

Согласовано:
Врио директора ГБОУ
"Центр специального образования №1"

А.Н. Устратов

"25" декабря 2023 года

Утверждено:
Директор ООО "Ресурс"

С.А. Сарафанов

"25" декабря 2023 года

Примерное десятидневное меню

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	7-11 лет				12-18 лет					
				Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	4	Капша кукурузная на молоке с маслом	150	250,5	5,72	8,33	38,09	200	334	7,6	11,15	50,79
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	215	58	0,2	0	15	215	58	0,2	0	15
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	40	123,88	5,41	0,4	19,33	40	123,88	5,41	0,4	19,33
				Йогурт в инд упак 2,0% жир	120	100,2	3,5	2,4	16,2	120	100,2	3,5	2,4
			итого за завтрак:	525	532,6	14,8	11,1	88,6	575	616,1	16,7	14,0	101,3
Обед	закуска	70	Овощи порционные	60	7	0,4	0	0,85	100	11	11,6	0	1,61
	1 блюдо	139	Суп гороховый	200	101	6,16	6,3	18,4	250	126	7,7	7,9	23
	2 блюдо	492	Плов с филе кури	200	464	20,3	17	35,69	250	580	25,4	21,3	44,6
	напиток	639	Компот из сухофруктов	200	103	1,01	1,01	24,55	200	103	1,01	1,01	24,55
	хлеб бел.		Батон нарезной	30	72	2,3	0,3	16	55	132	4,2	0,55	29,4
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	45	126	2,57	0,41	16,8	70	196	4	1,29	26,1
			итого за обед:	735	873,0	32,7	25,0	112,3	925	1148,0	53,9	32,1	149,3
			итого за день:	1260	1405,6	47,6	36,2	200,9	1500	1764,1	70,6	46,0	250,6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	7-11 лет				12-18 лет					
				Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	4	Капша овсяная на молоке с маслом	150	227,25	3,23	9,84	28,22	200	303	4,3	13,2	37,8
	гор.напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	215	58	0,2	0	15	215	58	0,2	0	15
	хлеб	410	Булочка с творогом	75	196	9,22	5,48	29,18	75	196	9,22	5,48	29,18
	фрукты		Фрукт(банан,апель,яблоко)	200	111,2	1,01	1,01	24,55	200	111,2	1,01	1,01	24,55
			итого за завтрак:	640	592,5	13,7	16,3	97,0	690	668,2	14,7	19,7	106,5
Обед	закуска	43	Салат из свежей капусты	60	52,5	0,85	3,05	5,41	100	87,5	1,42	5,1	9
	1 блюдо	113	Борщ со сметаной	200	106	2,8	6,7	12,06	250	132,5	3,5	8,4	15,1
	2 блюдо	468	Оладьи из печени	90	233,1	16,9	15,4	6,2	90	233,1	16,9	15,4	6,2
	гарнир	508	Греча отварная с маслом	150	279	8,7	7,8	42,6	180	334,8	10,4	9,4	51,1
	напиток		Сок	200	88	0	0	10,6	200	88	0	0	10,6
	хлеб бел.		Батон нарезной	30	72	2,3	0,3	16	55	132	4,2	0,55	29,4
хлеб черн.		Хлеб ржаной	45	126	2,57	0,41	16,8	70	196	4	1,29	26,1	
			итого за обед:	775	956,6	34,1	33,7	109,7	945	1203,9	40,4	40,1	147,5
			итого за день:	1415	1549,1	47,8	50,0	206,6	1635	1872,1	55,2	59,8	254,0

3 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	4	Каша рисовая на молоке с маслом	150	220	6,8	12,5	38,7	200	295	9,1	16,7	54,6
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	215	60	0,2	0	15	215	60	0,2	0	15
			Йогурт в инд упак 2,0% жир	120	100,2	3,5	2,4	16,2	120	100,2	3,5	2,4	16,2
		3	Бутерброд с сыром	40	123,88	5,41	0,4	19,33	40	123,88	5,41	0,4	19,33
			итого за завтрак:	525	504,1	15,9	15,3	89,2	575	579,1	18,2	19,5	105,1
Обед	закуска	52	Салат из свеклы с маслом	60	56,34	0,86	3,65	5,02	100	94	0,86	3,65	5,02
	1 блюдо	148	Суп картофельный с макаронами и сметаной	210	108,2	2,35	4,22	12,85	250	128,8	2,94	5,28	16,1
	2 блюдо	388	Биточки рыбные	90	140,6	12,2	7,27	7,6	90	140,6	12,2	7,27	7,6
	гарнир	520	Картофельное пюре	150	160	3,1	7,49	20,13	180	192	3,7	9	24,2
	напиток		Напиток сокосодержащий	200	88	0	0	10,6	200	88	0	0	10,6
	хлеб бел.		Батон нарезной	30	72	2,3	0,3	16	55	132	4,2	0,55	29,4
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	45	126	2,57	0,41	16,8	70	196	4	1,29	26,1
				итого за обед:	785	751,1	23,4	23,3	89,0	945	971,4	27,9	27,0
			итого за день:	1310	1255,2	39,3	38,6	178,2	1520	1550,5	46,1	46,5	224,2

4 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	4	Каша манная на молоке с маслом	150	188,25	4,58	8,04	24,29	200	251	6,14	10,8	32,6
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	215	58	0,2	0	15	215	58	0,2	0	15
	Выпечка	786	Булочка "Домашняя"	75	221,25	5,27	6,01	36,53	75	221,25	5,27	6,01	36,53
			Йогурт в инд упак 2,0% жир	120	100,2	3,5	2,4		120	100,2	3,5	2,4	
			итого за завтрак:	560	557,7	13,6	16,5	75,8	610	630,5	15,1	19,2	84,1
Обед	закуска	40	Салат "Витаминный"	60	41	0,6	1,65	5,9	100	68	1	2,8	9,9
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты со сметаной	200	103,5	1,4	3,91	6,79	250	129,4	1,75	4,9	8,5
	2 блюдо	451,594	Биточки рубленые под соусом	140	290,1	17,1	16,3	17,7	140	290,1	17,1	16,3	17,7
	гарнир	516	Макаронны отварные с маслом	150	222	5,52	4,52	26,45	180	266,4	6,63	5,4	31,74
	напиток	633	Компот из яблок	200	142	0,2	0	35,8	200	142	0,2	0	35,8
	хлеб бел.		Батон нарезной	30	72	2,3	0,3	16	55	132	4,2	0,55	29,4
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	45	126	2,57	0,41	16,8	70	196	4	1,29	26,1
				итого за обед:	825	996,6	29,7	27,1	125,4	995	1223,9	34,9	31,2
			итого за день:	1385	1564,3	43,2	43,5	201,3	1605	1854,4	50,0	50,5	243,3

5 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	4	Каша пшеничная на молоке с маслом	150	191	6,05	6,8	25,05	200	242	8,1	9,12	33,6
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	215	58	0,2	0	15	215	58	0,2	0	15
	хлеб		Батон нарезной	25	65,5	1,91	0,25	13,33	25	65,5	1,91	0,25	13,33
	фрукты		Фрукт(апельсин)	200	111,2	1,01	1,01	24,55	200	111,2	1,01	1,01	24,55
				Йогурт в инд упак 2,0% жир	120	100,2	3,5	2,4	16,2	120	100,2	3,5	2,4
			итого	710	526	13	10	94,1	760	577	15	13	102,7
Обед	1 блюдо	132	Рассольник со сметаной	210	129,6	3,28	5,36	16,32	250	162	4,1	6,7	20,4
	2 блюдо	489	Рагу овощное с курой	200	232	12	11,2	19,4	250	290	15	14	24,25
	напиток	631	Компот из ягод	200	138	0,4	0	33	200	138	0,4	0	33
	хлеб бел.		Батон нарезной	30	72	2,3	0,3	16	55	132	4,2	0,55	29,4
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	45	126	2,57	0,41	16,8	70	196	4	1,29	26,1
				итого за обед:	685	698	21	17	102	825	918	28	23
			итого за день:	1395	1224	33	28	196	1585	1495	42	35	236

6 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	366	Запеканка творожная с джемом	170	432,8	20,85	14,4	45,65	200	576	24,6	17	53,86
	гор.напиток	692	Кофейный напиток	200	152	2,5	3,6	28,7	200	152	2,5	3,6	28,7
	хлеб		Батон нарезной	25	78,6	2,3	0,3	16	25	78,6	2,3	0,3	16
				Йогурт в инд упак 2,0% жир	120	100,2	3,5	2,4	16,2	120	100,2	3,5	2,4
			итого	515	764	29	21	107	545	907	33	23	115
Обед	закуска	70	Овощи порционные	60	7	0,4	0	0,85	100	11	11,6	0	1,61
	1 блюдо	138	Суп картофельный с рисом	200	113	2,5	3	18,3	250	137	3,13	3,75	22,9
	2 блюдо	485	Голубцы ленивые	200	294,8	14	15,5	24,83	250	368,5	17,5	19,3	31
	напиток	633	Компот из свежих яблок	200	142	0,2	0	35,8	200	142	0,2	0	35,8
	хлеб бел.		Батон нарезной	30	72	2,3	0,3	16	55	132	4,2	0,55	29,4
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	45	126	2,57	0,41	16,8	70	196	4	1,29	26,1
				итого за обед:	735	755	22	19	113	925	987	41	25
			итого за день:	1250	1518	51	40	219	1470	1893	74	48	262

7 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	4	Каша овсяная на молоке с маслом	150	227,25	3,23	9,84	28,22	200	303	4,3	13,2	37,8
	гор.напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	215	60	0,2	0	15	215	60	0,2	0	15
	хлеб	410	Слойка с творогом	75	202	9,22	5,48	29,18	75	202	9,22	5,48	29,18
	фрукты		(Яблоко,апель,банан)	200	117,5	1,01	1,01	28	200	117,5	1,01	1,01	28
			итого	640	607	14	16	100	690	683	15	20	110
Обед	закуска	52	Салат из свеклы с маслом	60	56,34	0,86	3,65	5,02	100	94	0,86	3,65	5,02
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты со сметаной	200	103,5	1,4	3,91	6,79	250	129,4	1,75	4,9	8,5
	2 блюдо	461,587	Тефтели под соусом	140	323,3	15,69	18,67	16,8	140	323,3	15,69	18,67	16,8
	гарнир	511	Рис отварной с маслом	150	265,5	3,8	10,25	38,6	180	318,6	4,56	12,3	46,3
	напиток		Сок	200	88	0	0	10,6	200	88	0	0	10,6
	хлеб бел.		Батон нарезной	30	72	2,3	0,3	16	55	132	4,2	0,55	29,4
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	45	126	2,57	0,41	16,8	70	196	4	1,29	26,1
			итого за обед:	825	1035	27	37	111	995	1281	31	41	143
			итого за день:	1465	1641	40	54	211	1685	1964	46	61	253

8 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	4	Каша манная на молоке с маслом	150	188,25	4,58	8,04	24,29	200	251	6,14	10,8	32,6
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	215	58	0,2	0	15	215	58	0,2	0	15
	хлеб	3	Бургер с сыром	40	123,88	5,41	0,4	19,33	40	123,88	5,41	0,4	19,33
			Йогурт в инд упак 2,0% жир	120	100,2	3,5	2,4	16,2	120	100,2	3,5	2,4	16,2
			итого	525	470	14	11	75	575	533	15	14	83
Обед	закуска	43	Салат из свежей капусты	60	52,5	0,85	3,65	5,41	100	87,5	1,42	5,1	9
	1 блюдо	139	Суп гороховый	200	101	6,16	6,3	19,4	250	126	7,7	7,9	23
	2 блюдо	388	Котлета рыбная	90	176,4	11,2	3,95	7,98	90	176,4	11,2	3,95	7,98
	гарнир	520	Картофельное пюре	150	160	3,1	7,49	20,13	180	192	3,7	9	24,2
	напиток	639	Компот из сухофруктов	200	111,2	1,01	1,01	24,55	200	111,2	1,01	1,01	24,55
	хлеб бел.		Батон нарезной	30	72	2,3	0,3	16	55	132	4,2	0,55	29,4
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	45	126	2,57	0,41	16,8	70	196	4	1,29	26,1
			итого за обед:	775	799	27	23	109	945	1021	33	29	144
			итого за день:	1300	1269	41	33	184	1520	1554	48	42	227

9 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	4	Каша пшеничная на молоке	150	250,5	4,58	8,04	24,29	200	334	6,14	10,78	32,55
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	215	58	0,2	0	15	215	58	0,2	0	15
	хлеб	410	Слойка с творогом	75	202	9,22	5,48	29,18	75	202	9,22	5,48	29,18
			Йогурт в инд упак 2,0% жир	120	100,2	3,5	2,4	16,2	120	100,2	3,5	2,4	16,2
			итого	560	611	18	16	85	610	694	19	19	93
Обед	закуска	40	Салат "Витаминный"	60	41	0,6	1,65	5,9	100	68	1	2,8	9,9
	1 блюдо	113	Борщ со сметаной	200	106	2,8	6,7	12,06	250	132,5	3,5	8,4	15,1
		499	Котлета из кури	90	155,3	16,03	6,3	8,5	90	155,3	16,03	6,3	8,5
	гарнир	516	Макароны отварные с маслом	150	222	5,52	4,52	26,45	180	266,4	6,63	5,4	31,74
	напиток		Напиток сокосодержащий	200	88	0	0	10,6	200	88	0	0	10,6
	хлеб бел.		Батон нарезной	30	72	2,3	0,3	16	55	132	4,2	0,55	29,4
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	45	126	2,57	0,41	16,8	70	196	4	1,29	26,1
			итого за обед:	775	810	30	20	96	945	1038	35	25	131
			итого за день:	1335	1421	47	36	181	1555	1732	54	43	224

10 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	4	Каша "Дружба" на молоке	150	224,03	5,1	13,2	29,03	200	298,7	6,8	12,5	38,7
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	215	58	0,2	0	15	215	58	0,2	0	15
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	40	123,88	5,41	0,4	19,33	40	123,88	5,41	0,4	19,33
			Йогурт в инд упак 2,0% жир	120	100,2	3,5	2,4	16,2	120	100,2	3,5	2,4	16,2
			итого	525	506	14	16	80	575	581	16	15	89
Обед	1 блюдо	148	Суп куриный с вермишелью	210	108,2	2,35	4,22	12,85	250	130	2,94	5,3	16
	2 блюдо	436	Жаркое по-домашнему	200	250	25,06	6,8	30	250	312,5	31,3	8,5	37,5
	напиток	631	Компот из ябл	200	138	0,4	0	33	200	138	0,4	0	33
	хлеб бел.		Батон нарезной	30	72	2,3	0,3	16	55	132	4,2	0,55	29,4
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	45	126	2,57	0,41	16,8	70	196	4	1,29	26,1
	фрукты		(Яблоко,апел,банан)	200	117,5	1,01	1,01	28	200	117,5	1,01	1,01	28
			итого за обед:	885	812	34	13	137	1025	1026	44	17	170
			итого за день:	1005	1318	48	29	216	1145	1607	60	32	259

итого за 10 дней:

13120

14166

439

387

1994

15220

17286

546

465

2433

Среднесуточная

1312

1417

44

39

199

1522

1729

55

47

243