

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 11-18 лет,
обучающихся в общеобразовательных организациях (всесезонное, двухразовое питание)**

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах.

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 2 разовые 11-18

День: понедельник

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак2														
131	Яйцо отварное	40	13	12	1	157								
79	Каша рассыпчатая пшениная с раст.маслом	250	6	6	39	351			30		14	117	42	1
86	Чай с сахаром	200			14	101								
114	Бутерброд с джемом	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 из отварной моркови с яйцом	100	6	11	5	143		4	79		3809	885	254	30
28	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	5	22	109		16	10		26	75	30	1
50	Тефтели мясные 11-18 л (безмолочное меню)	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	200			13	52								
421	Хлеб ржаной	120	7	1	48	236					35	156	50	4
Итого за Обед			39	54	130	1130		88	89	1	3970	1444	423	40
сок														
140	Яблоки	200			10	45		17			16			
Итого за сок					10	45		17			16			
Итого за день			56	79	231	1988		105	308	1	4041	1702	495	44

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

131	Макаронник с мясом из говядины	270	41	28	63	680		1	174	1	419	550	67	2
83	Напиток из цикория	200			15	59		2			7			
114	Хлеб ржаной	50	2	9	15	145			59		8	28	10	1
420	Хлеб пшеничный	70	4		23	110					11	41	16	1
Итого за Завтрак2			47	37	116	994		3	233	1	445	619	93	4
Обед														
15	салат из отварной свеклы с чесноком	100	5	8	9	125		9	34		154	105	24	1
29	Рассольник домашний	250	3	7	20	386		34	10		42	90	37	1
64	Рыба, припущенная	150	1	10	3	105		4			11	21	5	
73	Пюре картофельное без молока, с раст.маслом	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
Итого за Обед			22	33	138	1168		193	85		287	509	171	9
сок														
130	Сок	200	1		20	92		4			14	14	8	3
Итого за сок			1		20	92		4			14	14	8	3
Итого за день			70	70	274	2254		200	318	1	746	1142	272	16

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа-интернат "Эверест"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак2														
79	Запеканка овощная с раст. маслом	270	7	9	37	341			35		1	1		
86	Чай с сахаром	200			14	101								
112	Бутерброд с джемом	50												
420	Хлеб пшеничный	70	4		23	110					11	41	16	1
Итого за Завтрак2			11	9	74	552			35		12	42	16	1
Обед														
19	Салат из отварной 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	250	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	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			46	37	233	1594		35	81	1	179	366	228	13

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа-интернат "Эверест"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак2														
202	Каша ячневая безмолочная с маслом растит. и отрубями	250	27	20	45	478		2	120	1	273	372	54	2
83	Чай с лимоном	200			15	59		2			7			
112	Бутерброд с джемом	52												
420	Хлеб пшеничный	70	4		23	110					11	41	16	1
Итого за Завтрак2			31	20	83	647		4	120	1	291	413	70	3
Обед														
8	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	100	3	5	6	83		39			54	51	23	1
31	Суп крестьянский с мясом	250	6	7	14	147		20	10		36	102	29	1
45	Запеканка картофельная с мясом2(без молочное меню)	270	9	10	10	162		12		1	17	118	23	2
180	Компот из изюма	200			26	108					16	26	8	1
421	Хлеб ржаной	120	7	1	48	236					35	156	50	4
Итого за Обед			25	23	104	736		71	10	1	158	453	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			57	43	197	1429		77	130	2	456	873	207	13

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа-интернат "Эверест"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 2 разовые 11-18

День: пятница
Неделя: 1

Сезон:

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак2														
206	Биточки из рыбы	130	103	100	16	1379	1	1	2059	5	446	1565	104	20
73	Пюре картофельное без молока с растит.маслом	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 джемом	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	1	5	7	82		9			20	41	18	1
24	Щи из свежей капусты с мясом	250			3	14		4			30	14	6	
102	Печень (безмолочное меню)	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
140	Яблоки	200			10	45		17			16			
Итого за Обед			22	76	83	1120		46	7	2	225	431	96	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			137	192	197	3082	1	98	2166	7	724	2208	283	36

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа-интернат "Эверест"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 2 разовые 11-18

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон:

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак2														
186	Рис, припущенный с растит.маслом	250		4	6	57			27		1	1		

131	Горошек зеленый с яйцом	100	9	10	3	137					182	184	17	1
83	Чай с сахаром	200			15	59		2			7			
114	Бутерброд с джемом	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	250	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
Итого за Обед			35	29	130	946		255	455	2	271	399	185	10
сок														
140	Яблоки	200			10	45		17			16			
Итого за сок					10	45		17			16			
Итого за день			50	52	202	1499		274	541	2	496	653	228	13

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа-интернат "Эверест"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак2														
133	макароны отварные, с овощами	250	21	14	15	570					224	291	31	1
86	Напиток из цикория	200			14	101								
114	Хлеб ржаной	50	2	9	15	145			59		8	28	10	1
420	Хлеб пшеничный	70	4		23	110					11	41	16	1
Итого за Завтрак2			27	23	67	926			59		243	360	57	3
Обед														
21	Салат из отварной свеклы с яблоками	100	5	10	10	151		11	42		172	113	24	2
22	Рассольник "Ленинградский"	250	1	2	4	36		2	3		89	33	14	1

149	Котлета рыбная2 (безмолочное меню)	195	5	11	30	238				14	31	21	1
73	Пюре картофельное без молока с растит. маслом	200	5	7	37	228		46	41	24	134	52	2
84	Компот из сухофруктов	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			51	54	219	1913		61	145	584	834	222	14

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 11-18

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	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														
142	Каша безмолочная ассорти (рис, пшено) с раст. маслом	250	5	8	20	167		1			138	131	26	
83	Чай с сахаром	200			15	59		2			7			
112	Бутерброд с джемом	52												
420	Хлеб пшеничный	70	4		23	110					11	41	16	1
406	Яйцо вареное вкрутую	1	13	12	1	157								
Итого за Завтрак2			22	20	59	493		3			156	172	42	1
Обед														
10	Салат из капусты морской с растительным маслом	100	2	10	8	130		48			56	37	21	1
26	Суп из овощей	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	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			79	81	198	1836		127	143	1	391	969	268	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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак2														
202	запеканка из бобовых и картофеля с растит.маслом	250	27	20	45	478		2	120	1	273	372	54	2
86	Напиток из цикория	200			14	101								
112	Хлеб ржаной	50												
420	Хлеб пшеничный	70	4		23	110					11	41	16	1
Итого за Завтрак2			31	20	82	689		2	120	1	284	413	70	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	250	7	8	21	186		17	10		27	122	36	2
145	Голубцы ленивые с мясом2 (без молочное меню)	270	10	10	13	183		32			55	112	29	2
180	Компот из изюма	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			61	46	233	1667		62	130	2	450	1000	261	15

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 11-18

День: пятница

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														

150	Рыба отварная	200	6	16	4	187			112		24	84	7	1
73	Пюре картофельное без молока с растит.маслом	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 отварной свеклы с зеленым горошком	100	12	8	30	235		4		8	74	170	57	5
24	Щи из свежей капусты с мясом	250			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	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	14
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	20