

10 дневное меню (осенне-зимний период) на 2023-2024 учебный год для детей в возрасте
от 7 до 10 лет ГБОУ СО "Санаторная школа-интернат г.Калининска"

Дни	1 завтрак	№ рецептуры	Выход	2 завтрак	№ рецептуры	Выход	Обед	№ рецептуры	Выход	Полдник	№ рецептуры	Выход	Ужин	№ рецептуры	Выход	2 ужин	№ рецептуры	Выход	Общая калорийность Б:Ж:У	
1 день	20%			10%			35%			10%			20%			5%				
	Каша пшеничная вязкая	223	300	Булочка	539	50	Салат из капусты белокочанной	1	100	Коржик молочный	544	80	Запеканка из творога	278	240	Кисломолочный напиток	468	200	Белки 138	
	Масло сливочное порционное	76	10	Какао с молоком	461	200	Суп картофельный с макаронными изделиями	113	300	Кисель из концентрата	482	200	Соус молочный сладкий	407	40				Жиры 100	
	Хлеб пшеничный 1 сорт		100	Фрукты	79	150	Птица отварная	363	95				Хлеб пшеничный 1 сорт		100				Углеводы 453	
	Чай с сахаром	458	200				Каша гречневая рассыпчатая	204	180				Чай с сахаром	458	200					
	Сыр твердый порционный	72	32				Томатный соус с овощами	421	50				Яйцо вареное	266	40					
							Хлеб ржаной		50											
							Хлеб пшеничный 1 сорт		50											
							Компот из смеси сухофруктов	492	200											
	калорийность			883			339			1158			265			866			101	3612
2 день	20%			10%			35%			10%			20%			5%				
	Каша гречневая рассыпчатая	204	180	Пряник		80	Салат из свеклы отварной	26	100	Булочка	539	50	Помидоры консервированные	146	60	Кисломолочный напиток	468	200	Белки 99	
	Масло сливочное порционное	76	10	Молоко	466	200	Рассольник Ленинградский	97	300	Сок	498	200	Рыба тушеная в томате	298	140				Жиры 98	
	Чай с сахаром	458	200	Фрукты	79	150	Котлета из говядины	337	90				Рагу из овощей	175	230				Углеводы 486	
	Хлеб пшеничный 1 сорт		100				Картофельное пюре	374	230				Хлеб пшеничный 1 сорт		100					
							Томатный соус с овощами	421	50				Чай с сахаром	458	200					
							Хлеб ржаной		50											
							Хлеб пшеничный 1 сорт		50											
							Компот из смеси сухофруктов	492	200											
	калорийность			787			481			1207			246			633			101	3425
3 день	20%			10%			35%			10%			20%			5%				
	Каша из крупы "Геркулес"	212	300	Бутерброд с ливидлом	70	50/30	Салат из солёных огурцов с луком	16	100	Ватрушка с творожным фаршем	528	80	Ленивые голубцы	331	100	Кисломолочный напиток	468	200	Белки 119	
	Масло сливочное порционное	76	10	Чай с молоком	460	200	Суп картофельный с крупой	112	300	Чай с лимоном	459	200	Картофельное пюре	374	230				Жиры 100	
	Хлеб пшеничный 1 сорт		100	Фрукты	79	150	Гуляш из говядины	326	80/50				Чай с сахаром	458	200				Углеводы 471	
	Чай с сахаром	458	200				Макаронные изделия отварные	255	180				Хлеб пшеничный 1 сорт		100					
	Яйцо вареное	266	40				Хлеб ржаной		50											
							Хлеб пшеничный 1 сорт		50											
							Компот из смеси сухофруктов	492	200											
	калорийность			855			358			1164			174			758			101	3410
	4 день	20%			10%			35%			10%			20%			5%			
Каша пшеничная вязкая		221	300	Бутерброд с сыром	62	50/32	Сельдь солёная с луком	315	60	Вафли		60	Икра кабачковая	148	60	Кисломолочный напиток	468	200	Белки 112	
Масло сливочное порционное		76	10				Щи из свежей капусты с картофелем	101	300	Сок	498	200	Котлета рыбная	306	90				Жиры 127	
Чай с сахаром		458	200	Какао с молоком	461	200							Отварной рис	384	180				Углеводы 480	
Хлеб пшеничный 1 сорт			100	Фрукты	79	150	Жаркое по-домашнему	327	300				Соус сметанный	409	50					
							Хлеб ржаной		50				Хлеб пшеничный 1 сорт		100					
							Хлеб пшеничный 1 сорт		50				Чай с сахаром	458	200					
							Компот из смеси сухофруктов	492	200											
калорийность				763			443			1027			345			765			101	3444
		20%			10%			35%			10%			20%			5%			
	Суп молочный с макаронными изделиями	137	300	Булочка	539	50	Салат из свёклы с сухофруктами	29	100	Печенье		60	Запеканка из творога	278	240	Кисломолочный напиток	468	200	Белки 152	
	Масло сливочное порционное	76	10	Чай с молоком	460	200	Суп гороховый	125	300	Сок	498	200	Соус молочный сладкий	407	40				Жиры 105	
	Хлеб пшеничный 1 сорт		100	Фрукты	79	150	Птица отварная	363	95				Яйцо вареное	266	40				Углеводы 454	

5 день	Чай с сахаром	458	200			Рагу из овощей	175	230					Хлеб пшеничный 1 сорт			100			
						Хлеб пшеничный 1 сорт		50					Чай с сахаром	458	200				
						Хлеб ржаной		50											
						Компот из смеси сухофрук.	492	200											
	калорийность			653		290			1168				360			903			101
6 день																			
	Каша из крупы "Геркулес" вяз	212	300	Вафли		60	Салат из солёных огурцов с луком	16	100	Коржик молочный	544	80	Салат из белокочанной капусты	1	100	Кисломолочный напиток	468	200	Белки 114
	Масло сливочное порционное	76	10	Чай с сахаром	458	200	Картофельный суп с рыбой	117	300	Молоко	466	200	Плов из говядины	329	300				Жиры 134
	Хлеб пшеничный 1 сорт		100	Фрукты	79	150	Мясо тушёное	320	95				Чай с сахаром	458	200				Углеводы 476
Чай с лимоном	459	200				Пюре картофельное	374	230				Хлеб пшеничный 1 сорт		100					
Сыр твёрдый порционный	72	32				Хлеб ржаной		50											
						Хлеб пшеничный 1 сорт		50											
						Компот из смеси сухофруктов	492	200											
калорийность			864		363			970				312			877			101	3487
7 день																			
	Каша "Дружба"	225	300	Конфеты		100	Салат из моркови	21	100	Пряник		60	Икра кабачковая	148	60	Кисломолочный напиток	468	200	Белки 88
	Масло сливочное порционное	76	10	Чай с сахаром	458	200	Свекольник	95	300	Сок	498	200	Рыба тушёная в томате с овощами	298	140				Жиры 89
	Яйцо вареное	266	40	Фрукты	79	150	Тефтели из говядины с рис.	348	90				Отварной рис	384	180				Углеводы 468
Хлеб пшеничный 1 сорт		100				Рагу из овощей	175	230				Хлеб пшеничный 1 сорт		100					
Чай с сахаром	458	200				Хлеб ржаной		50				Чай с сахаром	458	200					
						Хлеб пшеничный 1 сорт		50											
						Компот из смеси сухофруктов	492	200											
калорийность			739		504			1087				364			667			101	3462
8 день																			
	Каша кукурузная молочная жидкая	230	300	Булочка	539	50	Салат из капусты белокочанной	1	100	Коржик молочный	544	80	Пудинг творожный запеченный	284	240	Кисломолочный напиток	468	200	Белки 130
	Масло сливочное порционное	76	10	Какао с молоком	461	200	Суп картофельный с мак. изделиями	113	300	Сок	498	200	Соус молочный сладкий	407	40				Жиры 98
	Хлеб пшеничный 1 сорт		100	Фрукты	79	150	Птица отварная	363	95				Хлеб пшеничный 1 сорт		100				Углеводы 469
Чай с сахаром	458	200				Пюре картофельное	374	230				Чай с сахаром	458	200					
						Томатный соус соевыми	421	50				Яйцо вареное	266	40					
						Хлеб ржаной		50											
						Хлеб пшеничный 1 сорт		50											
						Компот из смеси сухофруктов	492	200											
калорийность			738		339			1135				291			906			101	3510
9 день																			
	Каша рисовая вязкая	217	300	Пряник		60	Салат из свеклы отварной	26	100	Булочка	539	50	Помидоры консервированные	146	60	Кисломолочный напиток	468	200	Белки 98
	Масло сливочное порционное	76	10	Молоко	486	200	Рассольник Ленинградский.	97	300	Чай с лимоном	459	200	Рыба тушёная в томате с овощами	298	140				Жиры 98
	Сыр твёрдый порционный	72	32	Фрукты	79	150	Котлета из говядины	337	90				Рагу из овощей	175	230				Углеводы 479
Хлеб пшеничный 1 сорт		100				Каша гречневая рассыпчатая	204	180				Хлеб пшеничный 1 сорт		100					
Чай с сахаром	458	200				Томатный соус с овощами	421	50				Чай с сахаром	458	200					
						Хлеб ржаной		50											
						Хлеб пшеничный 1 сорт		50											
						Компот из смеси сухофруктов	492	200											
калорийность			903		451			1191				200			603			101	3449
10 день																			
	Каша пшённая вязкая	223	300	Бутерброд с повидлом	70	50/30	Салат из белокоч. капусты	1	100	Ватрушка с творожным фаршем	528	80	Макаронник с мясом	262	300	Кисломолочный напиток	468	200	Белки 119
	Масло сливочное порционное	76	10	Чай с молоком	460	200	Суп картофельный с крупой	112	300	Кисель из концентрата	482	200	Сметанный соус	409	50				Жиры 130
	Хлеб пшеничный 1 сорт		100	Фрукты	79	150	Плов из говядины	329	300				Чай с сахаром	458	200				Углеводы 476
Чай с сахаром	458	200				Хлеб пшеничный 1 сорт		50				Яйцо вареное	266	40					
						Хлеб ржаной		50				Хлеб пшеничный 1 сорт		100					
						Компот из смеси сухофруктов	492	200											
калорийность			769		358			1104				194			959			101	3485

Ежедневно применяется иодированная соль. Витаминизируется 3-е блюдо - Аскорбиновая кислота. Меню составлено на основании "Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" 2008г.

