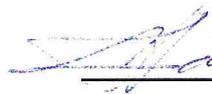


Утверждаю:

Директор ГАОУ НСО

«Школа-интернат с углубленным
изучением предметов спортивного
профиля»



А.А. Симантовский

« 30 » август 2021 г.

**Примерное цикличное
10-дневное меню
для сбалансированного питания
детей 7-11 лет
ГАОУ НСО «Школы-интерната»**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: дети 7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная	250	8	9	36	250	233
	Бутерброды с сыром 75г	75	10	16	15	242	64,06
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Ватрушка с творогом	80	5	2	25	135	531
Итого за Завтрак			23	27	85	665	
Итого за день			23	27	85	665	

(лист 2)

Рацион: дети 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи свежие (огурец)	27			1	4	148
	Птица отварная	100	23	17		246	366
	Картофельное пюре	200	4	8	12	136	377
	Какао с молоком	200	3	3	14	94	462
	Хлеб пшеничный	28	2		16	77	2
Итого за Завтрак			32	28	43	557	
Итого за день			32	28	43	557	

Рацион: дети 7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	250	7	8	38	252	231
	Хлеб ржано-пшеничный	21	2	1	9	47	1
	Сыр порционно	35	8	10		125	75
	Бутерброд с маслом 60гр	60	2	16	15	215	
	Банан	100	2	1	21	96	82,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	465
Итого за Завтрак			24	39	97	823	
Итого за день			24	39	97	823	

Рацион: дети 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи свежие (помидор)	30			1	7	148,01
	Биточек из говядины	120	21	17	19	307	339,01
	Рис припущенный с томатом	200	5	5	40	227	387
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный	25	1		14	68	2
	Булочка с маком	60	5	2	32	165	220
Итого за Завтрак			32	24	116	814	
Итого за день			32	24	116	814	

Рацион: дети 7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная ячневая	200	5	6	30	201	231,01
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Йогурт Чудо	1				1	470,02
	Пицца школьная	60	6	7	15	145	537
	Яблоко свежее	100			10	47	82,02
Итого за Завтрак			11	13	64	432	
Итого за день			11	13	64	432	

Рацион: дети 7-11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр порционно	30	7	9		107	75
	Омлет натуральный	180	16	17	4	235	268
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Булочка с маком	60	5	2	32	165	220
	Груша свежая	100			10	44	82,1
	Хлеб ржано-пшеничный	38	3	1	16	84	1
Итого за Завтрак			31	29	71	673	
Итого за день			31	29	71	673	

(лист 7)

Рацион: дети 7-11 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи свежие (помидор)	50	1		2	12	148,01
	Пюре из гороха с маслом	200	22	5	40	281	389
	Биточек из птицы	90	14	9	8	165	372,01
	Какао с молоком	200	3	3	14	94	462
	Хлеб пшеничный	27	2		15	74	2
	Итого за Завтрак			42	17	79	626
Итого за день			42	17	79	626	

Рацион: дети 7-11 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная ячневая	200	5	6	30	201	231,01
	Яблоко свежее	100			10	47	82,02
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	465
	Йогурт Данон	1				1	470,01
	Итого за Завтрак			8	9	54	337
Итого за день			8	9	54	337	

Рацион: дети 7-11 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза порционно	25	1		3	15	157
	Биточек из птицы	100	15	10	9	183	372,01
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8	8	13	231	202
	Соус сметанный	30		3	1	30	408
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный	28	2		16	77	2
Итого за Завтрак			26	21	52	576	
Итого за день			26	21	52	576	

Рацион: дети 7-11 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	220	6	7	33	222	231
	Бутерброды с сыром 75г	75	10	16	15	242	64,06
	Банан	100	2	1	21	96	82,01
	Какао с молоком	200	3	3	14	94	462
	Ватрушка с творогом	80	5	2	25	135	531
Итого за Завтрак			26	29	108	789	
Итого за день			26	29	108	789	
Итого за период			255	236	769	6292	
Среднее значение за период			25,5	23,6	76,9	629,2	