

10 дневное меню (осенне-зимний период) на 2023-2024 учебный год для детей в возрасте
от 11 до 18 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	
	20%			10%			35%			10%			20%			5%				
1 день	Каша пшеничная вязкая	223	400	Булочка	539	50	Салат из белокачанной капусты	1	100	Коржик молочный	544	80	Запеканка из творога	278	240	Кисломолочный напиток	468	200	Белки 148	
	Масло сливочное порционное	76	15	Какао с молоком	461	200	Суп картофельный с макаронными изделиями	113	400	Кисель из концентрата	482	200	Соус молочный сладкий	407	40				Жиры 109	
	Хлеб пшеничный 1 сорт		100	Фрукты	79	150	Птица отварная	363	100				Хлеб пшеничный 1 сорт		100				Углеводы 511	
	Чай с сахаром	458	200				Каша гречневая рассыпч.	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		100											
калорийность			1059			339			1329			265			866			101	3959	
2 день	Каша гречневая рассыпчат.	204	180	Пряник		80	Салат из свеклы отварной	26	100	Булочка	539	50	Помидоры консервированные	146	60	Кисломолочный напиток	468	200	Белки 114	
	Масло сливочное порционное	76	15	Молоко	466	200	Рассольник ленинградский.	97	400	Сок	498	200	Рыба тушеная в томате с овощами	298	160				Жиры 109	
	Чай с сахаром	458	200	Фрукты	79	150	Котлета из говядины	337	95				Рагу из овощей	175	230				Углеводы 561	
	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		100											
калорийность			870			481			1299			246			653			101	3620	
3 день	Каша из крупы "геркулес"	212	400	Бутерброд с повидлом	70	50/30	Салат из сол.огурцов с луком	16	100	Ватрушка с творожным фаршем	528	80	Ленивые голубцы	331	100	Кисломолочный напиток	468	200	Белки 132	
	Масло сливочное порционное	76	15	Чай с молоком	460	200	Суп картофельный с крупой	112	400	Чай с лимоном	459	200	Картофельное пюре	374	230				Жиры 141	
	Хлеб пшеничный 1 сорт		100	Фрукты	79	150	Гуляш из говядины	326	85/50				Хлеб пшеничный 1 сорт		100				Углеводы 545	
	Чай с сахаром	458	200				Макаронные изделия отварн.	255	180				Чай с сахаром	458	200					
	Яйцо вареное	266	40				Хлеб ржаной		50											
							Хлеб пшеничный 1 сорт		100											
							Компот из смеси сухофруктов	492	200											
калорийность			1030			358			1225			174			758			101	3646	
4 день	Каша пшеничная вязкая	221	400	Бутерброд с сыром	62	50/32	Сельдь солёная с луком	315	60	Вафли		60	Икра кабачковая	148	60	Кисломолочный напиток	468	200	Белки 124	
	Масло сливочное порционное	76	15				Щи из свежей капусты с картофелем	101	400	Сок	498	200	Котлета рыбная	306	90				Жиры 138	
	Чай с сахаром	458	200	Какао с молоком	461	200							Отварной рис	384	180				Углеводы 589	
	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		100				Чай с сахаром	458	200					
							Компот из смеси сухофруктов	492	200											
калорийность			937			443			1173			345			765			101	3764	
	Суп молочный с мак.изделиями	137	400	Булочка	539	50	Салат из свёклы с сухофруктами	29	100	Печенье		60	Запеканка из творога	278	240	Кисломолочный напиток	468	200	Белки167	
	Масло сливочное порционное	76	15	Чай с молоком	460	200	Суп гороховый	125	400	Сок	498	200	Соус молочный сладкий	407	40				Жиры 113	
	Хлеб пшеничный 1 сорт		100	Фрукты	79	150	Птица отварная	363	100				Яйцо вареное	266	40				Углеводы 519	

5 день	Чай с сахаром	458	200				Овощное рагу	175	230				Хлеб пшеничный 1 сорт		100				
							Компот из смеси сухофруктов	492	200				Чай с сахаром	458	200				
							Хлеб ржаной		50										
							Хлеб пшеничный 1 сорт		100										
	калорийность		686			290			1300			360			903			101	3640
	20%			10%			35%			10%			20%			5%			
6 день	Каша из крупы "Геркулес"	212	400	Вафли		60	Салат из солёных огурцов	16	100	Коржик молочный	554	80	Салат из белокачанной капусты с луком	1	100	Кисломолочный напиток	468	200	Белки 129
	Масло сливочное порционное	76	15	Чай с сахаром	458	200	Картофельный суп с рыбой	117	400	Молоко	466	200	Плов из говядины	329	300				Жиры 146
	Хлеб пшеничный 1 сорт		100	Фрукты	79	150	Мясо тушёное	320	100				Чай с сахаром	458	200				Углеводы 549
	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		100										
							Компот из смеси сухофруктов	492	200										
калорийность		1033			363			1157			312			877			101	3843	
	20%			10%			35%			10%			20%			5%			
7 день	Каша "Дружба"	225	400	Конфеты		100	Салат из моркови	21	100	Пряник		60	Икра кабачковая	148	60	Кисломолочный напиток	468	200	Белки 101
	Масло сливочное порционное	76	15	Чай с сахаром	458	200	Свекольник	95	400	Сок	498	200	Рыба тушёная в томате с овощами	298	160				Жиры 101
	Яйцо вареное	266	40	Фрукты	79	150	Тефтели из говядины с рис.	348	90				Рис отварной	384	180				Углеводы 555
	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		100										
							Компот из смеси сухофруктов	492	200										
калорийность		884			504			1126			364			676			101	3655	
	20%			10%			35%			10%			20%			5%			
8 день	Каша кукурузная молочная жидкая	230	400	Булочка	539	50	Салат из капусты белокачанной	1	100	Коржик молочный	544	80	Пудинг творожный запеченный	284	240	Кисломолочный напиток	468	200	Белки 140
	Масло сливочное порционное	76	15	Какао с молоком, с сахаром	461	200	Суп картофельный с маком изделиями	113	400	Сок	498	200	Соус молочный сладкий	407	40				Жиры 107
	Хлеб пшеничный 1 сорт		100	Фрукты	79	150	Птица отварная	363	100				Хлеб пшеничный 1 сорт		100				Углеводы 528
	Чай с сахаром	458	200				Томатный соус с овощами	421	50				Яйцо вареное	266	40				
							Пюре картофельное	374	230				Чай с сахаром	458	200				
							Хлеб ржаной		50										
							Хлеб пшеничный 1 сорт		100										
							Компот из смеси сухофруктов	492	200										
калорийность		837			339			1208			291			906			101	3682	
	20%			10%			35%			10%			20%			5%			
9 день	Каша рисовая вязкая	217	400	Пряник		60	Салат из свеклы отварной	26	100	Булочка	539	50	Помидоры консервированные	146	60	Кисломолочный напиток	468	200	Белки 112
	Масло сливочное порционное	76	15	Молоко	466	200	Рассольник ленинградский	97	400	Чай с лимоном	459	200	Рыба тушёная в томате с овощами	298	160				Жиры 110
	Сыр твёрдый порционный	72	32	Фрукты	79	150	Котлета из говядины	337	95				Рагу из овощей	175	230				Углеводы 553
	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		100										
							Компот из смеси сухофруктов	492	200										
калорийность		1019			451			1270			200			632			101	3673	
	20%			10%			35%			10%			20%			5%			
10 день	Каша пшённая вязкая	223	400	Бутерброд с повидлом	70	50/30	Салат из белокачанной капуст	1	100	Ватрушка с творожным фаршем	528	80	Макаронник с мясом	262	300	Кисломолочный напиток	468	200	Белки 131
	Масло сливочное порционное	76	15	Чай с молоком	460	200	Суп картофельный с крупой	112	400	Кисель из концентрата	482	200	Сметанный соус	409	50				Жиры 141
	Хлеб пшеничный 1 сорт		100	Фрукты	79	150	Плов из говядины	329	300				Яйцо вареное	266	40				Углеводы 551
	Чай с сахаром	458	200				Компот из смеси сухофруктов	492	200				Чай с сахаром	458	200				
							Хлеб ржаной		50				Хлеб пшеничный 1 сорт		100				
							Хлеб пшеничный 1 сорт		100										
калорийность		945			358			1185			194			959			101	3742	

Ежедневно применяется йодированная 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.

