


«Согласовано»

Начальник ТО

Управления Роспотребнадзора
по РБ в Заиграевском районе


У.Д.Хантаева

«Утверждаю»

Директор ГБОУ Кижингинская
школа-интернат среднего
общего образования


Б.Н.Шойдоков



**Примерное меню на 10 дней
(категория питающихся 12-18)**

**«Кижингинская школа-интернат среднего общего
образования»**

Категория питающихся 12-18

День: понедельник						
Неделя: первая						
Наименование блюда	Вых	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№ Рецептуры
Прием пищи						
1	2	3	4	5	6	7
<u>Завтрак</u>						
Каша молочная ячневая	250	36	19	87	277	4032.04
Хлеб с маслом и повидлом	100	3,16	12,38	38	247	13001.10
Чай с молоком	200	2	2	17	86	302.01
Итого за завтрак	550	41,16	33,38	142	610	
<u>2 Завтрак</u>						
Хлеб	80	5		28	95	13001.03
Творог со сметаной и сахаром	80	6	15	17	323	4.03
Чай с молоком	200	1,1	0,97	0,8	57	3023.01
Итого за 2 завтрак	360	12,1	15,97	45,8	475	
<u>Обед</u>						
Щи из свежей капусты с мясом	250	12,61	23,04	8,44	235	100.03
Плов с мясом	200	9,6	13,4	47,4	480	13014.03
Огурцы свежие порциями	100	0,44	5,05	1,44	109	1025.12
Хлеб	50	3		28	95	13001.03
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	42	10031.03
Итого за обед	800	25,78	41,51	95,53	961	
<u>Полдник</u>						
Печенье	80	6,4	9,2	52,8	360	475.03
Чай с молоком	200	0,76	0,69	0,98	11,6	302.01
Итого за полдник	280	7,16	9,89	53,78	371,6	
Наименование блюда	Вых	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№Рецептуры
Прием пищи						
1	2	3	4	5	6	7

<u>Ужин</u>						
Гуляш с мясом	120	9,6	13,29	8,18	171	7014.01
Гарнир-перловка	200	4,24	8,75	30,19	216	8002.05
Хлеб	50	3		28	95	13001.03
Конфеты	40	0,4	10,4	20,6	215	13012.03
Чай с молоком	200	1,1	0,97	0,8	57	302.01
Йогурт	95	2,85	2,85	10,45	76	26.02
Итого за ужин	705	21,19	36,26	98,22	830	
ИТОГО за 1 день	2695	107,39	137,01	435,33	3247,6	
День: вторник						
Неделя: первая						
<u>Завтрак</u>						
Каша молочная геркулесовая	250	6,13	12,65	37,91	288	4030.02
Хлеб с маслом и сыром	80	2,8	15	38	158	13001.05
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	300.02
Итого за завтрак	530	9,13	27,7	90,92	503	
<u>2 Завтрак</u>						
Булочка	80	7,08	5,9	41,01	246	13028.02
Сметана с сахаром	60	1,08	13,5	16,37	189	04.06
Чай с молоком	200	0,76	0,69	0,98	12	302.01
Итого за 2 завтрак	340	8,92	20,09	58,36	447	
<u>Обед</u>						
Суп с макаронными изделиями	250	12,4	8,58	21,4	211	112.03
Голубцы ленивые в соусе	130	15,18	12,39	10,25	220	8007.16
Наименование блюда	Вых	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№Рецептуры
Прием пищи						
1	2	3	4	5	6	7
Пшено	200	5,23	9,74	30,01	231	8001.05

Закуска из свежей моркови с раст.маслом	100	1,3	5,6	7,2	124	1083.03
Хлеб	50	3		28	95	13001.03
Кисель	200	0,2	0,08	23,3	77	10011,01
Итого за обед	930	37,31	36,39	120,16	958	
<u>Полдник</u>						
Пряники	70	7,5	7,71	51,9	302	13016.05
Чай с молоком	200	0,76	0,69	0,98	12	302.01
Итого за полдник	270	8,26	8,4	52,88	314	
<u>Ужин</u>						
Гуляш с мясом	120	9,6	13,29	8,18	171	7014.01
Гарнир-картофельное пюре	200	6,68	10,3	28	299	251.03
Хлеб	80	3		28	95	13001.03
Конфеты	20	4	15,2	23	240	13012.03
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10	77	300.02
Итого за ужин	620	23,48	38,84	97,18	882	
ИТОГО за 2 день		87,1	131,42	419,5	3104	
День: среда						
Неделя: первая						
<u>Завтрак</u>						
Каша молочная рисовая	250	5,09	11,21	48,4	311	4032.01
Хлеб с сыром	80	15,4	10,3	38	350	113001.05
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	300.02
Итого за завтрак	530	20,69	21,56	101,41	718	
Наименование блюда	Вых	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№Рецептуры
Прием пищи						
1	2	3	4	5	6	7
<u>2 Завтрак</u>						
Коржик песочный	75	3,8	0,4	24,3	119	475.04
Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	47	11001.06
Чай с молоком	200	1,1	0,97	0,8	57	302.01

Итого за 2 завтрак	475	5,3	1,77	34,9	223	
<u>Обед</u>						
Суп гороховый с мясом	250	20,48	10,4	27,5	371	2021.04
Биточки мясные	100	8,94	7,8	14,94	267	7061.03
Макаронные изд. отварные	200	6,69	9,32	43,05	250	905.04
Огурцы свежие порциями	100	0,44	5,05	1,44	109	1025.12
Хлеб	50	3		28	95	13001.03
Какао с молоком и сахаром	200	1,69	1,72	7,42	84	10053.01
Итого за обед	900	41,24	34,29	122,35	1176	
<u>Полдник</u>						
Вафли	80	3,12	14,5	50	434	13023.03
Йогурт	95	4	2	6	58	26.02
Чай с молоком	200	1,1	0,97	0,8	57	302.01
Итого за полдник	375	8,22	17,47	56,8	549	
<u>Ужин</u>						
Каша гречневая с говядиной	250	2,38	6,43	49,46	143	8002.16
Хлеб	50	3		28	95	302.01
Конфеты	15	3,08	13,2	25,08	224	13012.03
Чай с молоком	200	1,1	0,97	0,8	57	302.01
Итого за ужин	515	9,56	20,6	103,34	519	
ИТОГО за 3 день	2795	85,01	95,69	418,8	3185	
<i>Наименование блюда</i>	<i>Вых</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калории</i>	<i>№Рецептуры</i>
<i>Прием пищи</i>						
1	2	3	4	5	6	7
<u>Завтрак</u>						
Каша манная	250	4,2	5,4	37,67	245	4019.01
Хлеб с повидлом	100	1,5	3,8	38	116	13001.09
Чай с молоком	200	1,1	0,97	0,8	57	302.01
Итого за завтрак	550	6,8	10,17	76,47	418	
<u>2 завтрак</u>						

Кекс	60	3,8	0,4	24,3	119	475.07
Чай с молоком	200	1,1	0,97	0,8	57	302.01
Итого за 2 завтрак	260	4,9	1,37	25,1	176	
<u>Обед</u>						
Рассольник с мясом	250	10,75	27	28,18	217	102.02
Шницель рыбный	80	15,06	7,21	23,14	285	13021.11
Картофельное пюре	200	6,35	9,69	27,46	289	251.03
Компот	200	0,45	0,03	24,95	101	10010.02
Хлеб	50	3		28	95	13001.03
Итого за обед	780	35,61	43,93	131,73	987	
<u>Полдник</u>						
Сухари	80	8,88	3,03	60,92	312	2025.02
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10	77	300.02
Итого за полдник	280	9,08	3,08	70,92	389	
<u>Ужин</u>						
Гуляш с мясом	100	9,6	13,29	28,18	171	7014.01
Перловка	200	3,77	8,69	46,84	201	8002.05
Хлеб	50	3		28	95	13001.03
Икра кабачковая	100	1,25	5,48	8,5	89	1046.01
Конфеты	15	3,08	13,2	25,08	324	13012.03
Наименование блюда	Вых	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№Рецептуры
Прием пищи						
1	2	3	4	5	6	7
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10	77	300.02
Итого за ужин	665	20,9	40,71	146,6	957	
ИТОГО за 4 день	2535	77,29	99,26	450,82	2927	
День: пятница						
Неделя: первая						
<u>Завтрак</u>						
Каша ячневая	250	1,73	10,17	47,87	277	4032.04

Хлеб с маслом и повидлом	100	1,5	3,8	38	116	13001.08
Яйцо отварное	35	0,04	0,04		55	13026.00
Чай с молоком	200	1,1	0,97	0,8	57	302.01
Итого за завтрак	585	4,37	14,98	86,67	505	
<u>2 Завтрак</u>						
Булочка	80	7,08	5,9	41,01	246	13028.02
Сгущенное молоко	50	3,6	4,25	27,75	164	13027.00
Чай с молоком	200	1,1	0,97	0,8	57	302.01
Итого за 2 завтрак	330	11,78	11,12	69,56	467	
<u>Обед</u>						
Суп перловый	250	10,04	6,72	24,12	197	104.02
Котлета мясная	100	8,94	7,8	34,94	267	7061.03
Гречка	200	2,38	4,43	29,46	143	8002.06
Закуска из свежей моркови с раст.маслом	100	0,39	5,6	2,16	55	1083.03
Чай с лимоном	200	0,49	0,11	15,35	60	10031.03
Итого за обед	850	22,24	24,66	106,03	722	
<i>Наименование блюда</i>	<i>Вых</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калории</i>	<i>№Рецептуры</i>
<i>Прием пищи</i>						
1	2	3	4	5	6	7
<u>Полдник</u>						
Печенье	80	16,4	9,2	52,8	360	475.03
Чай с молоком	200	1,1	0,97	0,8	57	302.01
Итого за полдник	280	17,5	10,17	53,6	417	
<u>Ужин</u>						
Капуста тушенная с овощами	250	6,74	4,54	21,15	156	8007.07
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10	77	300.02
Хлеб	50	3		28	95	13001.03
Конфеты	15	3,08	13,2	25,08	324	13012.03

Итого за ужин	515	13,02	17,79	84,23	652	
ИТОГО за 5 день	2560	68,91	78,72	400,09	2763	
День: понедельник						
Неделя: вторая						
<u>Завтрак</u>						
Каша Дружба	250	5,92	7,41	32,11	325	202.01
Хлеб с маслом	100	3	0,45	38	125	13001.03
Конфеты	15	3,08	13,2	25,08	324	13012.03
Чай с молоком	200	1,1	0,97	0,8	57	302.00
Итого за завтрак	565	13,1	22,03	95,99	831	
<u>2 Завтрак</u>						
Пряники	70	7,5	8,2	74,14	431	13013.05
Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	47	11001.06
Чай с молоком	200	1,1	0,97	0,8	57	302.1
Итого за 2 завтрак	470	9	9,57	84,74	535	
<i>Наименование блюда</i>	<i>Вых</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калории</i>	<i>№Рецептуры</i>
<i>Прием пищи</i>						
1	2	3	4	5	6	7
<u>Обед</u>						
Борщ	250	9,77	11,62	11,73	191	2002.01
Гуляш с мясом	100	9,6	13,29	28,18	171	7014.01
Рис отварной	200	2,85	8,65	39,68	208	8002.03
Хлеб	50	3		28	95	13001.03
Икра кабачковая	100	1,25	5,48	8,5	89	1046.01
Чай с лимоном	200	0,49	0,11	15,35	60	10031.03
Итого за обед	900	26,96	39,15	131,44	814	
<u>Полдник</u>						
Калачи, запеченные	80	9	5	51	307	13011.03
Сгущенное молоко	50	4	4	28	164	13027.01

Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10	77	300.02
Итого за полдник	330	13,2	9,05	89	548	
<u>Ужин</u>						
Гуляш с мясом	100	9,6	13,29	28,18	271	7014.01
Картофельное пюре	200	6,35	9,69	27,46	289	251.03
Хлеб	50	3		28	95	13001.03
Чай с молоком	200	1,1	0,97	0,8	57	302.01
Йогурт	95	4	2	6	58	26.02
Итого за ужин	645	24,05	25,95	90,44	770	
ИТОГО за 6 день	2910	86,31	105,75	491,61	3498	
День: вторник						
Неделя: вторая						
<u>Завтрак</u>						
Каша гречневая молочная	250	5,2	5,27	29,6	355	4004.01
Наименование блюда	Вых	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№Рецептуры
Прием пищи						
1	2	3	4	5	6	7
Хлеб с повидлом	80	4		31,2	150	13001.09
Чай с молоком	200	1,1	0,97	0,8	57	302.01
Итого за завтрак	530	10,3	6,24	61,6	562	
<u>2 Завтрак</u>						
Коржик песочный	75	3,8	0,4	24,3	250	475.04
Чай с молоком	200	1,1	0,97	0,8	57	302.01
Итого за 2 завтрак	275	4,9	1,37	25,1	307	
<u>Обед</u>						
Суп рисовый	250	2,26	5,43	15,74	114	104.09
Котлета мясная	100	8,94	7,8	34,94	267	7061.03
Макаронные изд	200	6,69	5,32	33,05	249	905.04
Кисель	200	0,2	0,08	23,3	77	10011.03

Хлеб	50	3		28	95	13001.03
Огурцы свежие порциями	100	0,44	5,05	1,44	109	1025.12
Итого за обед	900	21,53	23,68	136,47	911	
<u>Полдник</u>						
Булочка	80	7,08	3,9	41,01	246	13028.02
Сок натуральный	200	1		18,2	76	311.05
Итого за полдник	280	8,08	3,9	59,21	322	
<u>Ужин</u>						
Запеканка творожная	150	15,78	15,3	75	467	471.01
Сгущенное молоко	50	3,6	15,2	27,35	164	13027.00
Чай с молоком	200	1,1	0,97	0,8	57	302.01
Хлеб	50	3		28	95	13001.03
Конфеты	15				324	
Итого за ужин	465	23,48	31,47	131,15	1107	
ИТОГО за 7 день	2450	68,29	66,66	413,53	3209	
<i>Наименование блюда</i>	<i>Вых</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калории</i>	<i>№Рецептуры</i>
<i>Прием пищи</i>						
1	2	3	4	5	6	7
День: среда						
Неделя: вторая						
<u>Завтрак</u>						
Каша Геркулес	250	4,5	6,25	16,34	275	4030.02
Хлеб с маслом	100	15		38	115	13001.09
Чай с молоком	200	1,1	0,97	0,8	57	302.01
Итого за завтрак	550	20,6	7,22	55,14	447	
<u>2 Завтрак</u>						
Сухари	80	8,88	3,03	60,92	312	2025.02
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10	77	300.02
Банан	200	1,5	0,5	21	96	11001.03
Итого за 2 завтрак	480	10,58	3,58	91,92	485	
<u>Обед</u>						

Суп крестьянский (ячка)	250	8,68	6,39	8,37	127	104.05
Плов с мясом	200	9,6	23,4	67,4	480	13014.01
Помидоры порциями	100	1,1	0,2	3,8	24	1038.03
Хлеб	80	5		28	95	13001.03
Какао с молоком и сахаром	200	169	1,72	7,42	52	1053.01
Итого за обед	830	193,38	31,71	114,99	778	
<u>Полдник</u>						
Печенье	80	6,4	9,2	52,8	360	475.03
Чай с молоком	200	1,1	0,97	0,8	57	302.01
Итого за полдник	280	7,5	10,17	53,6	417	
<i>Наименование блюда</i>	<i>Вых</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калории</i>	<i>№Рецептуры</i>
<i>Прием пищи</i>						
1	2	3	4	5	6	7
<u>Ужин</u>						
Гуляш с мясом	100	9,6	13,29	28,18	171	7014.01
Пшено	200	4,63	5,45	26,64	177	8001.05
Хлеб	50	3		28	95	13001.03
Конфеты	15	3,08	13,2	25,08	224	13012.03
Чай с молоком	200	1,1	0,97	0,8	57	302.01
Итого за ужин	565	21,41	32,91	108,7	724	
ИТОГО за 8 день	2705	253,47	85,59	424,35	2851	
День: четверг						
Неделя: вторая						
<u>Завтрак</u>						
Каша манная	250	4,2	5,4	37,67	245	4019.01
Хлеб	80	15	10	28	125	13001.09
Чай с молоком	200	1,1	0,97	0,8	57	302.01
Итого за завтрак	530	20,3	16,37	66,47	427	
<u>2 Завтрак</u>						

Коржик песочный	75	3,8	0,4	24,3	250	475,04
Йогурт	95	4	2	6	58	26.02
Хлеб	80	5		28	95	13001.03
Чай с молоком	200	1,1	0,97	0,8	57	302.01
Итого за 2 завтрак	450	13,9	3,37	59,1	460	
<u>Обед</u>						
Уха рыбацкая с сайрой	250	3,48	0,52	27,05	125	104.06
Капуста с картофелем тушенная с мясом	250	1,58	3,82	24,69	173	8007.04
Компот	200	0,4	0,06	13,24	46	10010.02
Наименование блюда	Вых	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№Рецептуры
Прием пищи						
1	2	3	4	5	6	7
Хлеб	50	3		28	95	13001.03
Итого за обед	750	8,46	4,4	92,98	439	
<u>Полдник</u>						
Вафли	80	3,12	24,48	50	444	13023.03
Чай с молоком	200	1,1	0,97	0,8	57	302.01
Итого за полдник	280	4,22	25,45	50,8	501	
<u>Ужин</u>						
Гуляш с мясом	100	9,6	13,29	18,18	375	7014.01
Перловка	200	3,77	8,69	36,84	201	8002.05
Хлеб	50	3		28	95	13001.03
Конфеты	15	3,08	13,2	25,08	324	13012.03
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10	77	300.02
Итого за ужин	565	19,65	35,23	118,1	1072	
ИТОГО за 9 день	2575	66,53	84,82	387,45	2899	
День: пятница						
Неделя: вторая						
<u>Завтрак</u>						
Каша рисовая	250	13,7	31	32,7	295	4032.01
Хлеб с маслом и сыром	100	9,9	8,7	38	195	13001.10

Чай с молоком	200	1,1	0,97	0,8	57	302.01
Итого за завтрак	550	24,7	40,67	71,5	547	
<u>2 Завтрак</u>						
Печенье	60	6,4	3	15,1	128	475.03
Банан	200	1,5	0,5	21	96	1101.03
Чай с молоком	200	1,1	0,97	0,8	57	302.01
Итого за 2 завтрак	460	9	4,47	36,9	281	
<i>Наименование блюда</i>	<i>Вых</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калории</i>	<i>№Рецептуры</i>
<i>Прием пищи</i>						
1	2	3	4	5	6	7
<u>Обед</u>						
Суп гороховый с мясом	250	10,5	15,7	37,9	163	2021.04
Макаронные изделия	250	6,69	26,6	34,4	263	905.04
Запеканка из печени	100	8,5	11,66	16,31	203	225.04
Закуска из свежей моркови с раст.маслом	100	0,39	5,03	22,16	56	1083.03
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10	77	300.02
Хлеб	80	5		28	95	13001.03
Итого за обед	980	31,28	59,04	148,77	857	
<u>Полдник</u>						
Пряники	70	8,35	11,02	74,14	431	13016.05
Чай с молоком	200	1,1	0,97	0,8	57	302.01
Итого за полдник	270	9,45	11,99	74,94	488	
<u>Ужин</u>						
Каша гречневая молочная	250	5,2	15,27	39,2	375	4004.01
Хлеб с повидлом	80	5		45	105	13001.04
Чай с молоком	200	1,1	0,97	0,8	57	302.01
Итого за ужин	530	11,3	16,24	85	537	

ИТОГО за 10-й день	2790	85,73	132,41	417,11	2710	
ИТОГО за 10 дней	21220	901,02	921,64	3839,79	27208,6	
ИТОГО в среднем за 1 день	2122	90,102	92,164	383,979	2720,86	