

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» сентября 2020 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Рацион: двухразовые 11-18 лет

Сезон: весна

Рацион: 2 разовые 11-18

День: понедельник

Сезон: весна

Неделя: 1

Возраст:

№ 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														
131	Омлет натуральный	60	5	10		106			130		22	72	4	1
79	Каша пшеничная молочная жидкая2	250	6	6	39	351			30		14	117	42	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	70	4		23	110					11	41	16	1
Итого за Завтрак2			17	25	91	813			219		55	258	72	4
Обед														
186	Икра овощная	100	1	5	8	84		8			33	50	28	1
28	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	260	3	5	22	16330		16	10		26	75	30	1
50	Тефтели мясные 11-18 л	130	19	28	19	404		5		1	30	216	36	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	120	7	1	48	236					35	156	50	4
	Банан	200	4	1	49	226		24			19	66	99	1
Итого за Обед			38	49	182	17518		116	10	1	213	675	296	12
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	74	283	18377		118	229	1	275	940	372	17

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа-интернат "Эверест"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 2 разовые 11-18

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ 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														
131	пудинг из творога, со сгущенным молоком	250	38	26	58	629		1	161	1	388	510	62	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	70	4		23	110					11	41	16	1
Итого за Завтрак2			44	35	111	943		3	220	1	414	579	88	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 молоке2	150	1	10	3	105		4			11	21	5	

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
421	Хлеб ржаной	120	7	1	48	236					35	156	50	4
140	Яблоки	200			10	45		17			16			
Итого за Обед			22	33	148	1213		210	85		303	509	171	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			67	68	269	2202		215	305	1	724	1095	263	14

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 11-18

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ 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 2	250	6	7	31	284			30		1	1		
86	Кофейный напиток на молоке (с водой)	200			14	101								
112	Бутерброд с маслом и сыром2	52												
420	Хлеб пшеничный	70	4		23	110					11	41	16	1
Итого за Завтрак2			10	7	68	495			30		12	42	16	1
Обед														
183	Икра морковная	100	2	7	9	107		9			28	58	35	1
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 цыпленка2	270	22	14	47	405		1	26		23		72	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	120	7	1	48	236					35	156	50	4
Итого за Обед			35	29	148	1003		33	36	1	161	330	216	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			46	36	226	1544		35	66	1	180	379	236	12

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 11-18

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ 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 сыром2	52												
420	Хлеб пшеничный	70	4		23	110					11	41	16	1

Итого за Завтрак2			27	18	75	578		4	89	1	266	362	63	2
Обед														
12	Салат из квашеной капусты	100	2	4	6	67				2	54	28	15	1
31	Суп крестьянский с мясом, со сметаной	260	6	7	14	147		20	10		36	102	29	1
45	Запеканка картофельная с мясом2	250	8	9	10	150		11		1	15	109	21	2
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	120	7	1	48	236					35	156	50	4
Итого за Обед			23	24	107	744		31	28	3	157	425	124	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			51	42	192	1368		37	117	4	430	794	191	12

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 11-18

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ 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														
206	Суфле "Рыбка"2	130	103	100	16	1379	1	1	2059	5	446	1565	104	20
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	70	4		23	110					11	41	16	1
Итого за Завтрак2			114	116	104	1916	1	50	2159	5	492	1770	183	24
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	120	7	1	48	236					35	156	50	4
	Банан	200	4	1	49	226		24			19	66	99	1
Итого за Обед			25	72	115	1219		44	7	2	208	456	177	11
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			140	188	229	3181	1	96	2166	7	707	2233	364	36

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 11-18

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
--------	--------------------------	--------------	----------------------	--	--	----------------	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

	блюда		Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак2														
186	каша вязкая ячневая молочная2	250		4	6	57			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	70	4		23	110					11	41	16	1
Итого за Завтрак2			15	23	62	508		2	86		209	254	43	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	Шницель2	120	13	18	14	269		1	39	2	36		22	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	120	7	1	48	236					35	156	50	4
140	Яблоки	200			10	45		17			16			
Итого за Обед			35	29	140	991		272	455	2	287	399	185	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			51	52	212	1545		276	541	2	503	660	232	14

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 11-18

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ 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														
133	Запеканка творожная со сгущенным молоком	230	19	13	14	525					206	268	28	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	70	4		23	110					11	41	16	1
Итого за Завтрак2			25	22	66	881			59		225	337	54	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 рыбная2	195	5	11	30	238					14	31	21	1
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	120	7	1	48	236					35	156	50	4
Итого за Обед			23	31	142	941		59	86		334	467	161	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			49	53	218	1868		61	145		566	811	219	14

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа-интернат "Эверест"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 2 разовые 11-18

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ 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 из пшена и риса молочная вязкая2	250	4	6	16	139		1			115	109	21	
83	Какао-напиток на молоке (с водой)	200			15	59		2			7			
112	Бутерброд с маслом и сыром2	52												
420	Хлеб пшеничный	70	4		23	110					11	41	16	1
Итого за Завтрак2			8	6	54	308		3			133	150	37	1
Обед														
183	Салат из морской капусты с яйцом	100	3	2		31			50		11	38	2	1
26	Суп из овощей со сметаной	260	6	10	12	165		24	10		37	102	30	1
53	Рагу из цыпленка2	315	40	40	38	668		49	133		68	466	100	5
178	Компот из кураги витаминизированный аскорбиновой кислотой 0,07*1 чел.	200	1		23	98		1		1	32	29	21	1
421	Хлеб ржаной	120	7	1	48	236					35	156	50	4
Итого за Обед			57	53	121	1198		74	193	1	183	791	203	12
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			66	59	185	1552		79	193	1	323	948	244	14

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа-интернат "Эверест"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 2 разовые 11-18

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ 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
86	Кофейный напиток на молоке (с водой)	200			14	101								
112	Бутерброд с маслом и сыром2	52												
420	Хлеб пшеничный	70	4		23	110					11	41	16	1
Итого за Завтрак2			27	18	74	620		2	89	1	259	362	63	2
Обед														
16	салат картофельный с кукурузой и морковью	100	5	7	33	219		9		1	26	164	64	2

