



ГКОУ «Поимская школа-интернат»

Примерное 14-ти дневное меню

(с 7 до 11 лет)

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	35	0.5	3.3	1.25	33.40
сыр	24	6.43	6.55	0	86.64
масло сливочное	10	0.13	7.25	66.1	0.03
каша «Дружба»	150	3.65	4.50	19.22	148.61
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	100	3.13	5.00	2.85	71.21
суп картофельный с курицей	250/10	6.37	7.36	12.64	146.50
шницель мясной с овощн. рагу	70/150	22.36	15.54	50.56	296.91
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	80	11.75	4.85	5.13	111.2
чай	200	0	0	14.97	56/0
батон	200	14.8	5.8	102.80	500
хлеб ржаной	100	8.1	1.2	42	203.0
<u>II ужин</u>					
ряженка	200	6.0	0.1	7.6	60
<u>Итого:</u>		<u>127.45</u>	<u>92.82</u>	<u>492.11</u>	<u>2986.6</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	100	1.86	4.01	12.27	90.9
колбаса отварная	50	6.05	6.75	0	85
масло сливочное	10	0.13	7.25	66.1	0.03
каша пшеничная	150	6.86	5.99	34.28	231.26
кофейный напиток	200	4.97	3.70	21.14	184.93
<u>II завтрак</u>					
груша	250	1	0	26.75	105
вафли	30	2.96	4	10.24	162.4
<u>Обед</u>					
салат из б/к капусты	100	2.34	5.01	12.20	100.86
суп овощной со сметаной	250/10	1.84	6.21	7.24	96
бефстроганов с картоф.и огурц.	70/150	14.06	13.258	17.59	284.7
кисель	200	0.13	0	44.51	167.64
<u>Полдник</u>					
творожный пудинг с изюмом	200	32	25.15	46.13	536.55
сок	200	1.25	0	29.25	117.5
<u>Ужин</u>					
салат морковный	100	1.73	7.12	12.30	118.04
курица порционная	105	31.85	32.2	1.22	421.75
макаронны	150	6.44	4.08	41.07	230.09
отвар шиповника	200	0.52	0	23.77	92.73
чай	200	0.65	0	16.78	708
батон	200	14.8	5.8	102.8	500
хлеб ржаной	100	8.10	1.2	42	203
<u>II ужин</u>					
кефир	200	6	0.1	7.6	60
<u>Итого:</u>		<u>145.54</u>	<u>131.83</u>	<u>575.24</u>	<u>3859.18</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	50	0.87	3.56	6.15	59.02
сыр	24	6.43	6.55	0	86.64
масло сливочное	10	0.13	7.25	66.1	0.03
каша рисовая	150	3.85	3.73	21.59	157.90
какао	200	4.97	3.7	21.14	184.93
<u>II завтрак</u>					
яблоко	250	1	0	28.25	115
пряник	50	2.4	1.4	17.35	160
<u>Обед</u>					
салат из св. огурц. с зел. луком	100	1.0	6.99	2.53	76.93
щи со сметаной	250/10	1.99	4.29	9.71	83.66
гуляш					
каша гречневая	70/150	24.36	17.03	32.82	387.8
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.	70/130/30	19.64	6.0	20.83	219.80
яйцо	40	4.57	2.34	0.28	62.8
чай	200	0.65	0	16.78	70.8
батон	200	14.8	5.8	102.8	500
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>117.61</u>	<u>193.68</u>	<u>505.04</u>	<u>2896.21</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	100	0.96	11.99	6.05	135.13
масло сливочное	10	0.13	7.25	66.1	0.03
сосиски отварные	50	6.15	16.25	0	138.50
картофельное пюре	160	2.62	2.89	16.82	100.32
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	100	2.42	5.06	13.50	107.08
суп гороховый	250	4.64	3.86	25.73	150.71
шницель мясной	70				
овощное рагу	150	22.36	15.54	50.56	296.91
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	200	14.8	5.8	102.8	500
хлеб ржаной	100	8.1	1.2	42	203
<u>II ужин</u>					
снежок	200	6.0	0.1	10.8	63
<u>Итого:</u>		<u>110.80</u>	<u>95.21</u>	<u>512.74</u>	<u>3020.56</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	150	5.14	4.87	21.30	172.43
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»	100	1.73	7.12	12.3	118.04
суп-лапша на к/б	250	2.41	0.16	19.14	83.19
котлета куриная	90/40	23.06	20.13	25.20	374.60
картофельное пюре с зел. горошком	160	2.62	2.89	16.82	100.32
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	150	13.68	17.35	7.38	244.17
рыба, запеченная в сметане	130	30.3	14.84	2.64	238.27
рис отварной	150	3.7	3.93	40.22	201.01
чай	200	0.65	0	16.78	70.8
батон	200	14.8	5.8	102.8	500
хлеб ржаной	100	8.1	1.2	42	203
<u>II ужин</u>					
ряженка	200	6.0	0.1	7.6	60
<u>Итого:</u>		<u>134.23</u>	<u>105.81</u>	<u>579.78</u>	<u>3426.29</u>

	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<i>салат «Зимний»</i>	100	2.96	5.14	19.21	130.89

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	0	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»	150	3.65	4.5	19.22	148.61
какао	200	4.97	3.7	21.14	184.93
<u>II завтрак</u>					
яблоко	250	1	0	28.25	133.23
вафли	30	1.96	3	9.24	152.4
<u>обед</u>					
свекольник со сметаной	250/10	3.55	2.55	24.45	133.23
сельдь с луком	30	3.45	3.7	2.44	33.6
мясо, отварное в соусе с картофелем	70/150	20.81	11.55	39.42	364.9
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	200	14.8	5.8	102.8	500
хлеб ржаной	100	8.1	1.2	42	203
<u>II ужин</u>					60
кефир	200	6	0.1	7.6	
<u>Итого:</u>		<u>112.28</u>	<u>89.79</u>	<u>512.38</u>	<u>2909.65</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	1.80	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	150	2.74	4.14	11.47	90.10
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	100	1.73	7.12	12.3	118.04
суп-лапша на к/б	250	2.41	0.16	19.4	83.19
жаркое по-домашнему	70/150	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	4.57	2.34	0.28	62.8
чай	200	0.65	0	16.78	70.8
батон	200	14.8	5.8	102.8	500
хлеб ржаной	100	8.1	1.2	42	203
<u>II ужин</u>					
бифилайф	200	6	0.1	7.6	60
<u>Итого:</u>		<u>110.73</u>	<u>94.9</u>	<u>480.4</u>	<u>3056.18</u>

День: <i>понедельник</i> Неделя: <i>вторая</i>	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак</u>					
Огурцы	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	150	4.65	3.75	20.87	159.41
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	100	0.06	4.01	12.27	126.75
борщ с картофелем и сметаной	250/10	2.29	4.3	15.85	108.19
тефтели с картоф. пюре	70/150	21.52	16.87	26.79	349.1
компот	200	0.87	0	24.64	48.96
<u>Полдник</u>	200	32	25.15	46.13	536.55
творож. пудинг с изюмом	200	0.8	0	11.6	92
сок					
<u>Ужин</u>	80/150/18	16.58	10.12	18.09	231.8
рыба. туш. с овощ. и огурцом	200	0.65	0	16.78	70.8
чай	200	14.8	5.8	102.8	500
батон	100	8.1	1.2	42	203
хлеб ржаной					
<u>II ужин</u>	200	6	0.1	10.8	63
снежок					
<u>Итого:</u>		<u>118.11</u>	<u>90.32</u>	<u>475</u>	<u>2898.18</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	4.85	6.44	23.5	174.95
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	100	1.0	6.99	1.53	76.93
солянка домашняя со сметаной	250/10	7.2	12.88	4.42	162.27
кнели с рисом	100	16.46	14.72	8.26	231.2
картофельное пюре	160	2.62	2.89	16.82	100.32
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 соленные	50	9.5	4.45	3.85	59.5
голубцы ленивые	200	16.47	11.05	13.87	215.93
чай	200	0.65	0	16.78	70.8
батон	200	14.8	5.8	102.8	500
хлеб ржаной	100	8.1	1.2	42	203
<u>II ужин</u>					
ряженка	200	6	0.1	7.6	60
<u>Итого:</u>		<u>118.92</u>	<u>93.5</u>	<u>453.8</u>	<u>2796.06</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	100	2.34	5.01	12.20	100.86
колбаса отварная	50	6.05	6.75	0	85
масло сливочное	10	0.13	7.25	66.1	0.03
каша пшеничная	150	6.86	5.99	34.28	231.6
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	100	2.42	5.06	13.5	107.08
суп крестьянский со сметаной	250/10	2.25	5.05	12.28	1.7.6
гуляш	70	18.66	11.85	4.83	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 соленые	50	9.5	4.45	3.85	59.5
рыба, запеч. в сметане с карт.	150	33.04	14.98	29.63	378.95
чай	200	0.65	0	16.78	70.8
Батон	200	14.8	5.8	102.8	500
Хлеб ржаной	100	8.1	1.2	42	203
<u>II ужин</u>					
кефир	200	6	0.1	7.6	60
<u>Итого:</u>		<u>130.43</u>	<u>88.52</u>	<u>525.19</u>	<u>3092.32</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»	150	3.65	4.5	19.22	148.61
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	100	2.48	5	12.2	101.33
уха	250/25	9.07	1.02	6.66	71.1
котлеты картоф. с мясн.фарш	150/15	14.2	15.99	101.31	306.92
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	100	1	6.99	2.53	76.93
тефтели	70	18.27	11.48		208.2
макароны	150	6.44	4.08	41.07	230.9
чай	200	0.65	0	16.78	70.8
батон	200	14.8	5.8	102.8	500
хлеб ржаной	100	8.1	1.2	42	203
<u>II ужин</u>					
бифилайф	200	6	0.1	7.6	60
<u>Итого:</u>		<u>108.88</u>	<u>81.56</u>	<u>564.91</u>	<u>2954.05</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	50	0.87	3.56	6.15	59.02
масло сливочное	10	0.13	7.25	66.1	0.03
каша рисовая	150	3.85	3.73	21.59	157.9
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	350	2.41	0.16	19.14	83.19
курица отварная порционная	105	31.85	32.2	1.22	421.75
овощное рагу	150	3.72	3.9	22.59	137.32
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	80	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	200	14.8	5.8	102.8	500
хлеб ржаной	100	8.1	1.2	42	203
<u>II ужин</u>					
снежок	200	6	0.1	10.8	63
<u>Итого:</u>		<u>114.7</u>	<u>96.46</u>	<u>530.36</u>	<u>3182.98</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	100	1.89	4	13.99	96.72
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.	150	6.44	4.08	41.08	230.9
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	100	1.73	7.12	12.3	118.04
рассольник со сметаной	250/10	1.98	5.33	16.35	118.2
азу с отварным картофелем	70/150	15.26	12.11	39.63	307.3
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	150	5.7	5.18	27.99	184.5
батон	200	14.8	5.8	102.8	500
хлеб ржаной	100	8.1	1.2	42	203
чай	200	0.65	0	16.78	70.8
<u>II ужин</u>					
ряженка	200	6	0.1	7.6	60
<u>Итого:</u>		<u>99.71</u>	<u>110.81</u>	<u>577.75</u>	<u>3314.05</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	-	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	150	5.14	4.87	21.3	172.43
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	100	2.96	5.14	19.21	130.89
суп крестьянский со сметаной	250/10	2.28	5.05	12.8	203.53
запеканка вермишель с мясом	220	14.17	14.06	60.86	466.3
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	100	1.89	24.53	16.55	300.27
голубцы ленивые	200	15.23	16.28	5.89	177.49
чай	200	0.65	0	16.78	70.8
батон	200	14.8	5.8	102.8	500
хлеб ржаной	100	8.1	1.2	42	203
<u>II ужин</u>					
кефир	200	6	0.1	7.6	60
<u>Итого:</u>		<u>89.03</u>	<u>216.97</u>	<u>534.87</u>	<u>3241.98</u>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430381
Владелец Тихонова Марина Васильевна
Действителен с 17.04.2024 по 17.04.2025