

*МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области "Екатеринбургская школа-интернат "Эверест",
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы"*

**Примерное 10-дневное безмолочное меню для детей 7-10 лет,
обучающихся в общеобразовательных организациях (всесезонное, двухразовое питание)**

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах.

М.П.Могильный, Т.А.Зайцева Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных коллективах

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 2 разовые 7-10

День: понедельник

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														
	Яйцо отварное	40	13	12	1	157								
	Каша рассыпчатая пшениная с растит. маслом	200	5	5	33	234			30		15	95	33	1
	Чай с сахаром	200			14	101								
	Бутерброд с джемом	40	2	9	15	145			59		8	28	10	1
	Хлеб пшеничный	50	2		13	63					6	23	9	1
Итого за Завтрак2			14	24	75	649			219		51	218	56	4
Обед														
	Салат из отварной моркови с яйцом	100	6	11	5	143		4	79		3809	885	254	30
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	5	22	109		16	10		26	75	30	1
	тефтели мясные (безмолочное меню)	120	18	19	17	312		5		1	28	201	33	3
	Овощное рагу	200	4	9	23	186		63			70	112	53	2
	Компот из сухофруктов	200			13	52								
	Хлеб ржаной	80	5	1	32	158					23	104	34	3
Итого за Обед			36	45	112	960		88	89	1	3956	1377	404	39
сок														
	Яблоки	200			10	45		17			16			
Итого за сок					10	45		17			16			
Итого за день			50	69	197	1654		105	308	1	4023	1595	460	43

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа-интернат "Эверест"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак2														

	Макаронник с мясом из говядины	250	28	19	40	445			120		260	376	44	2
	Напиток из цикория	200			15	59		2			7			
	Хлеб ржаной	50	2	9	15	145			59		8	28	10	1
	Хлеб пшеничный	50	3		16	79					8	29	11	1
Итого за Завтрак2			33	28	86	728		2	179		283	433	65	4
Обед														
	салат из отварной свеклы с чесноком	100	5	8	9	125		9	34		154	105	24	1
	Рассольник домашний	250	3	7	20	386		34	10		42	90	37	1
	рыба, припущенная	115	14	8	3	136		1	12		58	152	24	1
	Пюре картофельное без молока с растит. маслом	200	5	7	37	228		46	41		24	134	52	2
	напиток из плодов шиповника	200	1		21	88		100			21	3	3	1
	Хлеб ржаной	80	5	1	32	158		88	89	1	3956	1377	404	39
Итого за Обед			28	30	90	963		190	97		299	484	140	6
сок														
	Сок	200	1		20	92		4			14	14	8	3
Итого за сок			1		20	92		4			14	14	8	3
Итого за день			62	58	196	1783		196	276		596	931	213	13

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														
	запеканка овощная с раст.маслом	200	6	8	33	266			37		1	1		
	Чай с сахаром	200			14	101								
	Бутерброд с джемом	50	5	12	15	182			85		96	78	13	1
	Хлеб пшеничный	50	3		16	79					8	29	11	1
Итого за Завтрак2			14	20	78	628			122		105	108	24	2
Обед														
	Салат из отварной моркови и яблок с яйцом	100	1	6	10	100		9	10		27	45	27	2
	Борщ со свежей капустой и картофелем и мясом	250	3	7	21	157		22	10		43	87	38	2
	Плов из цыпленка	200	40	46	34	712		7	140		43	411	66	4

	Компот из кураги	200	1		23	98		1		1	32	29	21	1
	Хлеб ржаной	80	5	1	32	158					23	104	34	3
Итого за Обед			50	60	120	1225		39	160	1	168	676	186	12
сок														
	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	80	208	1899		41	282	1	280	791	214	15

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак2														
	каша ячневая безмолочная с маслом растит. и отрубями	250	23	18	37	409		2	89	1	248	321	47	1
	Чай с лимоном.	200			15	59		2			7			
	Бутерброд с джемом	40	5	12	15	182			85		96	78	13	1
	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														
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	100	3	5	6	83		39			54	51	23	1
	Суп крестьянский с мясом	250	6	7	14	147		20	10		36	102	29	1
	Запеканка картофельная с мясом (безмолочное меню)	220	8	9	9	147		11		1	15	107	21	2
	Компот из изюма	200			26	108					16	26	8	1
	Хлеб ржаной	80	5	1	32	158					23	104	34	3
Итого за Обед			22	22	87	643		70	10	1	144	390	115	8
сок														
	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	52	180	1418		76	184	2	510	825	190	12

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак2														
	Биточки из рыбы	120	102	100	14	1368	1	1	2059	5	445	1559	102	20
	Пюре картофельное без молока с раст.маслом	200	5	7	37	228		46	41		24	134	52	2
	Чай с сахаром и лимоном	200			13	54		3			3	2	1	
	Бутерброд с джемом	40	2	9	15	145			59		8	28	10	1
	Хлеб пшеничный	50	3		16	79					8	29	11	1
Итого за Завтрак2			112	116	95	1874	1	50	2159	5	488	1752	176	24
Обед														
	Винегрет овощной	100	1	5	7	82		9			20	41	18	1
	Щи из свежей капусты с мясом	260			3	14		4			30	14	6	
	Печень (безмолочное меню)	130	14	6	4	122		1	6		28	205	20	5
	Греча рассыпчатая	200		64	1	581			1	2	91	15	1	1
	Кисель витаминизированный	200			10	40		15			5		1	
	Хлеб ржаной	80	5	1	32	158					23	104	34	3
	Яблоки	200			10	45		17			16			
Итого за Обед			20	76	67	1042		46	7	2	213	379	80	10
сок														
	Сок	100	1		10	46		2			7	7	4	1
Итого за сок			1		10	46		2			7	7	4	1
Итого за день			133	192	172	2962	1	98	2166	7	708	2138	260	35

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак2														
	Рис припущенный с раст. маслом	200		4	5	56			27		1	1		
	Горошек зеленый с яйцом	100	9	10	3	137					182	184	17	1
	Чай с сахаром	200			15	59		2			7			
	Бутерброд с джемом	40	2	9	15	145			59		8	28	10	1

	Хлеб ржаной	80	5	1	32	158				23	104	34	3
Итого за Обед			16	20	96	625		59	86	308	384	124	8
сок													
	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	58	193	1589		62	318	747	957	206	12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 2 разовые 7-10

День: среда
Неделя: 2

Сезон:
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														
	Каша безмолочная ассорти (рис, пшено) с раст. маслом	250	4	6	16	139		1			115	109	21	
	Чай с сахаром	200			15	59		2			7			
	Бутерброд с джемом	50	5	12	15	182			85		96	78	13	1
	Хлеб пшеничный	50	3		16	79					8	29	11	1
	Яйцо вареное вкрутую	1	13	12	1	157								
Итого за Завтрак2			25	30	63	616		3	85		226	216	45	2
Обед														
	Салат из капусты морской с растительным маслом	100	2	10	8	130		48			56	37	21	1
	Суп из овощей	260	6	10	12	165		24	10		37	102	30	1
	Рагу из цыпленка	210	15	10	18	260		14			44	130	46	2
	Компот из кураги	200	1		23	98		1		1	32	29	21	1
	Хлеб ржаной	80	5	1	32	158					23	104	34	3
Итого за Обед			29	31	93	811		87	10	1	192	402	152	8
сок														
	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	61	166	1473		92	95	1	425	625	201	11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 2 разовые 7-10

День: четверг
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 7-10 лет

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

			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак2														
	Запеканка из бобовых и картофеля с растит. маслом	220	23	18	37	409		2	89	1	248	321	47	1
	Напиток из цикория	200			14	101								
	Хлеб ржаной	50	5	12	15	182			85		96	78	13	1
	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														
	салат картофельный с кукурузой и морковью	100	5	7	33	219		9		1	26	164	64	2
	суп картофельный с крупой, с мясом	250	7	8	21	186		17	10		27	122	36	2
	Голубцы ленивые с мясом (безмолочное меню)	220	7	7	9	133		23			40	82	21	1
	Компот из изюма	200			26	108					16	26	8	1
	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

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 2 разовые 7-10

День: пятница

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак2														
	Рыба отварная	130	20	10	1	178		1	132		59	239	27	1
	Пюре картофельное без молока с растит маслом	200	5	7	37	228		46	41		24	134	52	2
	Чай с сахаром и лимоном	200			13	54		3			3	2	1	
	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														
	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	100	12	8	30	235		4		8	74	170	57	5
	Щи из свежей капусты с мясом	250			3	14		4			30	14	6	
	сосиска отварная	100	9	23	2	247					7	137	16	2
	Макароны отварные	200	13	6	82	437			30		31	140	54	3
	Кисель витаминизированный	200			10	40		15			5		1	
	Хлеб ржаной	80	5	1	32	158					23	104	34	3
	Яблоки	200			10	45		17			16			
Итого за Обед			39	38	169	1176		40	30	8	186	565	168	13
сок														
	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

