

Областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Специальная (коррекционная) школа-интернат»



Примерное 14 дневное меню на 2024-2025 учебный год

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, 289 с.

Сборник подготовлен: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, М.В. Семенихина, И.К. Туев, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетинин, Р.А. Эдвардс, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ «Московский государственный университет технологии и управления им. К.Г. Разумовского» (В.А. Исаев), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон). В сборнике представлены типовые меню и рецептуры блюд для организации питания детей возрастных групп от 7-ми до 11 лет, 12 лет и старше. По всем рецептурам приведена калорийность блюд, содержание белков, жиров и углеводов, витаминов и микроэлементов с учетом потерь от тепловой обработки.

Количество употребления белков, жиров, углеводов, Ккал за 14 дней (возраст детей с 12 лет и старше):

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1-й день	86,1	72,77	381,5	2708,7
2-й день	89,5	94,4	361,1	2631,1
3-й день	91,84	94	397,7	2708,7
4-й день	92,9	92,11	402	2760,7
5-й день	88,4	91,91	398,9	2769,3
6-й день	90,1	91,6	401,1	2754,6
7-й день	99,4	105,7	391	2970,6
8-й день	83,1	86,51	435,4	2727,4
9-й день	88,7	99	336,8	2838
10-й день	95,34	98,93	390,88	2973
11-й день	92,9	92,11	402	2760,7
12-й день	90,1	91,6	401,1	2754,6
13-й день	89,5	94,4	361,1	2631,1
14-й день	88,7	99	336,8	2738
Итого в среднем за день	90,4	93,1	385,5	2766,1

Возраст детей с 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г	
1 день						
	Завтрак					
284	Каша манная молочная	200	6,8	7	48,7	257
	Масло сливочное	12	4,7	17,4	41,4	324,7
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93
	Хлеб пшеничный	120	3,6	2,7	13,8	93
	Итого		15,1	27,1	103,9	674,7
	Завтрак 2					
	Сок фруктовый	200	5	3,2	8,5	87
	Итого		5	3,2	8,5	87
	Обед					
52	Салат Сахалинский	100	1	7,8	5,3	94,8
163	Суп полевой	200	3	8,7	14,8	128,6
467	Сосиска отварная	100	6,6	4,9	18,6	318,4
243	Пюре гороховое	200	5,2	1,6	4,3	58,7
	Хлеб пшеничный	100	8,6	2,9	48	264
278	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,2	17,8	17,4
	Итого		25,8	27,3	168,5	909,1
	Полдник					
503	Пирожок с картошкой	100	7,3	2,2	26,5	199,6
685	Чай с сахаром	200	6	3	9,6	90
	Итого		13,3	5,2	36,1	289,6
	Ужин					
41	Салат из моркови и чеснока	100	1	0,1	5,2	42,3
123	Мясо тушеное	100	6,6	4,9	18,6	318,4
336	Каша перловая	200	4,8	17,3	4,9	200,1
	Хлеб пшеничный	100	15,7	9,6	11,5	188,7
393	Чай с сахаром	200	8,6	2,9	48	264
		200	0,6	0,2	16	68
	Итого		30,2	24,5	129	817,6
Итого за день			91,84	94	397,7	2708,7

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г	
2 день						
	Завтрак					
284	Каша геркулесовая молочная	250	6,8	7	48,7	257
1	Бутерброд с маслом сливочным	150	4,7	17,4	41,4	324,7
719	Какао- напиток с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93
	Итого		15,1	27,1	103,9	674,7
	Завтрак 2					
	Сок фруктовый	200	5	3,2	8,5	87
	Итого		5	3,2	8,5	87
	Обед					
75	Салат из капусты и кукурузы	100	3	7	10,2	74,5
119	Суп рыбный	300	4,1	9,8	12,8	201,7
28	Котлета мясная	100	15	22	13	314
436	Макароны отварные	200	15	16,1	16,2	270
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
415	Кисель	200	0,6	0,2	16	68
	Итого		29,1	29	95,7	818,3
	Полдник					
410	Пончик	100	10,1	10,6	4,4	153,5
122	Чай с сахаром	200	0	0	19,6	80
	Итого		10,1	10,6	24	233,5
	Ужин					
73	Салат из свеклы с чесноком	100	8,1	3,4	8,2	48,2
431	Жаркое по-домашнему	250	11,4	10,7	7,5	147
	Хлеб пшеничный	70	8,6	2,9	48	264
122	Чай с сахаром	200	0	0	19,6	80
	Итого		30,2	24,5	129	817,6
Итого за день			89,5	94,4	361,1	2631,1

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г	
3 день						
	Завтрак					
284	Каша молочная геркулесовая	250	6,04	6,1	28,6	215,7
1	Бутерброд с маслом сливочным	150	4,7	14	14,3	92,9
382	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	1,8	23,2	115,5
	Итого		17,44	27,8	66,1	480,5
	Завтрак 2					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Итого		5,5	2,9	39,4	263
	Обед					
79	Салат из свеклы и соленого огурца	100	11,2	7,2	12,3	84,2
35	Борщ	200	3	8,7	14,8	128,6
244	Каша я гречневая рассыпчатая	200	6,6	4,9	18,6	318,4
297	Печень тушеная	120	5,2	1,6	4,3	58,7
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
410 (1)	Компот из яблок	200	0,4	0,2	17,8	17,4
	Итого		25,8	27,3	168,5	909,1
	Полдник					
137	Пирожок с повидлом	100	7,3	2,2	26,5	199,6
	Молоко пастеризованное 1,5 %	200	6	3	9,6	90
	Итого		13,3	5,2	36,1	289,6
	Ужин					
41	Салат из моркови и чеснока	100	1	0,1	5,2	42,3
344а	Мясо птицы тушеное	100	6	3,1	8,2	91,1
144	Каша пшенная	100	15,7	9,6	11,5	188,7
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
133	Чай с сахаром	200	0,5	0,2	15,7	75,7
	Итого		29,8	30,8	87,6	766,5
Итого за день			91,84	94	397,7	2708,7

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г	
4 день						
	Завтрак					
183	Каша молочная манная	200	2,6	7,5	23,5	148,6
261	Яйцо отварное	40	2	4	0,2	62,8
1	Бутерброд с маслом сливочным	150	4,7	13,5	41,4	92,9
382	Какао-напиток с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93
	Итого		12,9	27,7	78,9	397,3
	Завтрак 2					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Итого		1	0,2	20,2	92
	Обед					
41	Салат из капусты и моркови	100	1	0,1	5,2	42,3
770	Суп овощной	200	5,6	4,8	9,4	124,6
608	Рыба запечённая	100	7,2	7,8	21,3	128,4
332	Пюре картофельное	200	7,3	5,5	29,4	261,7
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
406	Компот из кураги	200	1	0,1	55,5	226,5
	Итого		32,5	27,2	171,6	1104,5
	Полдник					
502	Булочка молочная	100	9,4	2,2	7,5	270
	Чай с сахаром	200	5,8	5	8	106
	Итого		15,2	7,2	15,5	376
	Ужин					
54	Салат из морской капусты	100	1	0,1	5,2	42,3
495	Гуляш из сосисок	100	10,2	13,5	22,1	182
297	Каша перловая рассыпчатая	100	8,8	6,5	24,6	184,9
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
393	Чай с лимоном	200	0,7	0,01	5,6	22,7
	Итого		31,3	29,81	115,8	790,9
Итого за день			92,9	92,11	402	2760,7

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г	
5 день						
	Завтрак					
284	Каша гречневая молочная	250	6,8	3,9	34,2	192
1	Бутерброд с маслом сливочным	150	4,7	17,4	41,4	92,9
719	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93
	Итого		15,1	24	89,4	377,9
	Завтрак 2					
	Сок фруктовый, батончик	200	1	0,2	20,2	92
	Итого		1	0,2	20,2	92
	Обед					
82	Салат из свежих помидор	100	1	0,1	5,2	42,3
162	Рассольник	300	9,7	9,5	13,5	243,2
529	Плов	200	10,3	13,5	25,4	325,8
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	250
348	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,6	27,4	107,5
	Итого		34,8	32,41	117	1013,9
	Полдник					
501	Булочка	100	8,4	5,5	49,5	281
	Чай с сахаром	200	5,8	7	9,4	124
	Итого		14,2	12,5	58,9	405
	Ужин					
41	Салат капусты и моркови	100	1	0,1	5,2	42,3
297	Макароны отварные	250	4,9	4,7	24,6	268
231	Говядина тушеная	100	7,7	7,6	5,1	127,5
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
122	Чай с сахаром	200	0	0	19,6	80
	Итого		23,3	22,8	113,4	880,5
Итого за день			88,4	91,91	398,9	2769,3

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г	
		6 день				
	Завтрак					
284	Омлет натуральный	250	4,3	5,0	34,8	161,3
3	Бутерброд с маслом сливочным	150	11,6	8,4	38,4	205,8
868	Какао-напиток с молоком	200	2,4	1,8	23,2	115,5
	Итого		18,3	15,2	96,4	482,6
	Завтрак 2					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Итого		1	0,2	20,2	92
	Обед					
41	Овощная нарезка	100	1	0,1	5,2	42,3
45	Свекольник	300	2,6	2,5	30,1	69,2
297	Азу	200	6,6	5	41,2	318,4
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
377	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	3,9	16
	Итого		32,4	30,9	156,6	967,9
	Полдник					
410	Пирожок с капустой	100	8,1	9,7	14,5	198,3
408	Чай с сахаром	200	0,6	0	4,4	20
	Итого		8,7	9,7	18,9	218,3
	Ужин					
54	Салат Сахалинский	100	1	0,1	5,2	42,3
297	Каша пшениная рассыпчатая	100	6,1	4,8	21,6	240
443	Мясо тушеное	100	9,1	17,4	9,9	245
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
122	Чай с сахаром	200	0	0	19,6	80
	Итого		29,7	35,6	109	993,8
Итого за день			90,1	91,6	401,1	2754,6

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г	
7 день						
	Завтрак					
102	Каша молочная геркулесовая	250	8,7	14,3	1,8	186,3
1	Бутерброд с маслом сливочным	150	4,7	11,4	25,8	92,9
693	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93
	Итого		17	28,4	41,4	372,2
	Завтрак 2					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Итого		1	0,2	20,2	92
	Обед					
75	Салат из капусты и кукурузы	100	1	0,1	5,2	42,3
161	Суп с клецками	200	7,8	10,3	13,8	174
690	Котлета мясная	100	6,3	9,4	12,6	134,5
297	Каша перловая рассыпчатая	200	8,2	7	29,8	245,1
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
278	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	27,5	110
	Итого		40,2	37,7	142,7	1126,5
	Полдник					
806	Пончик	100	4,7	11,1	61,6	371
428(1)	Чай с сахаром	200	5,2	4,6	29	178
	Итого		9,9	15,7	90,6	549
	Ужин					
54	Салат Сахалинский	100	1	0,1	5,2	42,3
332	Каша гречневая	100	7,3	5,6	19,8	261,7
93	Гуляш из сосисок	100	13,6	9,4	2,7	147,6
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
375	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	35
	Итого		31,3	23,7	96,1	830,9
Итого за день			99,4	105,7	391	2770,6

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г	
8 день						
	Завтрак					
284	Каша молочная пшенная	250	4,2	5,4	26,1	199,8
1	Бутерброд с маслом сливочным	150	4,7	17,4	41,4	92,9
719	Какао- напиток с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93
	Итого		12,5	25,5	81,3	385,7
	Завтрак 2					
	Сок	200	5	3,2	8,5	87
	Итого		5	3,2	8,5	87
	Обед					
51	Салат из моркови и чеснока	100	1	0,1	5,2	42,3
133	Суп рыбный	300	7,3	2,9	13,5	112,4
310	Рагу овощное	200	8,9	1	0,8	245,3
1	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
406	кисель	200	1	0,1	55,5	226,5
	Итого		33,5	31,4	139,3	1227,3
	Полдник					
502	Булочка молочная	100	9,4	2,2	7,5	270
393	Чай с лимоном	200	0,7	0,01	5,6	22,7
	Итого		10,1	2,21	13,1	292,7
	Ужин					
54	Салат из морской капусты	100	1	0,1	5,2	42,3
58	Рис отварной	200	5,7	4,9	10,3	84,7
336	Мясо птицы тушеное	100	3,7	8,6	46	284,7
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
439	Чай с сахаром	200	0,6	0	4,4	20
	Итого		22	24,2	193,2	734,7
Итого за день			83,1	86,51	435,4	2727,4

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г	
9 день						
	Завтрак					
284	Каша молочная манная	250	4,8	5,3	13,8	175,3
1	Бутерброд с маслом сливочным	150	4,7	11,3	24,6	92,9
868	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	1,8	13,2	115,5
	Итого		11,9	18,4	51,6	383,7
	Завтрак 2					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Итого		2,8	3,2	38,9	196
	Обед					
12	Салат из капусты и моркови	100	2,9	6,2	8	99,3
82	Суп Харчо	200	4,2	3,8	7,8	112,8
443	Печеночные оладьи	100	15,1	14,3	18,6	418,7
68	Пюре картофельное	200	8,9	1	0,8	245,3
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
415	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,2	16	68
	Итого		31,4	27,4	98,4	962,8
	Полдник					
501	Пирожок с повидлом	100	8,4	5,5	34,5	215,1
439	Чай с сахаром	200	0,6	0	4,4	20
	Итого		9	5,5	48,9	235,1
	Ужин					
193	Салат из моркови и чеснока	100	5	9,9	4	125,1
312	Каша пшенная	200	4,7	18,4	7,6	254,6
229	Гуляш из свинины	100	9,2	5,8	5,3	124,1
1	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
439	Чай с сахаром	200	0,6	0	4,4	20
	Итого		28,4	37,5	89	890,5

Итого за день		88,7	99	336,8	2738
----------------------	--	-------------	-----------	--------------	-------------

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г	
10 день						
	Завтрак					
183	Каша молочная гречневая	250	3,1	4,8	9,6	124,3
261	Яйцо отварное	40	5,08	4,06	0,28	62,8
1	Бутерброд с маслом сливочным	150	4,7	10,5	41,4	92,9
327	Какао-напиток с молоком	200	0,8	0,6	27,7	151,3
	Итого		13,6	19,9	78,9	431,3
	Завтрак 2					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Итого		2,1	0,2	20,2	92
	Обед					
64	Салат из моркови с чесноком	100	1,59	7,1	8,5	104,8
770	Свекольник	200	5,6	5,1	9,8	124,5
101	Рыба запечённая	100	12,7	10,1	2	156
297	Макароны отварные	200	8,8	6,56	21,8	297,6
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	250
348	Компот из груши	200	0,8	0,6	27,4	107,5
	Итого		38,0	32,3	117,5	1040,4
	Полдник					
439	Чай с сахаром	200	0,6	0	4,4	20
827	Оладьи	100	3,8	5,5	24,8	208
	Итого		9,6	10,5	32,8	314
	Ужин					
64	Салат из морской капусты и яйца	100	1,59	7,1	8,5	104,8
495	Гуляш из сосисок	100	12,2	11,5	22,1	261
332	Каша перловая	200	7,3	5,5	31,5	261,7
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	250
439	Чай с сахаром	200	0,6	0	4,4	20
	Итого		31,8	26,8	122,7	932,7
Итого за день			95,3	98,9	390,8	2773

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г	
11 день						
	Завтрак					
183	Каша молочная геркулесовая	200	2,6	7,5	23,5	148,6
261	Яйцо отварное	1	2	4	0,2	62,8
1	Бутерброд с маслом сливочным	150	4,7	13,5	41,4	92,9
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93
	Итого		12,9	27,7	78,9	397,3
	Завтрак 2					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Итого		1	0,2	20,2	92
	Обед					
64	Салат из картофеля и соленых огурцов	100	1,59	7,1	8,5	104,8
770	Суп гороховый	200	5,6	4,8	9,4	124,6
332	Солянка домашняя	300	7,3	5,5	29,4	261,7
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
406	Кисель	200	1	0,1	55,5	226,5
	Итого		32,5	27,2	171,6	1104,5
	Полдник					
502	Булочка молочная	100	9,4	2,2	7,5	270
	Чай с сахаром	200	5,8	5	8	106
	Итого		15,2	7,2	15,5	376
	Ужин					
64	Салат из свеклы с чесноком	100	1,59	7,1	8,5	104,8
297	Плов	300	8,8	6,5	24,6	184,9
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
393	Чай с лимоном	200	0,7	0,01	5,6	22,7
	Итого		31,3	29,81	115,8	790,9
Итого за день			92,9	92,11	402	2760,7

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г	
12 день						
	Завтрак					
284	Каша молочная манная	250	4,3	5	34,8	161,3
3	Бутерброд с маслом сливочным	150	11,6	8,4	38,4	205,8
868	Какао-напиток с молоком	200	2,4	1,8	23,2	115,5
	Итого		18,3	15,2	96,4	482,6
	Завтрак 2					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Итого		1	0,2	20,2	92
	Обед					
64	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,59	7,1	8,5	104,8
45	Щи	300	2,6	2,5	30,1	69,2
297	Каша гречневая	200	6,6	5	41,2	318,4
536	Печень тушеная	100	10,4	20	21,2	224
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
377	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	3,9	16
	Итого		32,4	30,9	156,6	967,9
	Полдник					
410	Пончик	100	8,1	9,7	14,5	198,3
408	Чай с сахаром	200	0,6	0	4,4	20
	Итого		8,7	9,7	18,9	218,3
	Ужин					
64	Салат из моркови с чесноком	100	1,59	7,1	8,5	104,8
297	Макароны отварные	250	6,1	4,8	21,6	240
443	Говядина тушеная	100	9,1	17,4	9,9	245
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
408	Чай с сахаром	200	0,6	0	4,4	20
	Итого		29,7	35,6	109	993,8
Итого за день			90,1	91,6	401,1	2754,6

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г	
13 день						
	Завтрак					
284	Каша пшенинная молочная	250	6,8	7	48,7	257
1	Бутерброд с маслом сливочным	150	4,7	17,4	41,4	324,7
719	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93
	Итого		15,1	27,1	103,9	674,7
	Завтрак 2					
	Сок фруктовый	200	5	3,2	8,5	87
	Итого		5	3,2	8,5	87
	Обед					
64	Салат из капусты и моркови	100	1,59	7,1	8,5	104,8
119	Рассольник	300	4,1	9,8	12,8	201,7
436	Жаркое по-домашнему	200	15	16,1	16,2	270
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
415	Кисель	200	0,6	0,2	16	68
	Итого		29,1	29	95,7	818,3
	Полдник					
410	Булочка молочная	100	10,1	10,6	4,4	153,5
122	Чай с сахаром	200	0	0	19,6	80
	Итого		10,1	10,6	24	233,5
	Ужин					
54	Салат из свеклы и чеснока	100	1,59	7,1	8,5	78,2
431	Печень тушенная	100	11,4	10,7	7,5	147
297	Каша перловая рассыпчатая	250	8	5,1	53,4	264
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
408	Чай с сахаром	200	0,6	0	4,4	20
	Итого		30,2	24,5	129	817,6
	Итого за день		89,5	94,4	361,1	2631,1

рецепта	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г	
14 день						
	Завтрак					
284	Каша молочная геркулесовая	250	4,8	5,3	13,8	175,3
1	Бутерброд с маслом сливочным	150	4,7	11,3	24,6	92,9
868	Какао- напиток с молоком	200	2,4	1,8	13,2	115,5
	Итого		11,9	18,4	51,6	383,7
	Завтрак 2					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Итого		1	0,2	20,2	92
	Обед					
28	Икра кабачковая	100	1,59	7,1	8,5	94,5
82	Суп вермишелевый	200	4,2	3,8	7,8	112,8
118	Пюре картофельное	200	4,7	18,4	7,6	254,6
443	Сосиска отварная	100	15,1	14,3	18,6	418,7
	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
415	Компот из черной смородины	200	0,6	0,2	16	68
	Итого		31,4	27,4	98,4	962,8
	Полдник					
501	Оладьи	100	8,4	5,5	34,5	215,1
133	Чай с сахаром	200	0,5	0,2	15,7	20
	Итого		14,2	12,5	58,9	405
	Ужин					
64	Салат из капусты и кукурузы	100	1,59	7,1	8,5	94,5
229	Плов с мясом птицы	250	9,2	5,8	5,3	124,1
1	Хлеб пшеничный	200	8,6	2,9	48	264
133	Чай с сахаром	200	0,5	0,2	15,7	75,7
	Итого		28,4	37,5	89	890,5
Итого за день			88,7	99	336,8	2738
Итого за 14 дней			1266,58	1304,04	5397,38	38726,5

Рацион питания обучающихся воспитанников предусматривает формирование набора продуктов, предназначенных для питания детей в течении суток. На основании сформированного рациона питания в школе – интернате разработано меню, включающее распределение перечня блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин). В выходные дни второй завтрак не выдается (6-7 день).

Для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся, воспитанников школы – интерната, составлено примерное 10 дневное меню, в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню.

Примерное меню разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся, воспитанников (7-11 и с 12 и старше). Примерное меню при его практическом использовании в школе – интернате может корректироваться с учетом социально – демографических факторов, внесенных изменений в муниципальные контракты по питанию.

С учетом возраста обучающихся, воспитанников в примерном меню соблюдены требования настоящих санитарных правил по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах для различных групп детей. Ежедневно в рационах 6-ти разового питания включено: мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыба, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты, включены 1 раз в 2-3 дня.