

Директор ГБОУ "С(к)ОШИГС"

А.В. Хашумова

"31" августа 2023 .

**Примерное двухнедельное меню рационов питания
для обучающихся ГБОУ "С(к)ОШИГС" на 2023-2024 уч. год**

Меню
Возраст: от 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Витамины и минер в-ва (мг)					Эн цен ккал
						B1	B2	C	PP	I	
1-я неделя											
1-ый день											
2 завтрак											
386	Йогурт	100	5,4	2	24,,4	0	0	0	0	0	51,0
	Итого :		5,4	2	0	0	0	0	0	0	51,0
Обед											
24	Салат зеленый горошек	60	0,96	6	3,64	0	0	0	0	0	70,7
102	Суп с крестьянский на к/б	250	2,3	3,5	18,3	0	0	1,5	0	0	99,0
268	Гуляш из говядины	80	12,4	11,3	12,8	0	0	0	0	0	182,7
309	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	0	0	0	0	0	221,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	80	11	1,55	69,5	0,25	0,12	0	1,94	0	326,5
	Итого :		32,16	28,55	154,54	0,32	0,12	1,5	1,94	0	959,9
Полдник											
	Фрукты	200	0,75	0	21,5	0,075	0,05	28,6	0,8	0	100,0
	Кондитерское изделие	25	2,88	1,24	23,9	0	0	0	0	0	118,0
	Итого :		0,75	0	21,5	0,075	0,05	28,6	0,8	0	100,0
Ужин											
71	Масло сливочное	15	0,48	0	1,56	0	0	5	0	0	8,4
229	Каша рисовая / молочная	250/5	22,6	5,8	7,6	0	0	0	0	0	206,0
312	Сыр твердый	20	3	4,8	20,4	0	0	0	0	0	137,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	70	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
	Итого :		30,08	11,05	69,36	0,08	0,04	5	0,72	0	524,6
2 ужин											

386	Кефир	200	5,8	5	8,4	0	0	0	0	0	102,0
424	Булочка Домашняя	100	3,64	6,26	21,96	0	0	0	0	0	159,0
	Итого :		9,44	11,26	30,36	0	0	0	0	0	261,0
	ВСЕГО :		116,6	101,9	485,8	0,65	0,57	53,1	4,45	25,02	1896,5
2-ой день											
Завтрак											
15	Масло сливочное	15	5,3	5,3	0	0	0	0	0	0	72,0
243	Яйцо отварное	40	8,8	24,8	0,4	0	0	0	0	0	262,4
223 336	Каша манная/молочная	200/5	19,7	20,3	45,7	0,1	0,38	0	0	0	389,5
378	Какао с молоком	200	1,52	1,35	15,9	0	0	0	0	0	81,0
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
	Итого :		39,12	52,2	86,8	0,18	0,42	0	0,72	0	917,9
2 завтрак											
386	Йогурт	100	5,4	2	24,,4	0	0	0	0	0	51,0
	Итого :		5,4	2	0	0	0	7,3	0	0	51,0
Обед											
71	Свеж помидор/огурец	50/50	1,02	0	3,2	0	0	17,5	0	0	19,0
82	Суп гороховый на к/б	250	3	9,2	13,8	0	0	0	0	0	147,0
295	Котлета из говядины	80	9,1	8,1	8,1	0	0	0	0	0	142,3
302	Каша гречневая с подливой	150	8,7	7,8	42,6	0	0	0	0	0	279,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	150	11	1,55	69,5	0,25	0,12	0	1,94	0	326,5
	Итого :		33,02	26,65	152,2	0,25	0,12	17,5	1,94	0	973,8
Полдник											
	Фрукты	200	0,75	0	21,5	0,075	0,05	28,6	0,8	0	100,0
	Кондитерское изделие	25	2,88	1,24	23,9	0	0	0	0	0	118,0
	Итого :		0,75	0	21,5	0,075	0,05	28,6	0,8	0	100,0
Ужин											
14	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	0	0	0	0	0	132,0
268	Суп лапша из птицы	250	12,4	11,3	12,8	0	0	0	0	0	182,7
302	Запеканка твор. (сгущ.мол)	100/20	6,1	9,4	36,2	0	0	0	0	0	182,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
	Итого :		22,66	35,65	89,06	0,08	0,04	0	0,72	0	670,2
2 ужин											
	Булочка с начинкой	100	3,8	1,5	2,5	0,08	0,025	0	0,78	0	131,0
	Кефир	200	5,8	5	8,4	0	0	0	0	0	102,0

	ВСЕГО :		111,6	109,79	471,8	0,66	0,65	57,9	4,9	0	#ССЫЛКА!
3-ий день											
Завтрак											
14	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	0	0	0	0	0	132,0
15	Яйцо отварное	40	5,3	5,3	0	0	0	0	0	0	72,0
183	Каша "Дружба" молочная	250/5	7,5	8,5	36,5	0,09	0	0	0	0	291,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
	Итого :		16,96	28,75	76,56	0,17	0,04	0	0,72	0	668,0
2 завтрак											
пром	Йогурт	100	5,4	2	24,4	0	0	0	0	0	51,0
	Итого :		5,4	2	0	0	0	0	0	0	51,0
Обед											
45	Нарезка из свеж.огурцов/пом.	50/50	1,3	3,2	6,2	0	0	0	0	0	59,6
101	Борщ на к/б со сметаной	250/50	2,3	3,5	18,3	0	0	0	0	0	114,5
76	Рыба	80	10,08	13,2	1,28	0	0	2,98	0	0	164,0
310	Картофельное пюре с подливой	150/5	3,8	6,2	24,3	0	0	0	0	0	167,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	150	11	1,55	69,5	0,25	0,12	0	1,94	0	326,5
	Итого :		28,68	27,65	134,58	0,25	0,12	2,98	1,94	0	891,6
Полдник											
	Фрукты	200	0,75	0	21,5	0,075	0,05	28,6	0,8	0	100,0
	Кондитерское изделие	25	2,88	1,24	23,9	0	0	0	0	0	118,0
	Итого :		0,75	0	21,5	0,075	0,05	28,6	0,8	0	100,0
Ужин											
14	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	0	0	0	0	0	132,0
260	Бефстроганов в том.соусе	80	27,6	10,68	7,08	0,15	0,2	0	0	0	237,6
302	Спагетти отварная	150	6,6	7,5	38,4	0	0	0	0	0	250,5
350	Джем фруктовый	40	0,13	0	24,5	0	0	0	0	0	98,6
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
	Итого :		38,33	18,63	109,78	0,23	0,24	0	0,72	0	759,7
2 ужин											
422	Булочка	100	3,64	6,26	21,96	0	0	0	0	0	141,5
386	Кефир	200	5,8	5	8,4	0	0	0	0	0	102,0
	Итого :		9,44	11,26	30,36	0	0	0	0	0	243,5
	ВСЕГО :		112,6	112,4	471,07	0,66	0,42	65,1	4,35	26	2713,8
4-ый день											

Завтрак											
14	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	0	0	0	0	0	132,0
71	Яйцо отварное	40	0,48	0	1,56	0	0	5	0	0	8,4
302	Каша манная/молочная	200/5	3,01	4,1	21,3	0	0	0	0	0	135,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
	Итого :		7,65	19,05	62,92	0,08	0,04	5	0,72	0	448,4
2 завтрак											
386	Йогурт	100	5,4	2	24,,4	0	0	0	0	0	51,0
	Итого :		5,4	2	0	0	0	0	0	0	51,0
Обед											
27	Салат из свеж капусты	80	1,1	6	3,7	0	0	0	0	0	74,1
88	Суп фасолевый на к/б	250	1,76	4,95	7,9	0	0	0	0	0	89,8
289	Плов из говядины	200	18,1	15,7	27,8	0	0	0	0	0	319,9
350	Чай с сахаром	200	0,2	0	34,4	0	0	8	0	0	138,0
	Хлеб пшеничный	150	11	1,55	69,5	0,25	0,12	0	1,94	0	326,5
	Итого :		32,16	28,2	143,3	0,25	0,12	8	1,94	0	948,3
Полдник											
406	Пряники	25	6,7	5,8	49,8	0	0	0	0	0	209,5
	Сок натуральный	200	январ.00	1,35	15,9	0	0	0	0	0	81,0
	Итого :		6,7	5,8	49,8	0	0	0	0	0	209,5
Ужин											
15	Сыр твердый	20	5,3	5,3	0	0	0	0	0	0	72,0
14	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	0	0	0	0	0	132,0
218	Жаркое по-домашнему с курицей	250/5	24,3	13	37,2	0	0	0	0	0	364,5
383	Чай с сахаром	200	0,2	0	34,4	0	0	8	0	0	138,0
	Хлеб пшеничный	150	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
	Итого :		33,76	33,25	96,66	0,08	0,04	8	0,72	0	819,5
2 ужин											
	Булочка	50	3,8	1,5	2,5	0,08	0,025	0	0,78	0	131,0
	Кефир	200	5,8	5	8,4	0	0	0	0	0	102,0
	Итого :		3,8	1,5	2,5	0,08	0,025	0	0,78	0	131,0
	ВСЕГО :		116,9	105,3	452,5	0,63	0,24	59,1	4,73	0	3247,7
5-ый день											
Завтрак											
14	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	0	0	0	0	0	132,0
209	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,28	0	0	0	0	0	63,0
183	Суп вермишелевый/молочный	200/5	7	7,5	59,9	0,25	0,02	0	0	0	285,0

378	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	0	0	0	0	0	81,0
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
	Итого :		17,48	28,4	101,14	0,33	0,06	0	0,72	0	674,0
2 завтрак											
386	Йогурт	100	2,9	2,5	4,2	0	0	0	0	0	51,0
	Итого :		2,9	2,5	4,2	0	0	0	0	0	204,0
Обед											
20	Салат из отварной свеклы	80	0,75	6	2,34	0	0	0	0	0	66,6
104	Суп перловый на к/б	250	6,4	6,7	19	0,04	0,08	1,5	0	0	174,6
229	Тефтели мясные с подливой	80	22,6	5,8	7,6	0	0	0	0	0	206,0
312	Картофель отварной	150	3	4,8	20,4	0	0	0	0	0	137,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	11	1,55	69,5	0,25	0,12	0	1,94	0	326,5
	Конфеты шоколадные	25	0,75	0	21,5	0,075	0,05	28,6	0,8	0	100,0
	Итого		43,95	24,85	133,84	0,29	0,2	1,5	1,94	0	970,9
	ВСЕГО :		104,5	101,3	499,6	0,54	0,32	40,1	2,86	25,02	1848,9
2-я неделя											
1-ый день											
2 завтрак											
386	Йогурт	100	2,9	2,5	4,2	0	0	0	0	0	51,0
	Итого :		2,9	2,5	4,2	0	0	0	0	0	51,0
Обед											
29	Салат зеленый горошек с луком	60	1	6	3,7	0	0	17,5	0	0	73,9
82	Суп с крупой на к/б с яйцом	250	3	9,2	13,8	0	0	0	0	0	147,0
260	Гуляш /говядина/	80	27,6	10,6	7,08	0	0	0	0	0	237,6
302	Макароны	150	8,7	7,8	42,6	0	0	0	0	0	279,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	100	11	1,55	69,5	0,25	0,12	0	1,94	0	326,5
	Итого :		51,5	35,15	151,68	0,25	0,12	17,5	1,94	0	1124,0
Полдник											
	Фрукты	200	0,75	0	21,5	0,075	0,05	28,6	0,8	0	100,0
	Кондитерское изделие	25	6,7	5,8	49,8	0	0	0	0	0	209,5
	Итого :		0,75	0	21,5	0,075	0,05	28,6	0,8	0	100,0
Ужин											
14	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	0	0	0	0	0	132,0
309	Каша рисовая/молочная	200/5	5,3	6,2	35,3	0	0	0	0	0	221,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0

2 ужин											
424	Булочка Домашняя	100	3,64	6,26	21,96	0	0	0	0	0	159,0
	Кефир	200	5,8	5	8,4	0	0	0	0	0	102,0
	Итого :		3,64	6,26	21,96	0	0	0	0	0	159,0
	ВСЕГО :		119,33	126,39	450,8	0,42	0,22	71,6	3,6	0	2887,6
3-ий день											
Завтрак											
14	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	0	0	0	0	0	132,0
71	Яйцо отварное	40	0,66	0	1,92	0	0	8,75	0	0	13,2
183	Каша манная/молочная	200/5	7,5	8,5	36,5	0,09	0	0	0	0	291,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
	Итого :		12,32	23,45	78,48	0,17	0,04	8,75	0,72	0	609,2
2 завтрак											
386	Йогурт	100	5,4	2	24,,4	0	0	0	0	0	51,0
	Итого :		5,4	2	0	0	0	0	0	0	51,0
Обед											
27	Нарезка из свеж.пом/огурец	80	1,1	6	3,7	0	0	0	0	0	74,1
103	Борщ на к/б со сметаной	250	2,9	2,5	14,8	0	0	0	0	0	120,0
267	Рыба	80	15,9	14,4	16	0,08	0,15	0	0	0	261,0
143	Картофельное пюре с подливой	180	4,6	10,2	21,4	0	0	38,1	0	0	194,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	150	11	1,55	69,5	0,25	0,12	0	1,94	0	326,5
	Итого :		35,7	34,65	140,4	0,33	0,27	38,1	1,94	0	1035,6
Полдник											
	Фрукты	200	0,75	0	21,5	0,075	0,05	28,6	0,8	0	100,0
	Кондитерское изделие	25	6,7	5,8	49,8	0	0	0	0	0	209,5
	Итого :		0,75	0	21,5	0,075	0,05	28,6	0,8	0	100,0
Ужин											
293	Бефстроганов в том.соусе	80	19,6	19,4	0,06	0	0	0	0	0	252,8
302	Спагетти отварная	150	6,6	7,5	38,4	0	0	0	0	0	250,5
350	Джем фруктовый	40	0,13	0	24,5	0	0	0	0	0	98,6
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
	Итого :		30,33	27,35	102,76	0,08	0,04	0	0,72	0	774,9
2 ужин											
422	Булочка	100	3,64	6,26	21,96	0	0	0	0	0	141,5
386	Кефир	200	5,8	5	8,4	0	0	0	0	0	102,0

	Итого :		9,44	11,26	30,36	0	0	0	0	0	243,5
	ВСЕГО :		106,33	111,1	511,8	0,69	0,43	105,2	26,67	1	2814,2
4-ый день											
Завтрак											
209	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	0	0	0	22	1	63,0
14	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	0	0	0	0	0	132,0
302	Суп вермишелевый/молоч.	200/5	6,1	9,4	36,2	0	0	0	0	0	182,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
	Итого :		15,36	28,95	76,56	0,08	0,04	0	22,72	1	550,5
2 завтрак											
386	Йогурт	100	5,4	2	24,,4	0	0	0	0	0	51,0
	Итого :		5,4	2	0	0	0	0	0	0	51,0
Обед											
71	Салат из свеж капусты	80	1,02	0	3,2	0	0	17,5	0	0	19,0
82	Суп фасолевый на к/б	250	3	9,2	13,8	0	0	0	0	0	147,0
291	Плов из говядины	180	19	11,8	28,8	0	0	0	0	0	439,7
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	100	11	1,55	69,5	0,25	0,12	0	1,94	0	326,5
	Итого :		34,22	22,55	130,3	0,25	0,12	17,5	1,94	0	992,2
Полдник											
424	Пряники	50	3,64	6,26	21,96	0	0	0	0	0	159,0
	Сок натуральный	200	2,9	2,5	4,2	0	0	0	0	0	56,0
	Итого :		3,64	6,26	21,96	0	0	0	0	0	159,0
Ужин											
14	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	0	0	0	0	0	132,0
230	Курица жаренная	80	12,8	11,6	3,52	0	0	0	0	0	171,2
310	Гречка отварная с подливой	150	3,8	6,2	24,3	0	0	0	0	0	167,0
383	Чай с сахаром	200	3,66	2,6	25	0	0	0	0	0	138,4
15	Сыр твердый	20	5,3	5,3	0	0	0	0	0	0	72,0
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
	Итого :		29,52	40,65	77,88	0,08	0,04	0	0,72	0	793,6
2 ужин											
406	Булочка	100	2,88	1,24	23,9	0	0	0	0	0	118,0
	Кефир	200	5,8	5	8,4	0	0	0	0	0	102,0
	Итого :		2,88	1,24	23,9	0	0	0	0	0	118,0
	ВСЕГО :		102,6	106,6	433,5	0,67	0,59	60,4	4,8	25,02	2664,3

5-ый день											
Завтрак											
14	Масло сливочное	15	0,16	14,5	0,26	0	0	0	0	0	132,0
223 336	Каша манная/молочная	200/5	22,5	24,3	39,3	0,11	0,44	0	0	0	462,9
376	Яйцо отварное	40	3,06	8	21,06	0	0	0	0	0	150,7
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
6	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Итого :		29,72	47,25	100,42	0,11	0,44	0	0	0	918,6
2 завтрак											
пром	Йогурт	100	5,4	2	24,,4	0	0	0	0	0	51,0
	Итого :		5,4	2	0	0	0	0	0	0	51,0
Обед											
45	Салат из отв.свеклы с фасолью	100	1,3	3,2	6,2	0	0	0	0	0	59,6
101	Суп перловый на к/б	250	2,3	3,5	18,3	0	0	0	0	0	114,5
260	Тефтели с подливой	80	27,6	10,68	7,08	0	0	0	0	0	237,6
309	Картофель отварной	150	5,3	6,2	35,3	0	0	0	0	0	221,0
376	Чай	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	100	11	1,55	69,5	0,25	0,12	0	1,94	0	326,5
	конфеты шоколадные	25	1,2	0,7	19,4	0,02	0,01	0	0,14	0	87,5
	Итого :		47,7	25,13	151,38	0,25	0,12	0	1,94	0	1019,2

Список используемой литературы:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях . Москва 2015 г.
2. И.М. Скурихин , В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва 2007 г.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4.2599-10