

Согласовано:
Т.О. Управления Роспотребнадзора
по Нижегородской области
в Автозаводского, Ленинском районах
г. Нижнего Новгорода и Богородского района

Утверждаю:
Директор ГКОУ
Нижегородской
школы-интерната № 10



Е.Г. Матюшина

**Примерное 10-ти дневное меню
для учащихся ГКОУ Нижегородской школы-интерната № 10
на 2020-2021 учебный год
(2-х разовое)**

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет.

Неделя 1

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищ. вещества	Минеральные вещества и витамины						
				б	ж	у	кал	Ca	Mg	Fe
День 1										
Завтрак										
413/08	Колбаса отварная	40	4,4	9,5	0,6	106	14	8	0,7	0
311/08	Каша молочная манная	200	3	8,2	20	172	138	3,5	0,58	6,3
693/08	Какао	200	4,9	5	32,5	190	0	0	0	2,6
	Батон	90	6,9	2,7	44,8	234,5	19,8	30,6	1,8	0
	Фрукт	120	0,48	0,48	11,7	56,4	19,2	10,8	2,64	12
	Итого:		19,68	25,88	109,6	758,9	191	52,8	5,72	20,9
Обед										
	Вкусовой гарнир (капуста квашеная)	75	0,9	3,7	6	63	38	12	0,2	15
139/08	Суп картофельный с бобовыми и говядиной	225	8,3	7,9	17,8	177,6	32,5	35,2	11,2	9,6
431/08	Печень «Построгановски»	80	6,8	6,8	1,9	98	8,8	5	1,5	4,2
516/08	Макаронь отварные	150	5,1	9,2	34,2	245	12	8	0,8	0
648/08	Кисель из концентратов	200	0,2	0	35,4	146	22	6	0,2	4,4
	Хлеб	50	3,2	0,5	28,7	91,1	14,1	27,2	1,8	0
	Йогурт	125	6	4	10,6	106	115	16	0,15	0,6
	Итого:		30,5	32,1	134,6	926,7	242,4	109,4	15,85	33,8
	Всего		50,18	57,98	244,2	1685,6	433,4	162,2	21,57	54,7

7-11 лет

День 2 (вторник)

Завтрак

366/03	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	22,05	19,9	20,5	358	220	10,5	0,6	0
686/03	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2	0	17	66	16	6	0,2	2,2
	Батон	90	6,9	2,7	44,8	234,5	19,8	30,6	1,8	0
	Фрукт	120	0,48	0,48	11,7	56,4	19,2	10,8	2,64	12
	Итого		29,63	23,08	94	714,9	275	57,9	5,24	14,2

Обед

	Вкусовой гарнир (сельдь порционно)	25	3	3,9	0,3	51	29,7	9,7	0,8	0
135/08	Суп овощной с мясными фрикадельками, со сметаной	235	6,3	7,6	10,4	137,6	69,6	44	2,3	0,8
499/08	Котлета куриная рубленая	80	13,9	10,1	13,6	203	33	24	1,6	0,15
520/08	Картофельное пюре	150	3,1	6,7	21,9	163	40	30	1	5,6
639/08	Компот из сух-тов	200	0,6	0	31,4	124	33,2	21,8	0,6	0,8
	Хлеб	50	3,2	0,5	28,7	91,1	14,1	27,2	1,8	0
	Десерт	30	2,4	9,8	19	204	8,5	7,1	0,4	0
	Итого:		32,5	38,6	125,3	973,7	228,1	163,8	8,5	7,35
	Всего:		62,13	61,68	219,3	1688,6	503,1	221,7	13,74	21,55

7-лет

День 3 (среда)										
Завтрак										
96/08	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1	3	0	0	0
311/08	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	2,8	10,6	27,3	223,6	135	26	0,49	6,3
692/08	Кофейный напиток	200	2,4	3,6	27,9	148	0	0	0	2,2
	Батон	90	6,9	2,7	44,8	234,5	19,8	30,6	1,8	0
	фрукт	120	0,48	0,48	11,7	56,4	19,2	10,8	2,64	12
	Итого:		12,68	28,28	111,9	761,6	177	67,4	4,93	20,5
Обед										
	Вкусовой гарнир (икра кабачковая)	60	1,2	5,2	0	56	0	0	0	2,8
133/08	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	225	5,6	8,08	16,6	163,2	31,1	34,5	0,96	11,2
487/08	Цыплята отварные	80	12,3	3,3	0,3	80,5	11,2	1,2	0,9	0
503/08	Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	228	20	200	6,7	0
698/08	Ряженка	200	6	12	8,2	169	248	28	0,2	0,6
	Хлеб	50	3,2	0,5	28,7	91,1	14,1	27,2	1,8	0
767/08	Булочка ванильная	50	3,95	4,3	29	171,5	24	17	1,2	0
	Итого:		40,95	41,18	125,4	959,3	348,4	307,9	11,76	14,6
	Всего:		53,63	69,46	237,3	1720,9	525,4	375,3	16,69	35,1

4-11 лет

День 4 (четверг)

День 4 (четверг)										
Завтрак										
97/08	Сыр	20	5,1	5,1	6,4	80	200	8,8	0,1	0,16
340/08	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15	22,7	2,6	271	62,7	12,3	2,4	0
685/08	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	6	0,8	0
	Батон	90	6,9	2,7	44,8	234,5	19,8	30,6	1,8	0
	Итого:		27,2	30,5	67,8	641,5	294,5	57,7	5,1	0,16
Обед										
	Вкусовой гарнир (свекла отварная)	60	0,66	0	6,2	28,2	9	0	0,36	0,6
124/08	Щи с говядиной и сметаной	235	8,08	6,16	8,24	124	54,9	23,2	0,8	16,4
377/08	Горбуша припущенная	80	14,7	5,1	3,1	120	26	19	0,5	0,6
539/08	Рагу овощное	150	13,5	7,5	16,5	187,5	8	11	0,7	2,3
	Сок	200	1	0	21,2	88	34	23	0,4	6
	Хлеб	60	3,95	0,6	34,2	108,5	16,8	32,4	2,1	0
	Десерт	20	1,1	10,3	15	108	10,1	7,3	0,9	0
	Фрукт	120	0,48	0,48	11,7	56,4	19,2	10,8	2,64	12
	Итого:		42,72	30,4	110,64	803,2	175,3	469,8	8,1	37,9
	Всего:		69,92	60,09	178,44	1444,7	469,8	527,5	13,2	38,0 6

7-11 лет

День 5 (пятница)

Завтрак

311/08	Каша молочная «Дружба»	200	4,8	5,03	41,8	297,4	138	40,1	0,5	6,3
630/08	Чай с молоком	200	2,8	2,8	22,4	126	63	7,5	0	0,6
	Батон	90	6,9	2,7	44,8	234,5	19,8	30,6	1,8	0
	Итого:		14,5	10,53	109	657,9	220,8	78,2	2,3	6,9

Обед

	Вкусовой гарнир (сельдь порционно)	25	3	3,9	0,3	51	29,7	9,7	0,8	0
110/08	Борщ со сметаной и мясными фрикадельками	235	6,16	8,2	10,9	143,2	40	15,2	0,72	8
436/08	Жаркое «По-домашнему»	200	18	10	21,6	250	10,6	14,6	0,93	3
699/08	Компот из апельсинов	200	1,4	0	26,4	120	36	22	0,6	80
	Хлеб	50	3,2	0,5	28,7	91,1	14,1	27,2	1,8	0
	Йогурт	125	6	4	10,6	106	115	16	0,15	0,6
	Фрукт	120	0,48	0,48	11,7	56,4	19,2	10,8	2,64	12
	Итого:		38,24	27,08	110,2	817,7	264,6	115,5	7,64	103,6
	Всего:		52,74	37,61	219,2	1475,6	485,4	193,7	8,94	110,5

Неделя 2

День 6 (понедельник)

День 6 (понедельник)										
Завтрак										
99/08	Колбаса п/к	25	3,3	9,4	0	101	2,2	4,5	0,6	0
311/08	Каша пшеничная молочная	200	4,4	9,2	25,4	218	135	41	0,41	6,3
692/08	Кофейный напиток	200	2,4	3,6	27,9	148	0	0	0	2,2
	Батон	90	6,9	2,7	44,8	234,5	19,8	30,6	1,8	0
	Итого:		17	24,9	98,1	701,5	157	76,1	2,81	8,5
Обед										
	Вкусовой гарнир (помидор свежий)	60	0,3	0	2,4	10,8	7,2	6,6	0,8	24
132/08	Рассольник «Ленинградский» с говядиной и сметаной	235	9,1	7,9	16,56	178,4	47,2	32,8	1,04	12
371/08	Рыба тушеная	80	14,5	0,6	0	66	42,7	18	0,8	0
511/08	Рис отварной	150	3,7	0,2	38,5	228	9,9	18	0,6	0
	Снежок	200	5,6	9,9	8,2	117	240	28	0,2	2,6
	Хлеб	50	3,2	0,5	28,7	91,1	14,1	27,2	1,8	0
	Фрукт	120	0,48	0,48	11,7	56,4	19,2	10,8	2,64	12
	Итого:		37,68	19,58	131,86	855,7	413,3	157,4	8,48	51
	Всего:		54,68	44,48	229,9	1557,2	570,3	233,5	11,29	75

7-11 лет

День 7 (вторник)

Завтрак										
362/08	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150/30	22,5	19,9	20,5	358	220	10,5	0,6	0
630/08	Чай с молоком	200	2,8	2,8	22,4	126	63	7,5	0	0,6
	Батон	90	6,9	2,7	44,8	234,5	19,8	30,6	1,8	0
	Итого:		32,2	25,4	87,7	718,5	302,8	48,6	2,4	0,6
Обед										
	Вкусовой гарнир (сельдь порционно)	25	3	3,9	0,3	51	29,7	9,7	0,8	0
134/08	Суп крестьянский с мясом и со сметаной	235	8,5	6,9	11,7	146,4	36,8	27,2	0,8	8,8
493/08	Курица тушеная в сметанном соусе	80	12,3	3,3	0,3	80,5	11,2	1,2	0,9	0
520/08	Картофельное пюре	150	3,1	6,7	21,9	163	40	30	1	5,6
639/08	Компот из с/ф	200	0,6	0	31,4	124	33,2	21,8	0,6	0,8
	Хлеб	50	3,2	0,5	28,7	91,1	14,1	27,2	1,8	0
	Фрукт	120	0,48	0,48	11,7	56,4	19,2	10,8	2,64	12
	Десерт	20	1,1	8,3	15	108	10,1	7,3	0,9	0
	Итого:		32,28	30,08	121	820,4	194,3	135,2	9,44	27,2
	Всего:		64,48	55,48	208,7	1538,9	497,1	183,8	11,84	27,8

7.11.2017

День 8 (среда)									
Завтрак									
Сыр	20	5,1	5,1	6,4	80	200	8,8	0,1	0,16
Каша молочная «Дружба»	200	4,8	5,03	41,8	297,4	138	40,1	0,5	6,3
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	16	6	0,2	2,2
Батон	90	6,9	2,7	44,8	234,5	19,8	30,6	1,8	0
Итого:		17	12,83	107	667,9	373,8	85,5	2,6	8,66
Обед									
Вкусовой гарнир (огурец консерв.)	60	0,42	0	0,79	4,8	0	0	0	0
Суп из овощей с картофелем, птицей и сметаной	235	5,36	6,8	10,24	117,6	69,6	44	2,32	0,8
Котлета рубленая говяжья	80	9,6	11	11,5	178	23	27	1,7	3
Горох отварной	150	14,1	6,9	33	255	70	63	5	0
Напиток из груш	200	0,2	0	35,6	140	16	6	1	0,8
Десерт	20	1,6	10	8,1	103,2	21,3	9,4	1,2	0
Хлеб	50	3,2	0,5	28,7	91,1	14,1	27,2	1,8	0
Фрукт	120	0,48	0,48	11,7	56,4	19,2	10,8	2,64	12
Итого:		34,96	35,68	127,93	946,1	233,2	187,4	15,66	16,6
Всего:		51,96	48,51	234,93	1614	607	272,9	18,26	25,26

День 10 (пятница)										
Завтрак										
96/08	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1	3	0	0	0
311/08	Каша молочная геркулесовая	200	2,8	10,6	27,3	223	148	55,2	0,4	6,3
692/08	Кофейный напиток	200	2,4	3,6	27,9	148	0	0	0	2,2
	Батон	90	6,9	2,7	44,8	234,5	19,8	30,6	1,8	0
	Итого:		12,2	27,8	100,2	704,6	170,8	85,8	2,2	8,5
Обед										
	Вкусовой гарнир (капуста квашеная)	75	0,9	3,7	6	63	38	12	0,2	15
151/08	Суп рисовый с мясом	225	1,4	2,2	11,7	72,8	30	16,8	0,96	6,3
388/08	Биточки рыбные	80	9,7	6,6	11,4	147	48	24	0,9	0,3
539/08	Рагу овощное	150	13,5	7,5	16,2	187,5	8	11	0,7	2,3
699/08	Напиток лимонный	200	1,2	0	12,6	132	76	14	0,2	7,2
	Хлеб	50	3,2	0,5	28,7	91,1	14,1	27,2	1,8	0
	Десерт	30	4,8	12,4	15	190	10	8,2	1,2	0
	Фрукт	120	0,48	0,48	11,7	56,4	19,2	10,8	2,64	12
	Итого:		35,18	33,38	113,3	939,8	243,3	124	8,6	107,9
	Всего:		47,38	61,18	213,5	1644,4	414,1	209,8	10,8	116,4

**Средняя пищевая и энергетическая ценность блюд учащихся (с
(с 7 до 11 лет)
2-х разовое питание
(завтрак +обед)**

Рацион за 10 дней	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	Fe	C
Завтрак	205,39	237,6	1004,7	7038,7	2283,7	671,1	37,5	89,52
Обед	359,99	320,66	1206,53	8983,7	2702,3	1950,3	114,56	465,2
Всего	565,38	558,26	2211,23	16021,8	4986	2621,4	151,8	554,7

Рацион за 1 день	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	Fe	C
Завтрак	20,54	23,76	100,47	703,81	228,37	67,11	3,72	8,95
Обед	35,99	32,06	120,65	898,37	270,23	195,03	11,46	46,52
Всего	56,53	55,82	221,12	1602,18	498,6	262,14	15,18	55,47

наименование	норма	факт
Завтрак	25%	26,3 %
Обед	35%	33,7%

Ответственный

М.А.Трохина

М.А.Трохина