

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 К О У С » сентября 2020 г. _____

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Рацион: двухразовые 7-10 лет

Сезон: осень-зима

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 2 разовые 11-18

День: понедельник

Сезон: осень/зима

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														
5	Салат "Рыжик"	100	6	11	5	143		4	79		380 9	885	25 4	30
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			43	55	179	17577		112	89	1	398 9	151 0	52 2	41
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			61	80	280	18436		114	308	1	405 1	177 5	59 8	46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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 молоке ²	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	17	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 2.4.5.24
09-08

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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	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 сыром ²	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														
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 ²	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			34	28	149	996		33	46	1	160	317	208	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			45	35	227	1537		35	76	1	179	366	228	13

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа-интернат "Эверест"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.24
09-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 2 разовые 11-18

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

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

	блюда		Б	Ж	У	(ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	Р	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														
15	салат из белокочанной капусты с зеленым 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 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			26	28	110	802		40	62	1	257	502	133	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			54	46	195	1426		46	151	2	530	871	200	12

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа-интернат "Эверест"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.24
09-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 2 разовые 11-18

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ 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	Ca	Р	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
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

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа-интернат "Эверест"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.24
09-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 2 разовые 11-18

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование 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														
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 2.4.5.24
09-08

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	Са	Р	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 рыбная ²	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 2.4.5.24 09-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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 вязкая ²	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 сыром ²	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														
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 ²	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			56	61	129	1297	122	143	1	228	790	222	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			65	67	193	1651	127	143	1	368	947	263	14	

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа-интернат "Эверест"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.24 09-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 2 разовые 11-18

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ 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	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
30	суп картофельный с крупой, с мясом, со сметаной	260	7	8	21	186		17	10		27	122	36	2
145	Голубцы ленивые с мясом2, с молочным соусом	270	10	10	13	183		32			55	112	29	2
180	Компот из изюма витаминизированн ый 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			29	26	141	932		58	10	1	159	580	187	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			57	44	225	1598		62	99	2	425	949	254	14

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа-интернат "Эверест"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.24
09-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 2 разовые 11-18

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ 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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак2														
150	Рыба запеченная в омлете2	200	6	16	4	187			112		24	84	7	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
420	Хлеб пшеничный	70	4		23	110					11	41	16	1
Итого за Завтрак2			17	32	92	724		49	212		70	289	86	5
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 витаминизированн	200			10	40		15			5		1	

	ый												
421	Хлеб ржаной	120	7	1	48	236				35	156	50	4
140	Яблоки	200			10	45		17		16			
Итого за Обед			41	38	185	1254		40	30	8	198	617	184
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	70	287	2024		91	242	8	275	913	274

Составил _____ Администрат
ор

Утвердил _____

М.П.