



УТВЕРЖДАЮ

Королева

Директор школы Королева А.Н.

Циклическое 10-дневное меню
МБОУ «Палтогская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ»
(интернат + школьники с дневным пребыванием 7-11 лет)

2021-2022 учебный год

Первая неделя Понедельник		дети от 7 до 11 лет					
прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность,	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	салат из св огурцов с заправкой	60	0,36	4,26	1,8	47,4	16
	Щи из свежей капусты на мясном б-не	250/7,5	3,65	5,59	8,49	97,75	187
	Котлета куриная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	608
	Макароны отварные	150/5	5,415	6,705	28,92	200,19	8004
	Кисель ягодный из концентрата	200	0	0	42,2	162	к/к
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,75	25,8	129	к/к
итого завтрак			29,175	28,855	122,91	865,09	
2 завтрак	Булочка молочная	50	4,7	1,1	28,5	148	780

	Какао на молоке	200	5,72	5,76	38,42	218,98	382
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	к/к
итого 2 завтрак			10,82	7,16	77,22	413,98	
ужин	Салат из моркови с курагой	100	4,83	0,27	54,38	225,87	61
	Голубцы ленивые с отв мясом	200	25,38	21,25	44,61	471,25	288
	Компот из сухофруктов	200	1,52	0,24	40,06	158,5	348
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,75	25,8	129	к/к
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,75	25,8	129	к/к
итого ужин			40,13	23,26	190,65	1113,62	
2 ужин							
к/к	Напиток к/м	200	5,6	6,4	8,2	122	
итого 2 ужин			5,6	6,4	8,2	122	
итого за день			85,725	65,675	398,98	2514,69	

Первая неделя ВТОРНИК дети от 7 до 11 лет							
прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Бутерброд с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	394,35	41
	Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	180/5	6,696	7,92	31,68	224,64	185
	Напиток кофейный	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,75	25,8	129	к/к
итого			26,076	23,31	139,99	863,99	
обед	Салат из св помидор с заправкой	50	0,45	3,55	1,95	42	19
	Борщ с капустой и картофелем на мяс рагу со сметаной	250/7,5/5	3,71	5,61	125,25	115,5	170
	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	447,705	304
	Тефтели в сметанном соусе	80/30	11,78	12,91	14,9	223	286
	Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	701
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,75	25,8	129	к/к
итого обед			28,97	37,43	269,3	1059,205	
полдник	творог со сметаной	150	20,7	28,2	64,65	598,5	368
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	16,4	86	945

Хлеб пшеничный		60	4,2	0,75	25,8	129	к/к
итого полдник			26,3	30,55	106,85	813,5	
ужин	Салат из свеклы с зел горошком	60	1	2,51	4,91	46,26	34
	Картофель отварной	150	3,15	6,15	24,3	166,5	к/к
	Рыба отварная в смет соусе	90/10	17,46	24,048	10,8	79,2	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	хлеб пшеничный	60	4,2	0,75	25,8	129	к/к
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,75	25,8	129	к/к
итого ужин			30,21	34,208	105,61	577,96	
2 ужин	Напиток к/м	200	0	2	8,4	80	к/к
итого 2 ужин			6	2	8,4	80	
итого за день			117,556	127,498	630,15	3394,655	

Первая неделя Среда

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность,	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Масло (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	41
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Каша геркулес молочная	200/5	8,16	9,84	35,6	264	174
	какао на молоке	200	5,72	5,76	38,42	218,98	382
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,75	25,8	129	к/к
итого завтрак			20,4	27,5	99,92	723,38	
обед	салат из капусты квашеной	60	0,948	2,994	4,596	49,92	81
	Рассольник Петербургский на кур б-не	250/5	8,6	7,71	16,61	170,75	197
	Кура тушеная в соусе	80/30	17,65	14,58	4,7	221	290
	Греча отварная	150	0,57	96,24	0,93	872,07	302
	Сок	200	0,2	0	24	100	к/к
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,75	25,8	129	к/к
итого обед			32,168	122,274	76,636	1542,74	
полдник	Ватрушка с творогом	75	10,14	10,69	4,47	153,59	410
	Компот из кураги	200	1,52	0,24	40,06	158,5	348

	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,8	0,8	19,6	94	к/к
Итого полдник			12,46	11,73	64,13	406,09	

ужин	<i>Сосиска отварная с соусом</i>	50/30	13,904	36,544	2,88	395,44	243
	<i>Рис отварной с маслом</i>	150/5	8,73	14,61	75	447,705	304
	<i>Чай</i>	200	0,2	0	14	28	943
	<i>Хлеб ржаной</i>	60	4,2	0,75	25,8	129	к/к
	<i>Хлеб пшеничный</i>	60	4,2	0,75	25,8	129	к/к
итого ужин			31,234	52,654	143,48	1129,145	

2 ужин	Напиток к/м	200	5,6	6,4	8,2	122	к/к
итого 2 ужин			5,6	6,4	8,2	122	
всего за день			101,862	220,558	392,366	3923,355	

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность,	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	<i>Масло (порциями)</i>	10	0	8,2	0,1	75	41
	<i>Сыр (порциями)</i>	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	<i>Каша ассорти "Дружба"</i>	150/10	4,41	5,138	23,093	164,588	3
	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	200/15/7	9,02	2,28	15,42	114,66	377
	<i>Хлеб пшеничный</i>	60	4,2	0,75	25,8	129	к/к
итого завтрак			19,95	19,318	64,413	519,648	

обед	<i>огурец свежий нарезкой</i>	50	0,8	0,1	1,7	13	к/к
	<i>Суп гороховый с мясом</i>	250	11,67	5,98	17,03	147,75	206
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	150/5	8,77	9,35	57,93	504,765	309
	<i>Мясо тушеное в соусе</i>	80	19,72	17,89	9,76	132	591
	<i>Кисель витаминизированный</i>	200	0	0	42,2	162	648
	<i>Хлеб ржаной</i>	60	4,2	0,75	25,8	129	к/к
итого обед			45,16	34,07	154,42	1088,515	

полдник	Печенье	30	31,5	7,09	32,95	206,01	к/к
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Фрукты свежие (банан)	100	1,1	0	14,7	62	627
итого полдник			35,1	10,69	76,35	420,01	

ужин	Печень тушеная в сметанном соусе	100/30	11,43	15,75	2,51	197	261
	Картофель отварной	150	1,9	4,43	10,56	106,02	8006
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	868
	хлеб пшеничный	60	4,2	0,75	25,8	129	к/к
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,75	25,8	129	к/к
итого ужин			21,77	21,68	89,43	655,22	
2 ужин	Напиток к/м (снежок, ряженка)	200	5,6	6,4	8,2	122	к/к
итого 2 ужин			5,6	6,4	8,2	122	
итого за день			127,58	92,158	392,813	2805,393	

Первая неделя пятница

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло (порциями)	5	0	4,1	0,05	37,5	41
завтрак	Сыр Российский	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Вермишель отв с маслом	150/5	5,85	6,15	31,26	207,375	8014
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,75	25,8	129	к/к
итого завтрак			13,77	15,95	79,51	526,275	
обед	салат из моркови с курагой	60	2,898	0,162	32,628	135,522	61
	Суп картофельный с фрикадельками	250/15	2,1	2,15	14,255	90	104
	рис отварной	150	8,73	14,61	75	447,705	304
	Биштекс	90	26,134	39,991	0,391	466,115	266
	Напиток яблочный(сок)	200	0,1	0	26,4	102	к/к
	хлеб ржаной	60	4,2	0,75	25,8	129	к/к
итого обед			44,162	57,663	174,474	1370,342	
всего за день			57,932	73,613	253,984	1896,617	

Вторая неделя понедельник

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

	Масло (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	41
завтрак	Каша рисовая с маслом	180/5	6,984	9	39,168	266,4	173
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,75	25,8	129	к/к
			12,584	19,95	87,468	586,4	
обед	Салат капустный с яблоком	60	0,924	3,06	6,546	28,872	46
	Суп из овощей с мясн консервами	250/7,5	41,875	3,5	97,35	564,225	99
	тефтели мясные	80	11,78	12,9	14,9	223	286
	картофель отварной с маслом	150/5	2,85	6,645	15,84	159,03	8006
	Кисель	200	0	0	32,08	120,4	359
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,75	25,8	129	
			61,629	26,855	192,516	1224,527	к/к
Ужин	Овощи туш в соусе	150	4,5	13,05	34,65	265,5	217
	колбаса отварная	60	10,428	18,54	1,26	296,58	243
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	хлеб пшеничный	60	4,2	0,75	25,8	129	к\к
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,75	25,8	129	к/к
			23,528	33,09	101,51	848,08	
2 ужин	Напиток к/м	200	5,6	6,4	8,2	122	к/к
			5,6	6,4	8,2	122	
			103,341	86,295	389,694	2781,007	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ВТОРНИК

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность,	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулес молочная	150/20	6,12	7,38	26,7	198	174
	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Масло (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	41
	какао на молоке	200	5,72	5,76	38,42	218,98	382
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,75	25,8	129	к/к
			18,36	25,04	91,02	657,38	
обед	Икра кабачковая	50	1	4,5		48	77

	Свекольник со сметаной на кур бульоне	250/15	13,56	13,66	30,283	270,613	7
	Рис отварной с маслом	150	8,73	14,61	75	447,705	304
	Курица тушеная в соусе	80/80	17,65	14,58	4,7	221	290
	чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	16,4	86	945
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,75	25,8	129	к/к
			46,54	49,7	152,183	1202,318	

полдник	Кисель витаминизированный	200	0,6	0	33	136	701
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,75	25,8	129	к/к
	яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	9,3	63	340
			9,9	5,35	68,1	328	

ужин	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	17
	Жаркое по-домашнему	150	18,585	9,975	12,42	234,81	7010
	Компот из плодов сушеных	200	1,52	0,24	40,06	158,5	348
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,75	25,8	129	к/к
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,75	25,8	129	к/к
			29,025	14,765	105,65	667,19	

2ужин	Кисломолочный напиток	200	4	3	6	96	к/к
			4	3	6	96	

итого за день			107,825	48,175	422,953	2970,888	
---------------	--	--	---------	--------	---------	----------	--

Вторая неделя Среда

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

завтрак	Масло (порциями)	20	0,02	9,3	0,6	144	96
	Каша гречневая с маслом молочная	150/5	6	9,4	31	240	302
	Чай с лимоном	200/15\7	0,3	0	15,2	60	686
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,75	25,8	129	к/к
			10,52	19,45	72,6	573	

обед	Рассольник на мясн бульоне	250/5	9	11,41	21,91	162,5	140
	Гуляш мясной	80	11,36	13,36	5,92	192	437
	Картофель отварной с маслом	150	3	6,15	24,3	166,5	518
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	14,8	58	639
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,75	25,8	129	к/к

			27,76	31,67	92,73	708	
полдник	Булочка	100	7,74	3	57,37	273	318
	какао на молоке	200	5,8	6,2	9,1	116,4	701
			13,54	9,2	66,47	389,4	

ужин	Салат капустный со свежим огурцом	50	0,7	2,55	4,45	44	71
	Капуста,тушен с колбасными изд	150	6,645	13,785	11,16	196,575	7038
	Чай с лимоном	200\15\7	0,3	0	15,2	60	686
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,8	0,8	19,6	94	к/к
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,75	25,8	129	к/к
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,75	25,8	129	к/к
			16,645	16,635	102,01	652,375	

∠ ужин	К/м продукт	∠00	5,6	6,4	8,2	12	к/к
			5,6	6,4	8,2	12	
			74,265	85,355	342,01	2334,975	

Вторая неделя ЧЕТВЕРГ

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Масло (порциями)	10	0,01	4,15	0,3	75	41
	Макароны с сыром	150\10	8,1	9,255	31,95	250,5	333
	Напиток кофейный	200	1,4	2	22,4	116	951
	хлеб пшеничный	60	4,2	0,75	25,8	129	к/к
			13,71	16,155	60,48	576,5	

обед	Салат витаминный с кукурузой	60	2,484	4,812	6,6	119,358	49
	Суп гороховый на мясн бульоне	250/15	5,49	5,28	16,33	134,75	139
	Ежики мясные	80/30	11,44	9,24	12,56	183	608
	Рагу овощное	150	2,29	11	14,44	166	321
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	631
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,75	25,8	129	к/к
			26,104	31,082	111,53	874,108	

полдник	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	382
	Оладьи со сметаной	100	7,03	5,08	34,37	203,44	12019
			12,75	10,84	72,79	422,42	

ужин	<i>Печень по-строгановски</i>	80	10,8	10,8	3,1	154,85	431
	<i>каша рассыпчатая перловая</i>	150	3,6	6	31,95	204	297
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	15	58	685
	<i>Хлеб ржаной</i>	60	4,2	0,75	25,8	129	к/к
	<i>Хлеб пшеничный</i>	60	4,2	0,75	25,8	129	к/к
			23	18,3	101,65	674,85	

2 ужин	<i>Кисломолочный напиток</i>	200	6,8	5	11	122	к/к
			6,8	5	11	122	
			82,364	81,377	377,42	2663,878	

Вторая неделя ПЯТНИЦА

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность,	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	<i>Каша пшенная молочная</i>	150	5,58	6,6	26,4	187,2	185
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	200	1,4	2	22,4	116	951
	<i>Хлеб пшеничный</i>	60	4,2	0,75	25,8	129	к/к
			11,18	9,35	74,6	432,2	

обед	<i>салат из сол огурцов с луком</i>	60	0,52	3,07	1,57	35,88	17
	<i>Борщ на куринном бульоне</i>	250/15	1,81	4,91	125,25	102,5	170
	<i>Курица тушеная в соусе с овощами</i>	100	15,3	12	0,2	171	488
	<i>картофель отварной</i>	150/5	2,85	6,645	158,4	159,03	8006
	<i>Напиток яблочный(сок)</i>	200	0,1	0	26,4	102	к/к
	<i>Хлеб ржаной</i>	60	4,2	0,75	25,8	129	к/к
			24,78	27,375	337,62	699,41	
			35,96	36,725	412,22	1131,61	0
	<i>среднее значение за период</i>		89,441	91,74	401,259	2641,707	





--

