

«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 7-11)**

«Кижингинская школа-интернат среднего общего образования»

Категория питающихся 7-11

День: понедельник						
Неделя: первая						
Наименование блюда	Вых	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№
Прием пищи						Рецептуры
1	2	3	4	5	6	7
<u>Завтрак</u>						
Каша молочная ячневая	200	1,4	8,5	39,4	277	4032.03
Хлеб с маслом и повидлом	100	1,5	3,8	30	105	13001.10
Чай с молоком	200	2	2	17	86	302.03
Итого за завтрак	500	4,9	14,3	86,4	468	
<u>2 Завтрак</u>						
Хлеб	40	3		25	85	13001.09
Творог со сметаной и сахаром	90	8,65	15,3	14,3	350	4.03
Чай с молоком	200	1,1	0,97	0,8	57	302.03
Итого за 2 завтрак	330	12,75	16,27	40,1	492	
<u>Обед</u>						
Щи из свежей капусты с мясом	230	10,15	20,3	7,25	153	100.01
Плов с мясом	180	17,3	21,5	64,5	450	13014.02
Огурцы свежие порциями	100	0,8	0,1	2,5	85	1025.14
Хлеб	60	5,06	0,15	25	85	13001.00
Чай с лимоном	200	0,25	0,02	15,16	58	10031.02
Итого за обед	770	33,56	42,07	114,41	831	
<u>Полдник</u>						
Печенье	70	20,3	7,3	41,3	450	475.02
Чай с молоком	200	0,76	0,69	17	12	302.00
Итого за полдник	270	21,06	7,99	58,3	462	
Наименование блюда	Вых	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№
Прием пищи						Рецептуры
1	2	3	4	5	6	7

<u>Ужин</u>						
Гуляш с мясом	100	7,32	10,66	5,7	328	7014.03
Гарнир-перловка	150	3,76	6,22	26,82	178	8002.04
Хлеб	60	5,06	0,15	25	85	13001.00
Конфеты	20	0,2	5,2	10,6	105	13012.02
Чай с молоком	200	0,76	0,69	17	12	302.00
Йогурт	95	2,85	2,85	10,45	76	26.01
Итого за ужин	625	19,95	25,77	95,57	784	
ИТОГО за 1 день	2495	92,22	106,4	394,78	3037	
День: вторник						
Неделя: первая						
<u>Завтрак</u>						
Каша молочная геркулесовая	200	3,7	5,1	14,2	253	4030.01
Хлеб с маслом и сыром	70	10,2	16	27	120	13001,06
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	300.00
Итого за завтрак	470	14,1	21,15	56,21	430	
<u>2 Завтрак</u>						
Булочка	80	7,08	5,9	41,01	246	13028.01
Сметана с сахаром	50	0,9	12,1	14,2	165	04.04
Чай с молоком	200	0,76	0,69	17	12	302.00
Итого за 2 завтрак	330	8,74	18,69	72,21	423	
<u>Обед</u>						
Суп с макаронными изделиями	230	10,3	6,3	19,5	195	112.05
Голубцы ленивые в соусе	100	13,62	10,76	8,3	185	8007.15
Наименование блюда	Вых	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№Рецептуры
Прием пищи						
1	2	3	4	5	6	7
Пшено	150	4,64	7,92	27	199	8001.06

Закуска из свежей моркови с раст.маслом	80	1,04	8,07	5,76	99	1083.02
Хлеб	60	5,06	0,15	25	85	13001.00
Кисель	200	0,2	0,08	23,3	77	10011.02
Итого за обед	820	34,86	33,28	108,86	840	
<u>Полдник</u>						
Пряники	60	18,07	6,61	44,48	259	13016.01
Чай с молоком	200	0,76	0,69	0,98	12	302.00
Итого за полдник	260	18,83	7,3	45,46	271	
<u>Ужин</u>						
Гуляш с мясом	100	7,32	10,66	5,7	328	7014.03
Гарнир-картофельное пюре	150	4,2	7,28	23,4	253	251.02
Хлеб	60	5,06	0,15	25	85	13001.00
Конфеты	20	0,2	5,2	10,6	105	13012.02
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	300.00
Итого за ужин	530	16,98	23,34	79,71	828	
ИТОГО за 2 день		93,51	103,76	362,45	2792	
День: среда						
Неделя: первая						
<u>Завтрак</u>						
Каша молочная рисовая	200	2,97	5,39	43,63	205	4032.02
Хлеб с сыром	70	10,2	16	27	110	13001.06
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	300.00
Итого за завтрак	470	13,37	21,44	85,64	372	
<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>2 Завтрак</u>						
Коржик песочный	75	13,8	0,4	24,3	119	475.06
Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	47	11001.05
Чай с молоком	200	0,76	0,69	0,98	12	302.00

Итого за 2 завтрак	475	14,96	1,49	35,08	178	
<u>Обед</u>						
Суп гороховый с мясом	230	18,69	16,79	26,94	334	2021.00
Биточки мясные	80	16,54	13	11,25	228	7061.07
Макаронные изд. отварные	150	5,01	4,97	24,77	170	905.03
Огурцы свежие порциями	100	0,44	5,05	1,44	109	1025.14
Хлеб	60	5,06	0,15	25	85	13001.00
Какао с молоком и сахаром	200	1,69	1,72	7,42	84	10053.02
Итого за обед	820	47,43	41,68	96,82	1010	
<u>Полдник</u>						
Вафли	70	12,05	20,3	42	410	13023.02
Йогурт	95	2,85	2,85	10,45	76	26.01
Чай с молоком	200	0,76	0,69	0,98	12	302.00
Итого за полдник	365	15,66	23,84	53,43	498	
<u>Ужин</u>						
Каша гречневая с говядиной	200	1,9	3,3	35,7	135	8002.18
Хлеб	60	5,06	0,15	25	85	13001.00
Конфеты	20	0,2	5,2	10,6	105	13012.02
Чай с молоком	200	0,76	0,69	0,98	12	302.00
Итого за ужин	480	7,92	9,34	72,28	337	
ИТОГО за 3 день	2610	99,34	97,79	343,25	2395	
<i>Наименование блюда</i>	<i>Вых</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калории</i>	<i>№Рецептуры</i>
<i>Прием пици</i>						
1	2	3	4	5	6	7
<u>Завтрак</u>						
Каша манная	200	3,5	3,9	28,3	210	4019.02
Хлеб с повидлом	100	1,5	3,8	28	95	13001.09
Чай с молоком	200	0,76	0,69	0,98	12	302.00
Итого за завтрак	500	5,76	8,39	57,28	317	
<u>2 завтрак</u>						

Кекс	60	3,8	0,4	24,3	119	475.09
Чай с молоком	200	0,76	0,69	0,98	12	302.00
Итого за 2 завтрак	260	4,56	1,09	25,28	131	
<u>Обед</u>						
Рассольник с мясом	230	8,7	63	24,1	198	102.01
Шницель рыбный	70	20,3	8,3	20,1	253	13021.09
Картофельное пюре	150	4,2	7,28	23,4	253	251.02
Компот	200	0,45	0,03	24,95	101	10010.03
Хлеб	60	5,06	0,15	25	85	13001.00
Итого за обед	710	38,71	78,76	117,55	890	
<u>Полдник</u>						
Сухари	70	6,3	2,1	50,3	295	2025.01
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	300.00
Итого за полдник	270	6,5	2,15	65,31	352	
<u>Ужин</u>						
Гуляш с мясом	100	7,32	10,66	5,7	328	7014.03
Перловка	150	3,76	6,22	26,82	178	8002.04
Хлеб	60	5,06	0,15	25	85	13001.00
Икра кабачковая	80	0,9	4,2	6,3	75	1046.02
Конфеты	20	0,2	5,2	10,6	105	13012.02
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	15,01	57	300.00
Итого за ужин	610	17,44	26,48	89,43	828	
ИТОГО за 4 день	2350	72,97	116,87	354,85	2518	
День: пятница						
Неделя: первая						
<u>Завтрак</u>						
Каша ячневая	200	1,4	8,5	36,3	243	4032.03

Хлеб с маслом и сыром	100	1,5	3,8	29	120	13001.08
Яйцо отварное	35	0,04	0,04		55	13025.00
Чай с молоком	200	0,76	0,69	0,98	12	302.00
Итого за завтрак	535	3,7	13,03	66,28	430	
<u>2 Завтрак</u>						
Булочка	80	7,08	5,9	41,01	246	13028.01
Сгущенное молоко	30	2,5	3,2	23,4	150	13027.02
Чай с молоком	200	0,76	0,69	0,98	12	302.00
Итого за 2 завтрак	310	10,34	9,79	65,39	408	
<u>Обед</u>						
Суп перловый	230	8,03	4,3	20,1	163	104.15
Котлета мясная	80	16,54	12,97	21,25	228	7061.07
Гречка	150	1,45	3,32	25,3	125	8002.02
Закуска из свежей моркови с раст.маслом	100	0,39	5,03	2,16	55	1083.02
Чай с лимоном	200	0,29	0,06	15,3	60	10031.02
Хлеб	60	5,06	0,15	25	85	13001.00
Итого за обед	820	31,76	25,83	109,11	716	
<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	70	20,3	7,3	41,3	450	475.02
Чай с молоком	200	0,76	0,69	0,98	12	302.00
Итого за полдник	270	21,06	7,99	42,28	462	
<u>Ужин</u>						
Капуста тушеная с овощами	230	4,32	3,15	25,3	125	8007.08
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	300.00
Хлеб	60	5,06	0,15	25	85	13001.00
Конфеты	20	0,2	5,2	10,6	105	13012.02

Итого за ужин	510	9,78	8,55	75,91	372	
ИТОГО за 5 день	2445	76,64	65,19	358,97	2388	
День: понедельник						
Неделя: вторая						
<u>Завтрак</u>						
Каша Дружба	200	3,9	5,3	28,7	301	202.00
Хлеб с маслом	80	7,02	15	35,9	100	13001.10
Конфеты	20	0,2	5,2	10,6	105	13012.02
Чай с молоком	200	0,76	0,69	0,98	12	302.00
Итого за завтрак	500	11,88	26,19	76,18	518	
<u>2 Завтрак</u>						
Пряники	60	18,07	6,61	44,48	259	13016.01
Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	47	11001.05
Чай с молоком	200	0,76	0,69	0,98	12	302.00
Итого за 2 завтрак	460	19,23	7,7	55,26	318	
<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	230	7,13	9,15	9,2	180	2002.01
Гуляш с мясом	100	7,32	10,66	5,7	328	7014.03
Рис отварной	150	2,1	7,1	31,36	193	8002.09
Хлеб	60	5,06	0,15	25	85	13001.00
Икра кабачковая	80	0,9	4,2	6,3	75	1046.02
Чай с лимоном	200	0,29	0,06	15,3	60	10031.02
Итого за обед	820	22,8	31,32	92,86	921	
<u>Полдник</u>						
Калачи, запеченные	80	16,31	5,58	36,2	219	13011.02
Сгущенное молоко	30	2,5	3,2	23,4	150	13027.02

Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	300.00
Итого за полдник	310	19,01	8,83	74,61	426	
<u>Ужин</u>						
Гуляш с мясом	100	7,32	10,66	5,7	328	7014.03
Картофельное пюре	150	4,2	7,28	23,4	253	251.02
Хлеб	60	5,06	0,15	25	85	13001.00
Чай с молоком	200	0,76	0,69	0,98	12	302.00
Йогурт	95	2,85	2,85	10,45	76	26.01
Итого за ужин	605	20,19	21,63	65,53	754	
ИТОГО за 6 день	2695	93,11	95,67	364,44	2937	
День: вторник						
Неделя: вторая						
<u>Завтрак</u>						
Каша гречневая молочная	200	4,1	4,12	37,3	310	4004.02
<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
Хлеб с повидлом	100	1,5	3,8	25	95	13001.09
Чай с молоком	200	0,76	0,69	0,98	12	302.00
Итого за завтрак	500	6,36	8,61	63,28	417	
<u>2 Завтрак</u>						
Коржик песочный	75	13,8	0,4	24,3	119	475.06
Чай с молоком	200	0,76	0,69	0,98	12	302.00
Итого за 2 завтрак	275	14,56	1,09	25,28	131	
<u>Обед</u>						
Суп рисовый	230	1,9	4,3	12,35	95	104.11
Котлета мясная	80	16,54	12,97	21,25	228	7061.07
Макаронные изд	150	5,01	4,97	24,77	170	905.03
Кисель	200	0,2	0,08	23,3	77	10011.02

Хлеб	60	5,06	0,15	25	85	13001.00
Огурцы свежие порциями	100	0,44	5,05	1,44	109	1025.14
Итого за обед	820	29,15	27,52	108,11	764	
<u>Полдник</u>						
Булочка	80	7,08	5,9	41,01	246	13028.01
Сок натуральный	200	1		18,2	76	311.04
Итого за полдник	280	8,08	5,9	59,21	322	
<u>Ужин</u>						
Запеканка творожная	150	7,23	19,3	15,4	273	4.11
Сгущенное молоко	30	2,5	3,2	23,4	150	13027.02
Чай с молоком	200	0,76	0,69	0,98	12	302.00
Хлеб	60	5,06	0,15	25	85	13001.00
Конфеты	20	0,2	5,2	10,6	105	13012.02
Итого за ужин	460	15,75	28,54	75,38	625	
ИТОГО за 7 день	2335	73,9	71,66	331,26	2259	
<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	200	3,7	5,1	14,2	253	4030.01
Хлеб с маслом	80	7,02	15	35,9	100	13001.10
Чай с молоком	200	0,76	0,69	2	12	302.00
Итого за завтрак	480	11,48	20,79	52,1	365	
<u>2 Завтрак</u>						
Сухари	70	16,3	2,1	50,3	295	2025.01
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	300.00
Банан	200	1,5	0,5	21	96	11001.02
Итого за 2 завтрак	470	18	2,65	86,31	448	
<u>Обед</u>						

Суп крестьянский (ячка)	230	7,56	5,4	16,21	110	104.04
Плов с мясом	180	17,3	21,5	64,5	450	13014.02
Помидоры порциями	100	1,1	0,2	3,8	105	1038.02
Хлеб	60	5,06	0,15	25	85	13001.00
Какао с молоком и сахаром	200	1,36	1,46	17,13	84	10053.02
Итого за обед	770	32,38	28,71	126,64	834	
<u>Полдник</u>						
Печенье	70	20,3	7,3	41,3	450	475.02
Чай с молоком	200	0,76	0,69	2	12	302.00
Итого за полдник	270	21,06	7,99	43,3	462	
<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	7,32	10,66	5,7	328	7014.03
Пшено	150	4,64	7,92	47	199	8001.06
Хлеб	60	5,06	0,15	25	85	13001.00
Конфеты	20	0,2	5,2	10,6	105	13012.02
Чай с молоком	200	0,76	0,69	2	12	302.00
Итого за ужин	530	17,98	24,62	90,3	729	
ИТОГО за 8 день	2520	100,9	84,76	398,65	2838	
День: четверг						
Неделя: вторая						
<u>Завтрак</u>						
Каша манная	200	3,5	5,6	28,3	210	4019.02
Хлеб с повидлом	100	1,5	3,8	38	95	13001.09
Чай с молоком	200	0,76	0,69	0,98	12	302.00
Итого за завтрак	500	5,76	10,09	67,28	317	
<u>2 Завтрак</u>						

Коржик песочный	75	13,8	0,4	35	250	475.06
Йогурт	95	2,85	2,85	10,45	76	26.02
Хлеб	60	5,06	0,15	25	85	13001.00
Чай с молоком	200	0,76	0,69	2	12	302.00
Итого за 2 завтрак	430	22,47	4,09	72,45	423	
<u>Обед</u>						
Уха рыбацкая с сайрой	230	2,9	0,3	23,4	115	104.07
Капуста с картофелем тушенная с мясом	230	1,3	2,8	32,7	156	8007.06
Компот	200	0,4	0,03	24,95	101	10010.03
Наименование блюда	Вых	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№Рецептуры
Прием пищи						
1	2	3	4	5	6	7
Хлеб	60	5,06	0,15	25	85	13001.00
Итого за обед	720	9,66	3,28	106,05	457	
<u>Полдник</u>						
Вафли	70	12,05	20,3	42	410	13023.02
Чай с молоком	200	0,76	0,69	2	12	302.00
Итого за полдник	270	12,81	20,99	44	422	
<u>Ужин</u>						
Гуляш с мясом	100	7,32	10,66	5,7	328	7014.03
Перловка	200	3,76	6,22	36,82	178	8002.04
Хлеб	60	5,06	0,15	25	85	13001.00
Конфеты	20	0,2	5,2	10,6	105	13012.02
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	300.00
Итого за ужин	580	16,54	22,28	93,13	753	
ИТОГО за 9 день	2500	67,24	60,73	382,91	2372	
День: пятница						
Неделя: вторая						
<u>Завтрак</u>						
Каша рисовая	200	2,97	8,36	43,63	193	4032.02

Хлеб с маслом и сыром	100	1,5	3,8	29	100	13001.08
Чай с молоком	200	0,76	0,69	2	12	302.00
Итого за завтрак	500	5,23	12,85	74,63	305	
<u>2 Завтрак</u>						
Печенье	70	20,3	9,3	41,3	450	475.02
Банан	200	1,5	1,5	31	96	11001.02
Чай с молоком	200	0,76	0,69	2	12	302.00
Итого за 2 завтрак	470	22,56	11,49	74,3	558	
<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	230	12,69	16,79	26,94	334	2021.00
Макаронные изделия	150	5,01	4,97	34,77	170	905.03
Запеканка из печени	90	32,1	9,6	14,2	185	225.03
Закуска из свежей моркови с раст.маслом	80	1,04	8,07	15,76	99	1083.02
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	300.00
Хлеб	60	5,06	0,15	25	85	13001.00
Итого за обед	810	56,1	39,63	131,68	930	
<u>Полдник</u>						
Пряники	60	18,07	16,61	44,48	240	13016.01
Чай с молоком	200	0,76	0,69	2	12	302.00
Итого за полдник	260	18,83	17,3	46,48	252	
<u>Ужин</u>						
Каша гречневая молочная	200	2,1	6,12	39,3	210	4004.03
Хлеб с повидлом	100	1,5	3,8	38	95	13001.09
Чай с молоком	200	0,76	0,69	2	12	302.00
Итого за ужин	500	4,36	10,61	79,3	317	

ИТОГО за 10-й день	2540	107,08	91,88	406,39	2362	
ИТОГО за 10 дней	19880	777,57	796,92	3354,7	23503	
ИТОГО в среднем за 1 день	1988	77,757	79,692	335,47	2350,3	