

10 дневное меню (весенне-летний 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	Подник	№ рецептуры	Выход	Ужин	№ рецептуры	Выход	2 ужин	№ рецептуры	Выход	Общая калорийность Б.Ж:У	
1 день	20%			10%			35%			10%			20%			5%				
	Каша пшённая вязкая	223	400	Булочка	539	50	Салат из квашеной капусты	9	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	362	100				Хлеб пшеничный 1 сорт		100				Углеводы 511	
	Чай с сахаром	458	200				Гречневая каша	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											
							Компот из смеси сухофруктов	492	200											
	калорийность			1059			339			1327			265			866			101	3957
2 день	20%			10%			35%			10%			20%			5%				
	Каша гречневая рассычатая	204	180	Пряник		80	Салат из свеклы с сухофруктами	29	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 тушёная 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 557	
	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											
							Компот из смеси сухофруктов	492	200											
	калорийность			870			451			1306			246			653			101	3627
3 день	20%			10%			35%			10%			20%			5%				
	Каша из крупы "Геркулес"	212	400	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 131	
	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 143	
	Хлеб пшеничный 1 сорт		100	Фрукты	79	150	Гуляш из говядины	326	85/50				Хлеб пшеничный 1 сорт		100				Углеводы 535	
	Чай с сахаром	458	200				Макаронные из отварные	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			1219			174			758			101	3640
	4 день	20%			10%			35%			10%			20%			5%			
Каша пшеничная вязкая		221	400	Бутерброд с сыром	62	50/32	Сельдь солёная	315	60	Вафли		60	Икра кабачковая	148	60	Кисломолочный напиток	468	200	Белки 124	
Масло сливочное порционное		76	15	Какао с молоком, с сахаром	461	200	Щи из свежей капусты с картофелем	101	400	Сок	498	200	Котлета рыбная	306	90				Жиры 138	
Чай с сахаром		458	200	Фрукты	79	150							Отварной рис	384	180				Углеводы 552	
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		100				Чай с сахаром	458	200					
							Компот из смеси сухофруктов	492	200											
калорийность				937			443			1173			345			765			101	3764
		20%			10%			35%			10%			20%			5%			
	Суп молочный с макаронными изделиями	137	400	Булочка	539	50	Салат из свеклы отварной	26	100	Печенье		60	Запеканка из творога	278	240	Кисломолочный напиток	468	200	Белки 163	
	Масло сливочное порционное	76	15	Чай с молоком	460	200	Суп гороховый	125	400	Сок	498	200	Соус молочный сладкий	407	40				Жиры 109	
	Хлеб пшеничный 1 сорт		100	Фрукты	79	150	Птица отварная	363	100				Яйцо вареное	266	40				Углеводы 523	

	Чай с сахаром	458	200				Рагу из овощей	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										
<b>5 день</b>																			
<b>калорийность</b>			<b>686</b>			<b>290</b>			<b>1290</b>			<b>360</b>			<b>903</b>			<b>101</b>	<b>3630</b>
	<b>20%</b>			<b>10%</b>			<b>35%</b>			<b>10%</b>			<b>20%</b>			<b>5%</b>			
	Каша из крупы "Геркулес"	212	400	Вафли		60	Салат из солёных огурцов	16	100	Коржик молочный	544	80	Салат из квашенной капусты	9	100	Кисломолочный напиток	468	200	Белки 128
	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 147
	Хлеб пшеничный 1 сорт		100	Фрукты	79	150	Мясо тушёное	320	100				Чай с сахаром	458	200				Углеводы 539
	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										
<b>6 день</b>																			
<b>калорийность</b>			<b>1033</b>			<b>363</b>			<b>1157</b>			<b>312</b>			<b>875</b>			<b>101</b>	<b>3841</b>
	<b>20%</b>			<b>10%</b>			<b>35%</b>			<b>10%</b>			<b>20%</b>			<b>5%</b>			
	Каша "Дружба"	225	400	Конфеты		100	Помидоры консервированные	146	60	Пряник		60	Икра кабачковая	148	60	Кисломолочный напиток	468	200	Белки 100
	Масло сливочное порционное	76	15	Чай с сахаром	458	200	Свекольник	95	400	Сок	498	200	Рыба тушёная в томате со овощами	298	160				Жиры 93
	Яйцо варёное	266	40	Фрукты	79	150	Тефтели из говядины с рисом	348	90				Рис отварной	384	180				Углеводы 552
	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										
<b>7 день</b>																			
<b>калорийность</b>			<b>884</b>			<b>504</b>			<b>1106</b>			<b>364</b>			<b>676</b>			<b>101</b>	<b>3635</b>
	<b>20%</b>			<b>10%</b>			<b>35%</b>			<b>10%</b>			<b>20%</b>			<b>5%</b>			
	Каша кукурузная молочная жидкая	230	400	Булочка	539	50	Салат из квашенной капусты	9	100	Коржик молочный	544	80	Пудинг творожный запеченный	284	240	Кисломолочный напиток	468	200	Белки 140
	Масло сливочное порционное	76	15	Какао с молоком	461	200	Суп картофельный с мак.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				Пюре картофельное	374	230				Чай с сахаром	458	200				
							Томатный соус с овощами	421	50				Яйцо вареное	266	40				
							Хлеб ржаной		50										
							Хлеб пшеничный 1 сорт		100										
							Компот из смеси сухофруктов	492	200										
<b>8 день</b>																			
<b>калорийность</b>			<b>837</b>			<b>339</b>			<b>1206</b>			<b>291</b>			<b>906</b>			<b>101</b>	<b>3680</b>
	<b>20%</b>			<b>10%</b>			<b>35%</b>			<b>10%</b>			<b>20%</b>			<b>5%</b>			
	Каша рисовая вязкая	217	400	Пряник		60	Салат из свеклы с сухофруктами	29	100	Булочка	539	50	Огурцы соленые	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 109
	Сыр твёрдый порционный	72	32	Фрукты	79	150	Котлета из говядины	337	95				Рагу из овощей	175	230				Углеводы 554
	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										
<b>9 день</b>																			
<b>калорийность</b>			<b>1019</b>			<b>451</b>			<b>1197</b>			<b>200</b>			<b>632</b>			<b>101</b>	<b>3600</b>
	<b>20%</b>			<b>10%</b>			<b>35%</b>			<b>10%</b>			<b>20%</b>			<b>5%</b>			
	Каша пшённая вязкая	223	400	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 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				Чай с сахаром	458	200				Углеводы 551
	Чай с сахаром	458	200				Хлеб пшеничный 1 сорт		100				Яйцо вареное	266	40				
							Хлеб ржаной		50				Хлеб пшеничный 1 сорт		100				
							Компот из смеси сухофруктов	492	200										
<b>10 день</b>																			
<b>калорийность</b>			<b>945</b>			<b>358</b>			<b>1143</b>			<b>194</b>			<b>959</b>			<b>101</b>	<b>3700</b>

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

