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	19,02	109,60	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	12,30	0,15	112,50	41 (2005)
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	42 (2005)
Итого за ужин		495	17,85	30,68	52,43	560,70	
2 ужин	Кисломолочный напиток (ряженка)	200	5,80	5,00	8,40	108,00	966 (2005)
Итого за 2 ужин		200	5,80	5,00	8,40	108,00	
Всего за 2 день		2665	116,64	107,55	356,68	2735,01	

Неделя 1 День 3

Завтрак	Плов фруктовый	150	3,46	3,17	44,27	191,01	48 (2002)
	Чай с молоком сгущенным	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945 (2005)
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,36	14,26	82,20	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	41 (2005)
	Сыр (порциями)	15	2,32	2,95	0,00	36,40	42 (2005)
	Фрукты или ягоды свежие (бананы)	185	1,69	0,22	21,15	84,60	847 (2005)
Итого за завтрак		590	12,07	17,50	96,18	555,21	
Обед	Овощи свежие по сезону (помидор)	80	0,48	0,16	3,36	15,92	
	Суп картофельный мясными фрикадельками	200/20	5,30	4,14	12,35	108,00	209 (2005)
	Гуляш	155	19,72	17,89	4,76	168,20	591 (2005)
	Каша гречневая вязкая	150	4,53	4,94	21,98	153,20	681 (2005)
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	0,20	0,26	22,60	90,00	
	Хлеб пшеничный	40	6,40	2,72	9,51	164,40	
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	77,20	
Итого за обед		885	40,03	31,43	93,88	776,92	
Полдник	Печенье	25	1,50	2,36	14,98	83,42	
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	965 (2005)
Итого за полдник		225	7,30	7,36	24,58	191,42	
Ужин	Овощи свежие по сезону (огурец)	80	0,52	0,09	2,90	12,00	
	Котлеты рыбные	100	14,50	9,00	4,63	158,31	510 (2005)
	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	88,92	692 (2005)
	Соус красный основной	20	0,15	0,45	1,22	9,47	833 (1955)
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	859 (2005)
	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	19,02	109,60	
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	77,20	
Итого за ужин		660	26,47	18,05	97,00	565,50	
2 ужин	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	105,00	966 (2005)
Итого за 2 ужин		200	5,80	5,00	8,00	105,00	
Всего за 3 день		2560	91,67	79,34	319,64	2194,05	

Неделя 1 День 4

Завтрак	Запеканка из творога со сметаным соусом	130/20	23,40	8,46	19,18	250,81	469 (2005)
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	965 (2005)
	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	19,02	109,60	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	12,30	0,15	112,50	41 (2005)
	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	847 (2005)

Итого за завтрак		550	34,07	19,71	62,65	651,41	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	4,18	8,19	77,1	34 (2010)
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,53	4,37	20,93	134,30	206 (2005)
	Печенка по-строгановски	160	27,03	18,06	11,01	251,60	690 (1955)
	Пюре картофельное	160	3,20	5,00	19,00	135,01	688 (2005)
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	0,20	0,26	22,60	90,00	
	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,72	9,51	164,40	
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	77,20	
Итого за обед		920	46,43	35,91	110,56	929,61	
Полдник	Вафли	30	2,19	2,87	14,65	93,00	
	Чай с молоком сгущенным	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945 (2005)
Итого за полдник		230	3,59	4,47	31,05	179,00	
Ужин	Овощи свежие по сезону (помидор)	80	0,48	0,16	3,36	15,92	
	Гуляш	155	19,72	17,89	4,76	168,20	591 (2005)
	Макаронные изделия 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	60	6,40	2,72	9,51	164,40	
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	77,20	
Итого за ужин		685	33,56	30,77	82,77	655,72	
2 ужин	Кисломолочный напиток (ряженка)	200	5,80	5,00	8,40	108,00	966 (2005)
Итого за 2 ужин		200	5,80	5,00	8,40	108,00	
Всего за 4 день		2585	123,45	95,86	295,43	2523,74	
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Макароны, запеченные с яйцом	150	7,45	8,39	22,61	232,24	420 (2005)
	Консервы овощные закусочные порциями (икра кабачковая)	90	1,80	8,10	8,55	109,80	50 (2005)
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 (2005)
	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	19,02	109,60	
	Сыр (порциями)	15	2,32	2,95	0,00	36,40	42 (2005)
	Плоды или ягоды свежие (апельсины)	185	1,74	0,22	21,74	86,95	847 (2005)
Итого за завтрак		680	17,78	21,47	85,92	602,99	
Обед	Овощи свежие по сезону (помидор)	90	0,54	0,18	3,78	17,92	
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,39	3,91	0,38	67,80	67 (2010)
	Шницель из говядины	110	15,62	12,54	14,30	235,40	608 (2005)
	Каша ячневая рассыпчатая	150	3,99	3,55	25,69	155,85	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		920	37,10	26,70	143,42	940,57	
Полдник	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	
	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	19,02	109,60	
	Масло сливочное (порциями)	15	0,00	8,20	0,10	75,00	41 (2005)
Итого за полдник		255	7,79	13,73	44,61	329,80	
Всего за 5 день		1855	62,67	61,90	273,95	1873,36	
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша молочная рисовая вязкая	200	2,90	4,98	42,72	238,03	384 (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)
	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		645	18,14	24,64	92,59	669,83	
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	13 (2010)

	Суп крестьянский с перловой крупой	200	2,50	2,80	16,30	116,90	201 (2005)
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,20	10,60	29,40	150,00	694 (2005)
	Бефстроганов	100	14,03	11,85	6,20	202,65	664 (1955)
	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,72	9,51	164,40	
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	77,20	
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	0,20	0,26	22,60	90,00	
		850	31,49	35,64	105,71	868,45	
Итого за обед		25	1,50	2,36	14,98	83,42	
Полдник	Печенье						
	Чай с сахаром	200	5,80	5,00	8,00	105,00	966 (2005)
		225	7,30	7,36	22,98	188,42	
Итого за полдник							
Ужин	Салат из белокочанной капусты	110	2,86	5,50	3,41	75,90	79 (2005)
	Рыба отварная	115	19,56	14,47	4,60	227,57	488 (2005)
	Картофельное пюре	150	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	40	4,27	1,81	19,02	109,60	
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	77,20	
		655	37,48	31,05	93,16	696,97	
Итого за ужин							
2 ужин	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	14,67	6,00	24,59	211,99	966 (2005)
Итого за 2 ужин		200	14,67	6,00	24,59	211,99	
Всего за 6 день		2575	109,08	104,69	339,03	2635,66	
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Омлет натуральный	180	13,80	18,49	2,00	229,90	442 (2005)
	Консервы овощные закусочные порциями (икра кабачковая)	90	1,80	8,10	8,55	109,80	50 (2005)
	Хлеб пшеничный с сыром	40/10	4,27	1,81	19,02	109,60	
	Молоко кипяченое	150	4,35	32,75	7,20	81,00	965 (2005)
	Фрукты или ягоды свежие (апельсины)	180	1,69	0,22	21,15	84,60	847 (2005)
		660	25,91	61,37	57,92	614,90	
Итого за завтрак							
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	2,60	5,00	3,10	69,00	79 (2005)
	Борщ с капустой со сметаной	200/10	2,28	4,18	11,12	92,43	170 (2005)
	Котлеты рубленные из птицы	90	11,46	16,40	9,34	231,00	307 (2010)
	Макаронные изделия отварные	150	3,20	5,00	19,00	135,01	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	
		890	32,94	36,20	113,31	936,24	
Итого за обед							
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком	100/30	9,96	10,32	54,57	354,00	1101 (1955)
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	965 (2005)
		280	14,31	14,07	61,77	435,00	
Итого за полдник							
Ужин	Каша молочная кукурузная	150	3,75	7,10	18,05	151,80	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)
		390	7,15	16,93	358,01	440,00	
Итого за ужин							
2 ужин	Кисломолочный напиток (ряженка)	200	5,80	5,00	8,40	108,00	966 (2005)
Итого за 2 ужин		200	5,80	5,00	8,40	108,00	
Всего за 7 день		2420	86,11	133,57	599,41	2534,14	
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша жидкая молочная "Геркулес"	200	3,09	5,28	45,29	252,56	390 (2005)
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	959 (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)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	42 (2005)
	Яйцо вареное	1 шт.	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		689	21,00	27,46	128,00	854,56	
Обед	Овощи свежие по сезону (помидор)	85	0,51	0,17	3,57	16,92	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,53	4,37	20,93	134,30	206 (2005)
	Жаркое по домашнему	250	42,54	40,91	37,85	419,00	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		855	55,74	50,65	142,30	956,62	
Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	135/50	25,11	4,86	24,57	246,60	463 (2005)
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	965 (2005)
Итого за полдник		335	29,46	8,61	31,77	327,60	
Ужин	Рыба отварная	115	20,55	0,92	0,00	90,46	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	30	3,20	1,36	14,26	82,20	
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	77,20	
Итого за ужин		565	32,15	11,14	66,54	470,86	
2 ужин	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	966 (2005)
Итого за 2 ужин		200	5,80	5,00	8,00	106,00	
Всего за 8 день		2644	144,15	102,86	376,61	2715,64	
Неделя 2 День 9							
Затрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/30	250,50	8,07	34,78	283,81	469 (2005)
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	1,40	2,00	22,40	116,00	951 (2005)
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	180	0,60	0,60	14,70	70,50	847 (2005)
	Хлеб пшеничный	50	5,34	2,27	23,77	137,00	
Итого за завтрак		590	257,84	12,94	95,65	607,31	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	2,86	5,50	3,41	75,90	79 (2005)
	Щи из свежей капусты, со сметаной	200/10	5,78	6,52	6,35	111,42	187 (2005)
	Шницель из говядины	100	14,20	11,40	13,00	214,00	608 (2005)
	Каша пшенная рассыпчатая	150	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	60	6,40	2,72	9,51	164,40	
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	77,20	
Итого за обед		910	39,83	33,22	112,51	970,30	
Полдник	Конфеты	30	1,38	2,43	23,10	114,60	
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	965 (2005)
Итого за полдник		180	5,73	6,18	30,30	195,60	
Ужин	Консервы овощные закусочные порциями (икра кабачковая)	90	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	2,32	2,95	0,00	36,40	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		645	21,73	24,82	100,03	590,20	
2 ужин	Кисломолочный напиток (йогурт)	150	11,00	4,50	18,44	159,00	966 (2005)
Итого за 2 ужин		150	11,00	4,50	18,44	159,00	

Всего за 9 день		2475	336,13	81,66	356,93	2522,41	
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Оладьи из печени	70	22,95	28,80	7,05	382,20	622 (2005)
	Макаронные изделия отварные	150	3,20	5,00	19,00	135,01	688 (2005)
	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	19,02	109,60	
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 (2005)
Итого за завтрак		460	30,62	35,61	59,07	654,81	
Обед	Овощи свежие по сезону (огурец)	80	0,52	0,09	2,90	12,00	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	208 (2005)
	Рагу из овощей	200	3,80	9,00	14,53	181,95	321 (2005)
	Птица отварная	100	15,16	9,71	0,00	151,62	637 (2005)
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	0,20	0,26	22,60	90,00	
	Хлеб пшеничный	40	6,40	2,72	9,51	164,40	
	Хлеб ржаной	80	6,80	2,64	38,64	154,40	
Итого за обед		900	35,03	26,69	101,89	838,17	
Полдник	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,36	14,26	82,20	
	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)
	Молоко кипяченое	200	4,35	3,75	7,20	81,00	965 (2005)
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	847 (2005)
Итого за полдник		405	11,63	18,34	36,26	363,30	
Итого за 10 день		1765	77,28	80,64	197,22	1856,28	
Среднее за 10 дней		1814	124,82	95,85	344,36	2408,77	