

Примерное 10-ти дневное меню рационов питания учащихся школы-интерната на 2020/2021 учебный год
Возрастная категория: 7-10лет

№ рецептур Сборника 2004 года	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Первый день										
	Завтрак										
96	Масло сливочное	10	0,07	5,8	0,1	53	0	0,01	0	1,94	0,01
97	Сыр	15	3,48	4,43	-	54	0,01	0,05	0,11	13,2	0,15
	Яйцо вареное	2шт.	10,16	9,2	18,96	126	-	44	2	0,06	0,36
693	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	119	0,06	0,19	1,6	152,2	0,48
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,4	94	0,06	0,02	0	9,2	0,8
	Итого завтрак		20,97	23,37	56,06	446	0,13	44,27	3,71	176,06	1,8
	Второй завтрак										
685	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,4	94	0,06	0,02	0	9,2	0,8
413	Колбасное изделие отварное	30	5,5	12	0,2	39	0,1	0,08	-	17,5	0,9
	Фрукт	200	0,8	0,8	39,6	94	0,06	0,04	20		4,4
	Итого второй завтрак		9,58	13,06	69,4	268	0,22	0,14	22,83	39,5	6,42
	Обед										
	Овощи свежие или консервированные порция	60	0,32	-	0,68	10,4	0,016	0,016	2	9,2	0,24
87	Суп картофельный с рыбными консервами	250	10,35	10,1	17,25	201	0,12	0,18	11	54,3	1,52
460	Рулет из говядины с яйцом с сливочным маслом	80/5	9,98	8,11	8,04	179	0,06	0,08	-	38,6	1,14
511	Рис отварной	150	3,65	5,4	36,6	210	0,03	-	-	1,4	0,52
639	Компот из компотной смеси	200	0,44	-	27,8	113	-	-		31,8	1,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,4	94	0,06	0,02	0	9,2	0,8
	Итого обед		31,12	24,61	126,47	894,4	0,376	0,336	13	162	7,47

[illegible]

648	Сок плодоовощной	200	2,2	0,2	25,2	112	0,03	0,04	6	38	1,2
	Вафли	30	0,410,2	0,5	11,6	53	0,01	0,01	0	2,25	0,22
	Фрукт	200	0,8	0,8	39,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4
	Итого второй завтрак		1,21	1,3	51,2	265	0,07	0,05	22,25	34,25	4,62
	Обед										
43	Салат из белокочанной или квашеной капусты	60	1,68	2	10,8	67	0,05	0,03	35,5	37,3	0,5
110	Борщ из свежей капусты с картофелем ,мясом и сметаной	200/15/5	9,11	9,52	15,79	165	0,07	0,1	9,13	71	0,95
508	Каша гречневая	150	8,6	6,2	38,6	244,1	0,21	-	-	14,9	4,6
601	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,1	24	0,01	-	0,4	8,8	0,12
499	Котлеты рубленые из птицы	80	12,92	11,85	13,46	212	0,09	0,1	0,73	44,1	1,3
631	Напиток из повидла	200	0,1	0	26,2	101	0	0	0,15	4,8	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,4	94	0,06	0,02	0	9,2	0,8
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	2
	Итого обед		39,43	32,23	140,75	991,1	0,59	0,33	45,76	217,3	11,21
	Полдник										
697	Молоко кипячёное	200	4,8	1,65	68,49	91	0,03	0,17	0,66	156,4	0,14
766	Сдоба обыкновенная	75	7,92	4,72	25	172	0,07	0,1	0,04	43,9	0,77
	Итого полдник		12,72	6,37	93,49	263	0,1	0,27	0,7	200,3	0,91
	Ужин										
	Овощи свежие или консервированные порция	60	0,32	-	0,68	10,4	0,016	0,016	2	9,2	0,24
374	Рыба жареная (минтай)	80	15.68	5.59	3.45	131	0.07	0.07	-	27.9	0.58
	Пюре картофельное	200	2,8	6,4	27,2	184	0,01	-	-	24,2	1,4
685	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41	0	0	0,03	12,8	0,31
	Хлеб ржаной	50	6,46	1	36,1	181	0,15	0,06	0	26,7	2,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,4	94	0,06	0,02	0	9,2	0,8
	Масло сливочное	10	0,07	5,8	0,1	53	0	0,01	0	1,94	0.01
	Итого ужин		28,58	19,21	97,03	694,4	0,306	0,176	2,03	111,94	5,93
	Всего за день		95,25	81,88	434,96	2667,5	1,267	36,7	72,04	790,52	24,03

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Третий день										
	Завтрак										
96	Масло сливочное	10	0,07	5,8	0,1	53	0	0,01	0	1,94	0,01
49	Салат из моркови или пюре из моркови	60	19,62	6,3	3,5	0,12	0,24	0,26	0,26	60,6	1,44
362	Пудинг из творога с молоком сгущенным	120/30	31	24,3	41,9	652	0,13	0,54	11,7	394,2	4,18
693	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	119	0,06	0,19	1,6	152,2	0,48
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,4	94	0,06	0,02	0	9,2	0,8
	Итого завтрак		87,96	41,79	82,53	918,12	0,491	1,022	13,56	618,6	6,92
	Второй завтрак										
707	Кисель из концентрата	200	0,89	0,06	28,58	118	1,1	0	0,48	32,28	0,6
	Сухари Дюймовочка	30	1,25	2,21	11,17	62	0,02	0,01	0	4,39	0,34
	Фрукт	200	0,8	0,8	39,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4
	Итого второй завтрак		2,95	3,01	68,95	232	0,1	0,07	20	48,99	7,26
	Обед										
147	Суп вермишелевый с птицей	200/15	4,27	6,14	9,5	113	0,05	-	0,4	21,7	0,74
	Рагу из овощей с мясом	200/50	3,74	8,5	66,1	172	66,7	1,54	0,1	0,11	16,6
699	Напиток лимонный	200	0,09	0,02	6,19	27	-	-	-	4,2	4,2
	Хлеб ржаной /пшеничный	50/40	6,46	1	36,1	181	0,15	0,06	0	26,7	2,8
	Слойка из слоеного теста	40	3,15	12,14	22,79	186,75					
	Итого обед		10,82	7,16	51,79	679	0,269	0,239	0,4	62,56	10,62
	Полдник										
698	Ряженка с сахаром	200/5	5,75	4,96	14,55	126	0,08	0,34	1,39	242,6	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	118	0,08	0,03	0	11,5	1
	Итого полдник		9,7	5,46	38,75	244	0,16	0,37	1,39	254,1	1,6

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Ужин										
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,7	5,76	4,28	80	0,01	0,02	4,92	97,18	0,77
391	Шницель рыбный натуральный	80	9,08	3,93	8,26	124	0,01	0,07	2.62	45,9	0.8
511	Рис отварной	150	3,65	5,4	36.6	210	0.03	-	-	1,4	0,52
686	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
	Хлеб ржаной/пшеничный	50/40	6,46	1	36,1	181	0,15	0,06	0	26,7	2,8
	Масло сливочное	10	0,07	5,8	0,1	53	0	0.01	0	1,94	0,01
	Итого ужин		22,08	21,91	95,54	689	0,2	0,16	10,37	185,92	5,22
	Всего за день		133,51	79,09	337,56	2762,1	1,22	1,86	45,72	1170,17	31,62
	Четвертый день										
	Завтрак										
3	Масло сливочное	10	0,07	5,8	0,1	53	0	0,01	0	1,94	0,01
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,05	0,11	132	0,15
311	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	150/5	2,79	4,23	25,78	153	0,11	0,02	0	9,83	0,68
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,4	94	0,06	0,02	0	9,2	0,8
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16	101	0,04	0,16	1,3	125,8	0,13
	Итого завтрак		12,7	17,56	61,28	455	0,22	0,26	1,41	278,77	1,77
	Второй завтрак										
	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,12	0,02	10,2	41	-	-	2,83	12,8	0,32
	Хлеб пшеничный с повидлом	40/25	3,53	6,73	30,16	170,22	0	11,11	0,75	0,08	0,04
	Фрукт	200	0,8	0,8	39,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4
	Итого второй завтрак		4,45	7,55	79,96	305,22	0,06	11,15	23,58	44,88	4,76
	Обед										
89	Сельдь с луком	35/5/5	2,9	4,5	1,6	61	0,01	0,04	4,2	28	0,4
139	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	200/15/5	17,4	13,74	36,9	341	0,24	-	5,5	36,4	2,76

488	Картофель тушеный с птицей	200/75	11,52	7,37	21,3	198	0,13	0,1	4,4	54,1	1,2
702	Напиток из компотной смеси	200	0,1	0	26,2	101	0	0	0,15	4,8	0,3
	Хлеб ржаной/ пшеничный	50/40	6,46	1	36,1	181	0,15	0,06	0	26,7	2,8
	Итого обед		38,38	26,61	122,1	882	0,53	0,2	14,25	150	7,46
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Полдник										
698	Сок плодоовощной	200	2,2	0,2	25,2	112	0,03	0,04	6	38	1,2
	Сушка	30	1,12	2,22	11,17	62	0,01	0,01	0	4,39	0,34
	Итого полдник		3,32	2,42	36,37	174	0,04	0,05	60	42,39	1,54
	Ужин										
52	Салат картофельный	90	1,53	4,14	4,23	62	0,05	0,03	15,66	18,72	0,75
298	Голубцы ленивые	180/50	19,39	12,24	28,83	303	0,12	0,13	25,55	82,64	2,22
394	Чай с молоком	200	0,97	2,6	15,9	99	0,04	0,05	1,3	126,6	0,41
	Хлеб пшеничный / ржаной	30/40	4,35	0,66	24,51	123	0,1	0,04	0	17,4	1,77
	Масло сливочное	10	0,07	5,8	0,1	53	0	0,01	0	1,94	0,01
	Итого ужин		26,31	25,44	73,57	640	0,31	0,26	42,51	247,73	5,16
	Всего за день		85,16	79,58	429,7	2456	1,16	11,92	141,75	763,77	20,69
	Пятый день										
	Завтрак										
1	Масло сливочное	10	0,07	5,8	0,1	53	0	0,01	0	1,94	0,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,4	94	0,06	0,02	0	9,2	0,8
	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1
366	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	2,17	5,06	22,45	144	0,03	0,25	0,7	112,6	0,6
693	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	119	0,06	0,19	1,6	152,2	0,48
	Итого завтрак		14,58	19,4	59,83	473	0,18	0,65	2,3	297,94	2,89
	Второй завтрак										
	Сок плодоовощной	200	0,9	-	18,18	76	0,02	0,02	-	12,6	2,52
	Пряники	30	9,9	5,9	31,2	216	0,09	-	-	54,9	0,96

[illegible]

	Завтрак										
337	Яйца варёные	1шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1
	Масло сливочное	10	0,07	5,8	0,1	53	0	0,01	0	1,94	0,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,4	94	0,06	0,02	0	9,2	0,8
311	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	4,4	4,1	26,99	162	0,11	0,04	0	17,77	1,88
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16	101	0,04	0,16	1,3	125,8	0,13
	Итого завтрак		15,92	19,05	62,97	473	0,24	0,41	1,3	177,17	3,83
	Второй завтрак										
10	Бутерброд горячий с сыром	15/40	4,75	8,75	14,6	153	0,05	0,06	0,07	96,6	0,72
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41	0	0	0,03	43	6,7
	Фрукт	200	0,8	0,8	39,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4
	Итого второй завтрак		4,87	8,77	24,8	194	0,05	0,06	0,1	139,6	7,42
	Обед										
33	Салат из свеклы	60	7,7	5,76	4,28	80	0,01	0,02	4,92	97,8	0,77
132	Рассольник ленинградский	200/15/5	6,02	5,2	13,6	125	0,11	-	6,14	27,6	1,15
451	Котлеты из говядины	80	23	9,9	0,72	144	0,06	0,1	2,53	98,63	1,14
516	Макароны отварные	150	5,5	6,5	9,4	168	0,06	0,03	-	4,9	0,11
	Компот из компотной смеси	200	0,44	0	27,8	113	0	0	0,4	31,8	1,25
	Хлеб ржаной / пшеничный	50/40	6,46	1	36,1	181	0,15	0,06	0	26,7	2,8
	Итого обед		49,12	28,36	91,19	811	0,39	0,21	13,99	287,43	7,22
	Полдник										
	Напиток* Снежок*	200	8,2	3	11,8	115	0,06	0,03	1,2	248	0,2
	Печенье	30	1,12	2,22	11,17	62	0,01	0,01	0	4,39	0,34
	Итого полдник		9,32	5,22	22,97	177	0,07	0,04	1,2	257,39	0,54

	Ужин										
25	Салат * Степной*	60	2,73	3,1	3.9	47	-	0,06	11,2	14,22	0,47
249	Рыба, запечённая в омлете	80	12,7	3,63	2,57	94	0,07	0,14	0,3	13,53	0,57
511	Рис отварной	150	3,65	5,4	36,58	210	0,03	0,04	0	1,4	0,52
394	Чай с молоком	200	0,97	2,6	15,9	99	0,04	0,05	1,3	126,6	0,41
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0,01	0	0	14	1,56
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	117	0,08	0,03	0	11,5	1
96	Масло сливочное	10	0,07	5,8	0,1	53	-	0,01	-	1,94	0,01
	Итого ужин		22,76	21,51	118,12	690	0,23	0,36	12,8	183,19	4,54
	Всего за день		101,99	82,91	320,05	2345	0,98	1,08	29,39	1044,78	23,55
	Седьмой день										
	Завтрак										
1	Масло сливочное	10	0,07	5,8	0,1	53	0	0,01	0	1,94	0,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,4	94	0,06	0,02	0	9,2	0,8
49	Салат из моркови или пюре из моркови	60	0,75	0,01	6,96	31	0,04	0,04	2,88	15,66	0,42
366	Запеканка из творога с молоком сгущённым	120/30	23,24	16,04	32	364	0,06	0,48	0,48	244,74	1,98
693	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	119	0,06	0,19	1,6	152,2	0,48
	Итого завтрак		32,13	28,04	115,86	661	0,28	0,78	24,96	456,2	8,1
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Второй завтрак										
707	Сок плодовоовощной	200	0,9	-	18,18	76	0,02	0,02	-	12,6	2.52
	Вафли	30	0,42	0,5	11,59	53	0,005	0,01	0	2,3	0,22
	Фрукт	200	0,8	0,8	39,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4

	Итого второй завтрак		2,12	1,3	69,37	223	0,085	0,07	20	46,9	4,62
	Обед										
	Овощи свежие или консервированные	60	0,4/0,7	-	1.14/2.28	7/14,4	0,02/0,04	-	-	10,2/8,4	0,3/0,5
139	Суп картофельный с бобовыми и колбасными изделиями	200/30	8,6	4,8	13,18	130	0,19	-	4,78	32,4	1,95
377	Рыба жареная (минтай)	80	15,68	5,59	3,45	131	0,07	0,07	-	27,9	0,58
520	Пюре картофельное	200	2,8	6,4	27,2	184	0,01	-	-	24,2	1,4
634	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,9	98	0,01	0,04	-	14,5	0,94
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,4	94	0,06	0,02	0	9,2	0,8
	Итого обед		34,4/34,4	17,95	104,97/106,11	614/628,4	0,45/0,47	0,14	6,5	135,9	7,97/7,99
	Полдник										
685	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41	-	-	20,83	12,8	0,32
	Хлеб пшеничный с повидлом	40/25	3,53	6,73	30,16	170,22	0	11,11	0,75	0,08	0,04
	Итого полдник		3,65	6,8	40,36	211,22	-	11,11	21,58	12,88	0,36
	Ужин										
43	Винегрет овощной	90	2,1	5,9	5,1	93	0,04	0,06	6,2	53,9	0,72
487	Цыплята отварные	80/5	9,88	10,9	0	165	0,03	0,02	0	62,1	0,4
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	6,1	38,67	244	0,2	0,21	0	14,82	4,58
685	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
	Хлеб ржаной/пшеничный	50/40	6,46	1	36,1	181	0,15	0,06	0	26,7	2,8
96	Масло сливочное	10	0,07	5,8	0,1	53	0	0,01	0	1,94	0,01
	Итого ужин		24,21	29,72	90,17	777	0,42	0,36	9,03	172,26	8,83
	Всего за день		96,51	83,81	420,76	2486,2	1,24	12,46	82,07	824,14	29,88

[illegible]

394	Чай с сахаром с молоком	200	0,97	2,6	15,9	99	0,04	-	1,3	126,6	0,41
741	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,68	24,96	172	0,07	0,1	0,04	43,56	0,77
	Итого полдник		8,87	7,28	40,86	271	0,11	0,1	1,34	170,16	1,18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Ужин										
85	Кукуруза с луком и яйцами	60	1,73	4,89	4,83	59	0,06	0,03	5,58	11,19	0,36
132	Капуста тушёная с мясом	182/48	3,5	6,56	16,8	240	0,05	-	-	98,7	1,3
685	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,4	94	0,06	0,02	0	9,2	0,8
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	2
96	Масло сливочное	10	0,07	5,8	0,1	53	-	0,01	-	1,94	0,01
	Итого ужин		11,88	18,27	68,03	574	0,26	0,1	8,41	151,33	4,79
	Всего за день		59,56	71,36	335,84	2288	1,1	1,07	77,53	716,49	17,1
	Девятый день										
	Завтрак										
96	Масло сливочное	10	0,07	5,8	0,1	53	0	0,01	0	1,94	0,01
333	Макароны с сыром	135/15	2,51	3,33	14,42	97	0,08	0,01	0	7,2	0,61
693	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	119	0,06	0,19	1,59	152,2	0,48
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,4	94	0,06	0,02	0	9,2	0,8
	Итого завтрак		9,85	14,52	51,55	363	0,201	0,23	1,59	171	1,91
	Второй завтрак										
	Сок плодовоовощной	200	0,9	0	18,18	76	0,02	0,025	3,6	12,6	2,52
	Пряники	30	0,41	0,5	11,6	53	0,01	0,01	0	2,25	0,22
	Фрукт	200	0,8	0,8	39,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4

[illegible]

96	Масло сливочное	10	0,07	5,8	0,1	53	0	0,01	0	1,94	0,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,4	94	0,06	0,02	0	9,2	0,8
340	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1
160	Лапша молочная	150/5	2,47	3,92	16,1	118	0,03	0,01	-	6,5	0,26
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16	101	0,04	0,16	1,3	125,78	0,13
	Итого завтрак		13,95	17,4	51,88	429	0,16	0,38	1,3	165,42	2,2
	Второй завтрак										
	Сок плодовоовощной	200	0,9	0	18,18	76	0,02	0,025	3,6	12,6	2,52
	Сухари ванильные	30	1,12	2,21	11,17	62	0,01	0,01	0	4,39	0,34
	Фрукт	200	0,8	0,8	39,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4
	Итого второй завтрак	3,32	4,12	2,12	75,97	232	0,1	0,06	26	74,39	5,94
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Обед										
139	Суп картофельный с фасолью и мясом	235/15	8,6	4,8	13,18	130	32,4	1,95	0,19	-	4,78
443	Плов из птицы	200/50	17,2	8,4	42,8	324	0,05	0,17	-	30,9	1,96
101	Консервы овощные (лечо или икра кабачковая)	60	1,14	5,34	4,6	71	0,03	0,01	4,2	24,6	0,42
702	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,4	94	0,06	0,02	0	9,2	0,8
454	Пирожок печеный с капустой	60	4,2	4,56	21,9	144	0,06	0,07	0,07	16,4	0,76
	Итого обед		37,72	24,12	128,78	891	32,69	2,26	7,29	111,4	11,04
	Полдник										
697	Молоко кипяченое	200	4,8	1,65	68,49	91	0,03	0,17	0,66	156,4	0,14
726	Блины с молоком сгущённым	120/20	9,6	5,97	63,9	366	0,22	0,27	0,21	11,73	3,31

[illegible]