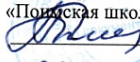


УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГКОУ
«Поимская школа-интернат»
 М.В.Тихонова
«02» 09 2024.

ГКОУ «Поимская школа-интернат»
Примерное 14-ти дневное меню
(12 лет и старше)

День: <u>понедельник</u> Неделя: <u>первая</u>	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак</u>					
Салат из свеклы	150	2.84	5.99	21.03	145.32
сыр	24	6.43	6.55	0	86.64
масло сливочное	10	0.13	7.25	66.1	0.03
каша «Дружба»	250	28.09	32.82	56.04	332.33
какао	200	4.97	3.70	21.14	184.93
<u>II завтрак</u>					
яблоко	250	1	0	28.25	115
печенье	40	2.96	4	10.24	162.4
<u>Обед</u>					
салат из соленых огурцов	150	6.92	8.00	48.73	439.8
суп картофельный с курицей	300	14.58	12.82	32.76	297.08
шницель мясной с овощн. рагу	70/250	36.4	86.43	46.74	488.02
компот из сухофруктов	200	0.87	0	24.64	48.96
<u>Полдник</u>					
сок	200	1.25	0	29.25	117.50
булочка домашняя	75	4.89	5.08	27.71	254.98
<u>Ужин</u>					
вареники ленивые	200	28.29	18.59	26.26	389.2
биточки рыбные	110	44.83	21.35	6.51	398.36
чай	200	0.65	0	16.78	70.8
батон	250	18.50	7.25	128.5	625
хлеб ржаной	150	12.15	1.8	63	304.5
<u>II ужин</u>					
ряженка	200	6.0	0.1	7.6	60
<u>Итого:</u>		<u>221.97</u>	<u>221.73</u>	<u>661.28</u>	<u>4520.85</u>

День: <i>вторник</i> Неделя: <i>первая</i>	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак</u>					
Салат витаминный	150	2.76	5.02	18.26	126.75
колбаса отварная	50	6.05	6.75	0	85
масло сливочное	10	0.13	7.25	66.1	0.03
каша пшеничная	250	11.95	14.03	54.94	333.31
кофейный напиток	200	4.97	3.70	21.14	184.93
<u>II завтрак</u>					
груша	250	1	0	26.75	105
вафли	30	1.96	3	9.24	152.4
<u>Обед</u>					
салат из б/к капусты	150	2.55	7	14.77	129.35
суп овощной со сметаной	300/11	3.34	6.39	18.08	139.66
бефстроганов с картоф.и огурц.	70/230	52.97	41.43	72.28	857.76
кисель	200	0.87	0	24.64	48.96
<u>Полдник</u>					
творожный пудинг с изюмом	200	32	25.15	46.13	5
сок	250	1.25	0	29.25	117.5
<u>Ужин</u>					
салат морковный	150	0	6.13	12.94	112.02
курица порционная	105	31.85	32.2	1.22	421.75
макаронны	230	51.6	37.1	73.09	768.45
отвар шиповника	200	0.52	0		48.96
чай	200	6	0.1	7.6	60
батон	250	18.5	7.25	128.5	625
хлеб ржаной	150	12.15	1.8	63	304.5
<u>II ужин</u>					
кефир	200	6	0.1	7.6	60
<u>Итого:</u>		<u>248.42</u>	<u>204.4</u>	<u>695.53</u>	<u>468.33</u>

День: <i>среда</i> Неделя: <i>первая</i>	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак</u>					
Салат морковный	150	1.85	6.13	12.94	112.02
сыр	24	6.43	6.55	0	86.64
масло сливочное	10	0.13	7.25	66.1	0.03
каша рисовая	250	9.58	13.98	57.14	331.66
какао	200	4.97	3.7	21.14	184.93
<u>II завтрак</u>					
яблоко	250	1	0	28.25	115
пряник	30	1.4	1	16.35	167
<u>Обед</u>					
салат из св. огурц. с зел.	150	3.39	8.99	19.48	169.7
луком	300/11	2.67	6.32	13.76	120.21
щи со сметаной					
гуляш	70/230	40.43	33.27	78.02	720.07
каша гречневая					
компот	200	0.87	0	24.64	48.96
<u>Полдник</u>					
кекс «Столичный»	100	4.68	123.14	34.22	272.94
сок	250	1.25	0	29.25	117.5
<u>Ужин</u>					
рыба отварн. р карт пюре и помид.	70/230/20	19.1	8.19	32.8	276.78
яйцо	40	4.57	2.34	0.28	62.8
чай	200	0.65	0	16.78	70.8
батон	250	18.5	7.25	128.5	625
хлеб ржаной	150	12.15	1.8	63	304.5
<u>II ужин</u>					
бифилайф	200	6	0.1	7.6	60
<u>Итого:</u>		<u>139.62</u>	<u>230.01</u>	<u>650.25</u>	<u>3852.84</u>

День: <i>четверг</i> Неделя: <i>первая</i>	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак</u>					
Салат из огурцов и помидор	150	0.48	17.98	6.2	168.75
масло сливочное	10	0.13	7.25	66.1	0.03
сосиски отварные	75	9.23	18.98	0	207.75
картофельное пюре	250	6.67	4.9	57.27	289.24
кофейный напиток	200	4.97	3.70	21.14	184.93
<u>II завтрак</u>					
апельсин	250	2.25	0	21	95
печенье	30	2	3	9.24	161.4
<u>Обед</u>					
винегрет	150	2.91	3.05	15.81	100.14
суп гороховый с гречками	300	8.13	9.38	50.37	307.54
шницель мясной					
овощное рагу	70/250	36.42	86.43	46.74	488.02
компот	200	0.87	0	24.64	48.96
<u>Полдник</u>					
булка домашняя	75	4.89	5.08	27.71	254.98
сок	250	1.25	0	29.25	117.5
<u>Ужин</u>					
сырники с повидлом	150/30	21.17	11.15	28.34	329.51
яйцо	40	4.57	2.34	0.28	62.8
чай	200	0.65	0	16.78	70.8
батон	250	18.5	7.25	128.5	625
хлеб ржаной	150	12.15	1.8	63	304.5
<u>II ужин</u>					
снежок	200	60	0.1	10.8	63
<u>Итого:</u>		<u>197.24</u>	<u>182.39</u>	<u>623.17</u>	<u>3879.85</u>

День: <i>пятница</i> Неделя: <i>первая</i>	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак</u>					
сок фруктовый	200	0.8	-	20.6	84.0
сыр	24	6.43	6.55	0	86.64
масло сливочное	10	0.13	7.25	66.1	0.03
каша геркулес	250	10.95	14.26	56.16	332.21
какао	200	4.97	3.7	21.14	184.93
<u>II завтрак</u>					
груша	250	1	0	26.75	105
зефир	30	0	5.2	20.7	147
<u>Обед</u>					
салат морковный «Зимний»	150	1.85	6.13	12.94	112.02
суп - лапша на к/б	300	1.93	0.08	28	113.82
котлета куриная	90/46	51.54	62.87	37.03	915.5
картофельное пюре	230	6.67	4.9	57.27	289.24
компот	200	0.87	0	24.64	48.96
<u>Полдник</u>					
пирог с повидлом	95	6.59	4.72	56.42	286.4
сок	250	1.25	0	29.25	117.5
<u>Ужин</u>					
омлет с зеленым горошком	230	20.95	22.34	11.62	337.38
рыба, запеченная в сметане	130	24.74	13.98	3.57	245.82
рис отварной	150	3.7	3.93	40.22	201.01
чай	200	0.65	0	16.78	70.8
батон	250	18.5	7.25	128.5	625
хлеб ржаной	150	12.15	1.8	63	304.5
<u>II ужин</u>					
ряженка	200	6	0.1	7.6	60
<u>Итого:</u>		<u>181.67</u>	<u>165.06</u>	<u>728.28</u>	<u>4667.76</u>

День: <i>пятница</i> Неделя: <i>первая</i>	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Салат «Зимний»	150	4.44	8.19	28.29	201.1

День: <i>суббота</i> Неделя: <i>первая</i>	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак</u>					
сок фруктовый	200	0.8	-	20.6	84.0
сыр	24	6.43	6.55	0	86.64
масло сливочное	10	0.13	7.25	66.1	0.03
каша «Дружба»	250	28.09	32.82	56.04	322.33
какао	200	4.97	3.7	21.14	184.93
<u>II завтрак</u>					
яблоко	250	1	0	28.25	115
вафли	30	1.96	3	9.24	152.4
<u>обед</u>					
свекольник со сметаной	300/11	4.23	4.22	31.55	174.57
сельдь с луком	30	3.45	3.7	2.44	33.6
мясо отварное в соусе с отварным картофелем	70/230	35.9	28.3	41.16	550.78
компот	200	0.87	0	24.64	48.96
<u>Полдник</u>					
песочник с изюмом	100	2.19	6.81	27.35	174.62
сок	250	1.25	0	29.25	117.5
<u>Ужин</u>					
колбаса отварная	50	5.5	12.95	0.8	133
суфле из творога	180/15	26.17	20.13	30.3	280.2
чай	200	0.65	0	16.78	70.8
батон	250	18.5	7.25	128.5	625
хлеб ржаной	150	12.15	1.8	63	304.5
<u>II ужин</u>					
кефир	200	6	0.1	7.6	60
<u>Итого:</u>		<u>160.24</u>	<u>138.58</u>	<u>604.74</u>	<u>3518.86</u>

День: <i>воскресенье</i> Неделя: <i>первая</i>	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак</u>					
помидоры свежие	30	0.33	0.02	1.8	9.15
сыр	24	6.43	6.55	0	86.64
масло сливочное	10	0.13	7.25	66.1	0.03
суп молочный рисовый	300	5.5	7.08	20.42	176.26
кофейный напиток	200	4.97	3.7	21.14	184.93
<u>Позавтрак</u>					
яблоко	250	1.0	0	28.25	115
печенье	30	2.0	3.0	9.24	161.4
<u>Обед</u>					
салат морковный	150	1.85	6.13	12.94	112.94
суп-лапша на к/б	300	1.93	0.08	28	113.82
жаркое по-домашнему	70/230	20.2	25.02	30.11	507.25
компот	200	0.87	0	24.64	48.96
<u>Полдник</u>					
сок	250	1.25	0	29.25	117.58
пирог с капустой	90	5.88	4.4	28.1	174.8
<u>Ужин</u>					
колбаса отварная	50	5.5	12.95	0.8	133
сырники с повидлом	150/30	21.17	11.15	28.34	329.51
яйцо	40	5.08	4.6	0.28	62.8
чай	200	0.65	0	16.78	70.8
батон	250	18.5	7.25	128.5	625
хлеб ржаной	200	12.15	1.8	63	304.5
<u>II ужин</u>					
бифилайф	200	6	0.1	7.6	60
<u>Итого:</u>		<u>121.39</u>	<u>101.08</u>	<u>545.09</u>	<u>3394.37</u>

День: <i>понедельник</i> Неделя: <i>вторая</i>	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак</u>					
огурцы свежие	30	0.33	0.02	1.80	9.15
сыр	24	6.43	6.55	0	86.64
масло сливочное	10	0.13	7.25	66.1	0.03
каша манная	250	11.95	14.03	18.94	333.31
чай с лимоном	200	0.65	0	16.78	70.8
<u>II завтрак</u>					
апельсин	250	2.25	0	21	95
зефир	30	0	5.2	20.7	147
<u>Обед</u>					
салат витаминный	150	2.76	5.02	18.26	126.75
борщ с картофелем и сметаной	300/11	3.74	6.58	27.28	182.56
тефтели с картоф. пюре	70/230	49.12	39.23	57.47	771.55
компот	200	0.87	0	24.64	48.96
<u>Полдник</u>					
творож. пудинг с изюмом и смет. соус.	200	14.26	11.69	25.93	189
сок	200	0.65	0	16.78	70.8
<u>Ужин</u>					
рыба. туш. с овощ. и огурцом	120/230/30	70.77	35.56	40.6	756.92
чай	200	6	0.1	7.6	60
батон	250	18.5	7.25	129	625
хлеб ржаной	150	12.15	1.8	63	304.5
<u>II ужин</u>					
снежок	200	6	0.1	10.8	63
<u>Итого:</u>		<u>201.26</u>	<u>140.28</u>	<u>570.68</u>	<u>3808.8</u>

День: <i>вторник</i> Неделя: <i>вторая</i>	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак</u>					
яблоко	50	0.18	0.18	4.6	20.9
сыр	24	6.43	6.55	0	86.64
масло сливочное	10	0.13	7.25	66.1	0.03
каша ячневая	150	10.95	14.26	56.16	332.21
кофейный напиток	200	4.97	3.7	21.14	184.93
<u>Позавтрак</u>					
банан	250	3.75	0	56	227.5
печенье	30	2	3	9.24	161.4
<u>Обед</u>					
салат из свеклы с сол. огурцом	150	3.39	8.99	19.48	169.7
солянка домашняя со сметаной	300/11	12.63	13.4	15.22	229.88
кнели с рисом	100	16.41	12.69	8.2	181.03
картофельное пюре	230	6.67	4.9	57.27	289.24
компот	200	0.87	0	24.64	48.96
<u>Полдник</u>					
творожн. пудинг с изюмом	200	11.69	6.3	1.4	111.3
сок	250	1.25	0	29.25	117.5
<u>Ужин</u>					
огурцы соленые	50	9.5	4.45	3.85	59.5
голубцы ленивые	230	28.7	22.12	23.61	404.28
чай	200	0.65	0	16.78	70.8
батон	250	18.5	7.25	129	625
хлеб ржаной	200	12.15	1.8	63	304.5
<u>Позужин</u>					
ряженка	200	6	0.1	7.6	60
<u>Итого:</u>		<u>156.82</u>	<u>116.94</u>	<u>612.54</u>	<u>3694.3</u>

День: <i>среда</i> Неделя: <i>вторая</i>	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак</u>					
салат из б/к капусты	50	1.7	2.5	6.10	50.43
колбаса отварная	50	6.05	6.75	0	85
масло сливочное	10	0.13	7.25	66.1	0.03
каша пшеничная	250	11.95	14.03	54.94	333.31
какао	200	4.97	3.7	21.14	184.93
<u>II завтрак</u>					
груша	250	1	0	26.75	105
вафли	30	1.96	3	9.24	152.4
<u>Обед</u>					
винегрет	150	2.91	3.05	15.81	100.14
суп крестьянский со сметаной	300/11	5.2	6.53	32.7	203.53
гуляш	70	18.66	11.85	04.83	203.3
рис отварной	150	3.7	3.93	40.22	201.01
компот	200	0.87	0	24.64	48.96
<u>Полдник</u>					
Пирог с капустой	90	5.88	4.4	28.1	174.8
сок	250	1.25	0	29.25	117.5
ужин					
огурцы соленные	50	9.5	4.45	3.85	59.5
рыба, запеч. в сметане с карт.	100/230	50.85	22.03	45.71	574.81
чай	200	0.65	0	16.78	70.8
батон	250	18.5	7.25	129	625
хлеб ржаной	150	12.15	1.8	63	304.5
<u>II ужин</u>					
кефир	200	6	0.1	7.6	60
<u>Итого:</u>		<u>163.88</u>	<u>102.62</u>	<u>625.76</u>	<u>3652.95</u>

День: <i>четверг</i> Неделя: <i>вторая</i>	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак</u>					
яблоко	50	0.18	0.18	4.6	20.9
сыр	24	6.43	6.55	0	86.64
масло сливочное	10	0.13	7.25	66.1	0.03
каша «Дружба»	250	28.09	32.82	56.04	332.33
кофейный напиток	200	4.97	3.7	21.14	184.93
<u>II завтрак</u>					
апельсин	250	2.25	0	21	95
печенье	30	2	3	9.24	161.4
<u>Обед</u>					
салат из квашеной капусты	150	2.63	7	14.62	12.9
уха	300/40	35.01	11.67	23.78	337.36
котлеты картоф. с мясн.фарш	300/30	29.59	28.92	74.01	658.32
компот	200	0.87	0	24.64	48.96
<u>Полдник</u>					
пирог с повидлом	95	6.59	4.72	54.42	286.4
сок	200	0.8	0	11.6	92
<u>Ужин</u>					
салат из свежих огурцов	150	6.92	8	48.73	439.8
тефтели с макаронами	70/230	51.6	37.1	73.09	768.45
чай	200	0.65	0	16.78	70.8
батон	250	18.5	7.25	128.5	625
хлеб ржаной	150	12.15	1.8	63	304.5
<u>II ужин</u>					
бифилайф	200	6	0.1	7.6	60
<u>Итого:</u>		<u>215.36</u>	<u>160.06</u>	<u>718.89</u>	<u>4701.82</u>

День: <i>пятница</i> Неделя: <i>вторая</i>	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак</u>					
салат морковный	150	1.85	6.13	12.94	112.02
масло сливочное	10	0.13	7.25	66.1	0.03
каша рисовая	250	9.58	13.98	57.14	331.66
какао	200	4.97	3.7	21.14	184.93
<u>II завтрак</u>					
груша	250	1	0	26.75	105
зефир	30	0	5.2	20.7	147
<u>Обед</u>					
сельдь с луком	30	3.45	3.7	2.44	33.6
суп-лапша на к/б	300	1.93	0.08	28	113.82
курица отварная порционная	105	31.85	32.2	1.22	421.75
овощное рагу	250	3.8	1.52	33.96	149.04
компот	200	0.87	0	24.64	48.96
<u>Полдник</u>					
булочка домашняя	75	4.89	5.08	27.71	254.98
сок	250	1.25	0	29.25	117.5
<u>Ужин</u>					
котлеты мясные	180	20.09	12.87	18.32	271.7
гороховое пюре	160	5.8	8.01	50.24	323.3
чай	200	0.65	0	16.78	70.8
батон	250	18.5	7.25	128.5	625
хлеб ржаной	150	12.15	1.8	63	304.5
<u>II ужин</u>					
снежок	200	6	0.1	10.8	63
<u>Итого:</u>		<u>128.76</u>	<u>108.87</u>	<u>639.63</u>	<u>3678.5</u>

День: <i>суббота</i> Неделя: <i>вторая</i>	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак</u>					
салат из свеклы	150	2.84	5.99	21.03	145.32
сыр	24	6.43	6.55	0	86.64
масло сливочное	10	0.13	7.25	66.1	0.03
макароны отварн. запеч. с яйц.	250	10.11	7.61	466.14	198
кофейный напиток	200	4.97	3.7	21.14	184.93
<u>II завтрак</u>					
апельсин	250	2.25	0	21	95
конфеты шоколадные	52	3.59	18.56	25.74	284.44
<u>Обед</u>					
салат морковный	150	1.85	6.13	12.94	12.02
рассольник со сметаной	300/11	203.04	6.51	33	192.57
азу с отварным картофелем	70/230	49.49	36.43	74.77	807.68
компот	200	0.87	0	24.64	48.96
<u>полдник</u>					
пирог с повидлом	95	6.59	4.72	56.42	286.4
сок	250	1.25	0	29.25	117.5
<u>Ужин</u>					
салат морковный с яблоком	100	1.85	6.13	12.94	112.94
сосиски отварные	75	9.23	18.98	0	207.75
каша гречневая	230	10.2	13.68	75.14	418.36
батон	250	18.5	7.25	128.5	625
хлеб ржаной	150	12.15	1.8	63	304.5
чай	200	0.65	0	16.78	708
<u>II ужин</u>					
ряженка	200	6	0.1	7.6	60
<u>Итого:</u>		<u>351.95</u>	<u>151.39</u>	<u>1157.38</u>	<u>4626.04</u>

День: <i>воскресенье</i> Неделя: <i>вторая</i>	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак</u>					
сок фруктовый	200	0.8	-	2.6	84.0
сыр	24	6.43	6.55	0	86.64
масло сливочное	10	0.13	7.25	66.1	0.03
каша геркулес	250	10.95	14.26	56.16	247
какао	200	0.65	0	16.78	70.8
<u>II завтрак</u>					
яблоко	250	1	0	28.25	115
печенье	30	2	3	9.24	161.4
<u>Обед</u>					
салат зимний	150	4.44	8.19	28.89	201.1
суп крестьянский со сметаной	300/11	5.2	6.53	32.7	203.53
запеканка вермишель с мясом	220	16.74	16.7	34.63	236
компот	200	0.87	0	24.64	48.96
<u>Полдник</u>					
кекс «Столичный»	100	4.68	123.14	34.22	272.94
сок	250	1.25	0	29.25	117.5
<u>Ужин</u>					
салат из свеклы	150	8.26	24.53	16.55	300.27
голубцы ленивые	230	28.7	22.12	23.61	404.28
чай	200	0.65	0	16.78	70.8
батон	250	18.5	7.25	128.5	625
хлеб ржаной	150	12.15	1.8	63	304.5
<u>II ужин</u>					
кефир	200	6	0.1	7.6	60
<u>Итого:</u>		<u>129.4</u>	<u>241.42</u>	<u>619.5</u>	<u>3610.0</u>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430381
Владелец Тихонова Марина Васильевна
Действителен с 17.04.2024 по 17.04.2025