

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

Дни	1 завтрак	№ рецептуры	Выход	2 завтрак	№ рецептуры	Выход	Обед	№ рецептуры	Выход	Подник	№ 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 квашенной капусты	9	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				Яйцо вареное	266	40				Углеводы 453	
	Чай с сахаром	458	200				Каша гречневая рассыпчатая	204	180				Хлеб пшеничный 1 сорт		100					
	Сыр твердый порционный	72	32				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			883			339			1156			265			866			101	3610
2 день	20%			10%			35%			10%			20%			5%				
	Каша гречневая рассыпчатая	204	180	Пряник		80	Салат из свеклы с сухофруктами	29	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 с овощами	298	140				Жиры 98	
	Чай с сахаром	458	200	Фрукты	79	150	Котлета из говядины	337	90				Рагу из овощей	175	230				Углеводы 482	
	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			451			1244			246			633			101	3462
3 день	20%			10%			35%			10%			20%			5%				
	Каша из крупы "Геркулес"	212	300	Бутерброд с повидлом	70	50/30	Салат из соленых огурцов	16	100	Ватрушка с творожным фаршем	528	80	Ленивые голубцы	331	100	Кисломолочный напиток	468	200	Белки 118	
	Масло сливочное порционное	76	10	Чай с молоком	460	200	Суп картофельный с крупой	112	300	Чай с лимоном	459	200	Пюре картофельное	374	230				Жиры 102	
	Хлеб пшеничный 1 сорт		100	Фрукты	79	150	Гуляш из говядины	326	80/50				Чай с сахаром	458	200				Углеводы 461	
	Чай с сахаром	458	200				Макаронные изд.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			1171			174			758			101	3417
	4 день	20%			10%			35%			10%			20%			5%			
Каша пшеничная вязкая		221	300	Бутерброд с сыром	62	50/32	Сельдь солёная	315	60	Вафли		60	Икра кабачковая	148	60	Кисломолочный напиток	468	200	Белки 112	
Масло сливочное порционное		76	10	Какао с молоком, с сахаром	461	200	Щи из свежей капусты с картофелем	101	300	Сок	498	200	Котлета рыбная	306	90				Жиры 127	
Чай с сахаром		458	200	Фрукты	79	150							Отварной рис	384	180				Углеводы 480	
Хлеб пшеничный 1 сорт			100				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 свеклы отварной	26	100	Печенье		60	Запеканка из творога	278	240	Кисломолочный напиток	468	200	Белки 148	
	Масло сливочное порционное	76	10	Чай с молоком	460	200	Суп гороховый	125	300	Сок	498	200	Соус молочный сладкий	407	40				Жиры 102	
	Хлеб пшеничный 1 сорт		100	Фрукты	79	150	Птица отварная	363	95				Яйцо вареное	266	40				Углеводы 456	

	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 сухофруктов	492	200														
5 день																								
калорийность			653			290				1158			360			903					101		3465	
	20%			10%				35%			10%			20%			5%							
	Каша из крупы "Геркулес"	212	300	Вафли		60	Салат из соленых огурцов	16	100	Коржик молочный	544	80	Салат из квашенной капусты	9	100	Кисломолочный напиток	468	200	Белки	113				
	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	136					
	Хлеб пшеничный 1 сорт		100	Фрукты		79	150	Мясо тушеное	320	95			Чай с сахаром	458	200			Углеводы	466					
	Чай с лимоном	459	200				Пюре картофельное	374	230				Хлеб пшеничный 1 сорт		100									
	Сыр твердый порционный	72	32				Хлеб ржаной		50															
							Хлеб пшеничный 1 сорт		50															
							Компот из смеси сухофруктов	492	200															
6 день																								
калорийность			864			363				970			312			875				101		3485		
	20%			10%				35%			10%			20%			5%							
	Каша "Дружба"	225	300	Конфеты		100	Помидоры консервированные	146	60	Пряник		60	Икра кабачковая	148	60	Кисломолочный напиток	468	200	Белки	87				
	Масло сливочное порционное	76	10	Чай с сахаром	458	200	Свекольник	95	300	Сок	498	200	Рыба тушеная в томате с овощами	298	140			Жиры	81					
	Ййцо вареное	266	40	Фрукты		79	150	Тефтели из говядины с рисом	348	90			Отварной рис	384	180			Углеводы	477					
	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														
7 день																								
калорийность			739			504				1040			364			667				101		3415		
	20%			10%				35%			10%			20%			5%							
	Каша кукурузная молочная жидкая	230	300	Булочка	539	50	Салат из квашенной капусты	9	100	Коржик молочный	544	80	Пудинг творожный запеченный	284	240	Кисломолочный напиток	468	200	Белки	130				
	Масло сливочное порционное	76	10	Какао с молоком, с сахаром	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 с овощами	421	50			Ййцо вареное	266	40									
								Хлеб ржаной		50														
								Хлеб пшеничный 1 сорт		50														
								Компот из смеси сухофруктов	492	200														
8 день																								
калорийность			738			339				1150			291			906				101		3525		
	20%			10%				35%			10%			20%			5%							
	Каша рисовая вязкая	217	300	Пряник		60	Салат из свеклы с сухофруктами	29	100	Булочка	539	50	Огурцы соленые	146	60	Кисломолочный напиток	468	200	Белки	98				
	Масло сливочное порционное	76	10	Молоко	466	200	Рассольник ленинградский	97	300	Чай с лимоном	459	200	Рыба тушеная в томате с овощами	298	140			Жиры	98					
	Сыр твердый 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														
9 день																								
калорийность			903			451				1201			200			603				101		3459		
	20%			10%				35%			10%			20%			5%							
	Каша пшеничная вязкая	223	300	Бутерброд с повидлом	70	50/30	Помидоры консервированные	146	60	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	129					
	Хлеб пшеничный 1 сорт		100	Фрукты		79	150	Плов из говядины	329	300			Хлеб пшеничный 1 сорт		100			Углеводы	476					
	Чай с сахаром	458	200					Хлеб пшеничный 1 сорт		50			Ййцо вареное	266	40									
								Хлеб ржаной		50			Чай с сахаром	458	200									
								Компот из смеси сухофруктов	492	200														
10 день																								
калорийность			769			358				1111			194			959				101		3492		

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

