

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Свердловской области «Екатеринбургская школа-интернат «Эверест»,
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы"

Утверждаю:

Директор ГБОУ СО «Екатеринбургская школа-интернат

«Эверест»

Е.А.Сальникова



« 02 09 20 » сентября 2020 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Рацион: двухразовые 7-10 лет

Сезон: осень-зима

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 2 разовые 7-10

День: понедельник

Сезон: осень
зим

Неделя: 1

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак2														
131	Омлет натуральный	60	5	10		106			130		22	72	4	1
79	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	5	33	234			30		15	95	33	1
86	Кофейный напиток на молоке (с водой)	200			14	101								
114	Бутерброд с маслом	40	2	9	15	145			59		8	28	10	1
420	Хлеб пшеничный	40	2		13	63					6	23	9	1
Итого за Завтрак2			14	24	75	649			219		51	218	56	4
Обед														
5	Салат "Рыжик"	100	6	11	5	143		4	79		380	885	25	3
28	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	260	3	5	22	16330		16	10		26	75	30	1
50	тефтели мясные	120	18	19	17	312		5		1	28	201	33	3
80	Овощное рагу	200	4	9	23	186		63			70	112	53	2
84	Компот из сухофруктов витаминизированный аскорб. к-той 0,07*1 реб	200			13	52								
421	Хлеб ржаной	80	5	1	32	158					23	104	34	3
	Банан	200	4	1	49	226		24			19	66	99	1
Итого за Обед			40	46	161	17407		112	89	1	397	144	50	4
сок														
130	Сок	100	1		10	46		2			7	7	4	1
Итого за сок			1		10	46		2			7	7	4	1
Итого за день			55	70	246	18102		114	308	1	403	166	56	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 2 разовые 7-10

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак2														
131	Пудинг из творога со сгущенным молоком	210	25	18	37	406			110		237	343	40	2
83	Какао-напиток на молоке (с водой)	200			15	59		2			7			
114	Бутерброд с маслом	40	2	9	15	145			59		8	28	10	1
420	Хлеб пшеничный	50	3		16	79					8	29	11	1
Итого за Завтрак2			30	27	83	689		2	169		260	400	61	4
Обед														

15	салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5	8	9	125	9	34	154	105	24	1
29	Рассольник домашний со сметаной	260	3	7	20	386	34	10	42	90	37	1
64	рыба, припущенная в молоке	115	14	8	3	136	1	12	58	152	24	1
73	Пюре картофельное	200	5	7	37	228	46	41	24	134	52	2
88	напиток из плодов шиповника	200	1		21	88	100		21	3	3	1
140	Яблоки	200			10	45	17		16			
Итого за Обед			28	30	100	1008	207	97	315	484	14	6
сок												
130	Сок	100	1		10	46	2		7	7	4	1
Итого за сок			1		10	46	2		7	7	4	1
Итого за день			59	57	193	1743	211	266	582	891	20	1

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа-интернат "Эверест"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 2 разовые 7-10

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак2														
79	каша овсяная молочная	200	4	7	26	213			30		1	1		
86	Кофейный напиток на молоке (с водой)	200			14	101								
112	Бутерброд с маслом и сыром	50	5	12	15	182			85		96	78	13	1
420	Хлеб пшеничный	50	3		16	79					8	29	11	1
Итого за Завтрак2			12	19	71	575			115		105	108	24	2
Обед														
19	Салат из моркови и яблок с яйцом	100	1	6	10	100		9	10		27	45	27	2
23	Борщ со свежей капустой и картофелем и мясом со сметаной	260	3	7	21	157		22	10		43	87	38	2
52	Плов из цыпленка	200	40	46	34	712		7	140		43	411	66	4
178	Компот из кураги витаминизированный аскорбиновой кислотой 0,07*1 чел.	200	1		23	98		1		1	32	29	21	1
421	Хлеб ржаной	80	5	1	32	158					23	104	34	3
Итого за Обед			50	60	120	1225		39	160	1	168	676	18	1
													6	2
сок														
130	Сок	100	1		10	46		2			7	7	4	1
Итого за сок			1		10	46		2			7	7	4	1
Итого за день			63	79	201	1846		41	275	1	280	791	21	1
													4	5

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа-интернат "Эверест"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 2 разовые 7-10

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак2														
201	запеканка из творога с морковью	220	23	18	37	409		2	89	1	248	321	47	1
83	Какао-напиток на молоке (с водой)	200			15	59		2			7			
112	Бутерброд с маслом и сыром	50	5	12	15	182			85		96	78	13	1
420	Хлеб пшеничный	50	3		16	79					8	29	11	1
Итого за Завтрак2			31	30	83	729		4	174	1	359	428	71	3
Обед														
15	салат из белокачанной капусты с зел.горошком	100	5	8	9	125		9	34		154	105	24	1
31	Суп крестьянский с мясом, со сметаной	260	6	7	14	147		20	10		36	102	29	1
45	Запеканка картофельная с мясом	200	7	8	9	133		10		1	14	97	19	1
122	Соус молочный	50		3	3	36			18		1	4	1	
180	Компот из изюма витаминизированный аскорбиновой кислотой 0,07*1 чел.	200			26	108					16	26	8	1
421	Хлеб ржаной	80	5	1	32	158					23	104	34	3
Итого за Обед			23	27	93	707		39	62	1	244	438	115	7
сок														
130	Сок	100	1		10	46		2			7	7	4	1
Итого за сок			1		10	46		2			7	7	4	1
Итого за день			55	57	186	1482		45	236	2	610	873	190	11

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа-интернат "Эверест"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 2 разовые 7-10

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак2														
203	Суфле "Рыбка"	120	102	100	14	1368	1	1	2059	5	445	155	10	2
73	Пюре картофельное	200	5	7	37	228		46	41		24	134	52	2
82	Чай с сахаром и лимоном	200			13	54		3			3	2	1	
114	Бутерброд с маслом	40	2	9	15	145			59		8	28	10	1
420	Хлеб пшеничный	50	3		16	79					8	29	11	1
Итого за Завтрак2			112	116	95	1874	1	50	2159	5	488	175	17	2
Обед														
185	Винегрет овощной	100												
24	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	260			3	14		4			30	14	6	
102	Печень по-строгановски	130	14	6	4	122		1	6		28	205	20	5
74	Греча рассыпчатая	200		64	1	581			1	2	91	15	1	1
118	Кисель витаминизированный	200			10	40		15			5		1	
421	Хлеб ржаной	80	5	1	32	158					23	104	34	3

	Банан	200	4	1	49	226		24			19	66	99	1
Итого за Обед			23	72	99	1141		44	7	2	196	404	16	10
сок														
130	Сок	100	1		10	46		2			7	7	4	1
Итого за сок			1		10	46		2			7	7	4	1
Итого за день			136	188	204	3061	1	96	2166	7	691	216	34	35

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа-интернат "Эверест"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 2 разовые 7-10

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак2														
186	Каша вязкая ячневая молочная	200		4	5	56			27		1	1		
131	Омлет натуральный с сыром	60	9	10	3	137					182	184	17	1
83	Какао-напиток на молоке (с водой)	200			15	59		2			7			
114	Бутерброд с маслом	40	2	9	15	145			59		8	28	10	1
420	Хлеб пшеничный	50	3		16	79					8	29	11	1
Итого за Завтрак2			14	23	54	476		2	86		206	242	38	3
Обед														
4	Салат "Степной"	100	2	5	6	85		3	386			29	12	
21	суп картофельный с бобовыми, с мясом со сметаной	260	6	1	22	121		15			32	98	40	2
151	Шницель	110	12	17	13	246		1	36	2	33		20	1
75	Капуста тушеная	200	6	4	19	147		136	30		147	113	58	2
88	напиток из плодов шиповника	200	1		21	88		100			21	3	3	1
421	Хлеб ржаной	80	5	1	32	158					23	104	34	3
140	Яблоки	200			10	45		17			16			
Итого за Обед			32	28	123	890		272	452	2	272	347	16	97
сок														
130	Сок	100	1		10	46		2			7	7	4	1
Итого за сок			1		10	46		2			7	7	4	1
Итого за день			47	51	187	1412		276	538	2	485	596	20	193

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа-интернат "Эверест"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 2 разовые 7-10

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак2														
133	запеканка творожная, со сгущенным молоком	180	33	25	36	509		1	148		356	436	49	1
86	Кофейный напиток на молоке (с водой)	200			14	101								
114	Бутерброд с маслом	40	2	9	15	145			59		8	28	10	1

420	Хлеб пшеничный	50	3	16	79					8	29	11	1	
Итого за Завтрак2			38	34	81	834		1	207		372	493	70	3
Обед														
21	Салат из свеклы с яблоками и сыром	100	5	10	10	151		11	42		172	113	24	2
22	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	260	1	2	4	36		2	3		89	33	14	1
149	Котлета рыбная	150												
73	Пюре картофельное	200	5	7	37	228		46	41		24	134	52	2
84	Компот из сухофруктов витаминизированный аскорб. к-той 0,07*1 реб	200			13	52								
421	Хлеб ржаной	80	5	1	32	158					23	104	34	3
Итого за Обед			16	20	96	625		59	86		308	384	12	8
сок														
130	Сок	100	1		10	46		2			7	7	4	1
Итого за сок			1		10	46		2			7	7	4	1
Итого за день			55	54	187	1505		62	293		687	884	19	1

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа-интернат "Эверест"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 2 разовые 7-10

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак2														
142	Каша вязкая из пшена и риса молочная	200	3	5	13	112					92	87	17	
83	Какао-напиток на молоке (с водой)	200			15	59		2			7			
112	Бутерброд с маслом и сыром	50	5	12	15	182			85		96	78	13	1
420	Хлеб пшеничный	50	3		16	79					8	29	11	1
Итого за Завтрак2			11	17	59	432		2	85		203	194	41	2
Обед														
10	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	100	2	10	8	130		48			56	37	21	1
26	Суп из овощей со сметаной	260	6	10	12	165		24	10		37	102	30	1
53	Рагу из цыпленка	210	15	10	18	260		14			44	130	46	2
178	Компот из кураги витаминизированный аскорбиновой кислотой 0,07*1 чел.	200	1		23	98		1		1	32	29	21	1
421	Хлеб ржаной	80	5	1	32	158					23	104	34	3
Итого за Обед			29	31	93	811		87	10	1	192	402	15	8
сок														
130	Сок	100	1		10	46		2			7	7	4	1
Итого за сок			1		10	46		2			7	7	4	1
Итого за день			41	48	162	1289		91	95	1	402	603	19	1

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа-интернат "Эверест"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 2 разовые 7-10

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак2														
201	запеканка из творога с морковью	220	23	18	37	409		2	89	1	248	321	47	1
86	Кофейный напиток на молоке (с водой)	200			14	101								
112	Бутерброд с маслом и сыром	50	5	12	15	182			85		96	78	13	1
420	Хлеб пшеничный	50	3		16	79					8	29	11	1
Итого за Завтрак2			31	30	82	771		2	174	1	352	428	71	3
Обед														
16	салат картофельный с кукурузой и морковью	100	5	7	33	219		9		1	26	164	64	2
30	суп картофельный с крупой, с мясом, со сметаной	260	7	8	21	186		17	10		27	122	36	2
145	Голубцы ленивые с мясом, с молочным соусом	220	7	7	9	133		23			40	82	21	1
180	Компот из изюма витаминизированн ый аскорбиновой кислотой 0,07*1 чел.	200			26	108					16	26	8	1
421	Хлеб ржаной	80	5	1	32	158					23	104	34	3
Итого за Обед			24	23	121	804		49	10	1	132	498	163	9
сок														
130	Сок	100	1		10	46		2			7	7	4	1
Итого за сок			1		10	46		2			7	7	4	1
Итого за день			56	53	213	1621		53	184	2	491	933	238	13

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа-интернат "Эверест"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 2 разовые 7-10

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак2														
150	Рыба запеченная в омлете	130	20	10	1	178		1	132		59	239	27	1
73	Пюре картофельное	200	5	7	37	228		46	41		24	134	52	2
82	Чай с сахаром и лимоном	200			13	54		3			3	2	1	
114	Бутерброд с маслом	40	2	9	15	145			59		8	28	10	1
Итого за Завтрак2			27	26	66	605		50	232		94	403	90	4
Обед														
9	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	12	8	30	235		4		8	74	170	57	5
24	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	260			3	14		4			30	14	6	
41	сосиска отварная	100	9	23	2	247					7	137	16	2
71	Макароны отварные	200	13	6	82	437			30		31	140	54	3

118	Кисель витаминизированный	200			10	40		15			5		1	
421	Хлеб ржаной	80	5	1	32	158					23	104	34	3
140	Яблоки	200			10	45		17			16			
Итого за Обед			39	38	169	1176		40	30	8	186	565	168	13
сок														
130	Сок	100	1		10	46		2			7	7	4	1
Итого за сок			1		10	46		2			7	7	4	1
Итого за день			67	64	245	1827		92	262	8	287	975	262	18

Составил _____ Администратор
ор

Утвердил _____

М.П.