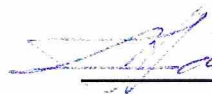


Утверждаю:

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 | | | Энергетическая 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 | | | Энергетическая 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 | |