



УТВЕРЖДАЮ
 КОУ Солнечная школа-интернат
 Директор

Е.Г. Модестова

СОГЛАСОВАНО

КОУ "Солнечная школа - интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".

Фельдшер

И.А. Журавлева И.А. Журавлева

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
 ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
 (2-х недельное)**

Сезон: **Летнее-лагерь**
 Возрастная категория: **Дети 7-11 (Лагерь)**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37	478
Каша гречневая вязкая на молоке	200	9,16	12,88	32,6	283	248
Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105	111
Плоды свежие (Абрикосы)	130	1,17	0,13	11,7	57	112
Печенье	26	1,96	2,55	19,34	109	590
Всего в Завтрак	601	18,52	23,55	100,14	670	
Обед						
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508
Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	174	291
Хлеб пшеничный	48	3,65	0,38	23,62	113	108
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	109
Салат винегрет	100	1,3	10,8	6,8	130	76
Биточки из говядины	100	17,8	17,5	14,3	286	381
Соус красный основной	50	0,73	1,21	4,64	32	456
Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121	134
Всего в Обед	978	36,12	36,55	144,16	1 053	
Всего в день	1 579	54,64	60,1	244,3	1 723	

Сезон: **Летнее-лагерь**
 Возрастная категория: **Дети 7-11 (Лагерь)**

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Какао с молоком (2-й вариант)	200	5	4,4	31,7	186	497
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37	478
Пудинг из творога паровой	180	25,08	19,56	39,6	435	317
Молоко сгущенное	20	1,04	0,12	7,1	26	481
Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105	111
ягоды свежие (черешня)	130	1,04	0,26	13,78	68	112
Печенье	26	1,96	2,55	19,34	109	590
Всего в Завтрак	601	37,15	32,18	132,12	966	
Обед						
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	166	429
Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83	109
Салат " Весна "	100	1,8	5,8	2,1	68	33
Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	128
Печень говяжья по-строгановски	80	13,09	10,04	3,13	155	398
Всего в Обед	908	27,97	29,74	103,13	795	
Всего в день	1 509	65,12	61,92	235,25	1 761	

Сезон: **Летнее-лагерь**
 Возрастная категория: **Дети 7-11 (Лагерь)**

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Капуста тушеная	180	3,33	3,24	3,51	57	423
Мясо отварное	80	21,76	15,52		226	357
Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105	111
Чай с сахаром	200	0,1		11,28	60	493
Плоды свежие (Абрикосы)	130	1,17	0,13	11,7	57	112
Мороженое	80	2,96	9,6	16,4	164	650
Всего в Завтрак	710	32,32	29,65	63,45	669	
Обед						
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Сок яблочный	200	0,5	0,1	0,1	46	518
Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83	109
Щи зеленые	250	2,75	6,63	8,88	106	141
Отварная гречка рассыпчатая	150	8,55	7,84	37,08	253	237
Салат из свежих овощей	100	1,1	7,2	3,5	83	24
Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,25	3,42	160	405
Всего в Обед	898	31,2	34	93,61	849	
Всего в день	1 608	63,52	63,65	157,06	1 518	

Сезон: **Летнее-лагерь**
 Возрастная категория: **Дети 7-11 (Лагерь)**

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37	478
Сыр голандский	20	5,11	5,22		69	100
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,26	18,98	146	165
Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105	111
Фрукты свежие (Груши)	130	0,28	0,21	7,24	33	112
Пряники	26	0,73	0,85	20,09	90	589
Всего в Завтрак	621	18,05	19,53	82,81	559	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	3,61	8,35	73	142
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,29	5,14	4,5	102	343
Рис отварной	180	4,43	7,3	40,57	246	414
Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16	479
Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83	109
Сок фруктовый	200	0,5			55	518
Салат винегрет	100	1,3	10,8	6,8	130	76
Всего в Обед	938	24,49	29,33	101,21	823	
Всего в день	1 559	42,54	48,86	184,02	1 382	

Сезон: **Летнее-лагерь**
 Возрастная категория: **Дети 7-11 (Лагерь)**

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Какао с молоком (2-й вариант)	200	5	4,4	31,7	186	497
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37	478
Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105	111
Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,86	65	440
ягоды свежие (черешня)	130	1,04	0,26	13,78	68	112
Вареники ленивые	180	25,46	19,37	24,6	374	325
Всего в Завтрак	605	35,83	32,5	98,54	835	
Обед						
Кисель из ягод	200	0,2	0,1	21,5	87	505
Овощи натуральные (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	106
Жаркое по-домашнему	230	27,18	24,25	17,35	396	369
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83	109
Солянка из птицы	250	7,48	11,08	3,05	142	136
Всего в Обед	878	42,93	36,61	86,33	850	
Всего в день	1 483	78,76	69,11	184,87	1 685	

Сезон: **Летнее-лагерь**
 Возрастная категория: **Дети 7-11 (Лагерь)**

1-ая неделя/Суббота

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Сыр голандский	20	5,11	5,22		69	100
Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226	260
Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105	111
Чай с сахаром	200	0,1		11,28	60	493
Фрукты свежие (Яблоки)	130	0,28	0,28	6,89	33	112
Мороженое	80	2,96	9,6	16,4	164	650
Всего в Завтрак	670	16,71	27,92	80,19	657	
Обед						
Овощи натуральные (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	106
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Рагу из овощей	180	3,6	9,63	15,3	162	195
Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83	109
Соус красный основной	30	0,44	0,73	2,78	19	456
Сок фруктовый	200	0,5			55	518
Суп картофельный с фрикадельками	250	2,2	2,95	14,7	94	
Биточки из говядины	80	14,24	14	11,44	229	381
Всего в Обед	938	28,75	28,39	87,35	774	
Всего в день	1 608	45,46	56,31	167,54	1 431	

Сезон: **Летнее-лагерь**
 Возрастная категория: **Дети 7-11 (Лагерь)**

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37	478
Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105	111
Каша молочная кукурузная жидкая	200	7,1	7,2	27,8	220	265
Йогурт	115	5,75	3,68	9,77	100	517
Фрукты свежие (Абрикосы)	130	1,17	0,13	11,7	57	112
Печенье	26	1,96	2,55	19,34	109	590
Всего в Завтрак	716	22,21	21,55	105,11	707	
Обед						
Компот из кураги	200	0,3		20,1	81	512
Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,1	14,55	113	154
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	29,04	145	291
Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16	479
Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83	109
Салат " Весна "	100	1,8	5,8	2,1	68	33
Печень говяжья по-строгановски	80	13,09	10,04	3,13	155	398
Всего в Обед	888	30,21	24,09	109,91	779	
Всего в день	1 604	52,42	45,64	215,02	1 486	

Сезон: **Летнее-лагерь**
 Возрастная категория: **Дети 7-11 (Лагерь)**

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Какао с молоком (2-й вариант)	200	5	4,4	31,7	186	497
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37	478
Сыр голандский	20	5,11	5,22		69	100
Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105	111
Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,86	65	440
Йогурт	115	5,75	3,68	9,77	100	517
ягоды свежие (черешня)	130	1,04	0,26	13,78	68	112
Сырники из творога	180	28,32	26,16	36,12	493	320
Всего в Завтрак	740	49,55	48,19	119,83	1 123	
Обед						
Напиток шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Суп-лапша домашняя	250	2,55	5,58	13,9	111	156
Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83	109
Салат винегрет	100	1,3	10,8	6,8	130	76
Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,25	3,42	160	405
Пшенка рассыпчатая отварная	150	6,63	8,12	36,63	246	241
Всего в Обед	898	29,48	37,03	124,18	945	
Всего в день	1 638	79,03	85,22	244,01	2 068	

Сезон: **Летнее-лагерь**
 Возрастная категория: **Дети 7-11 (Лагерь)**

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	494
Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105	111
Плоды свежие (Апельсин)	130	0,89	0,2	7,97	42	143
Мороженое	80	2,96	9,6	16,4	164	650
Вафли	26	0,73	0,85	20,09	90	588
Омлет натуральный	200	17,23	26,77	4,62	326	301
Всего в Завтрак	676	24,91	38,58	84,84	788	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	19
Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108	144
Плов из отварной говядины	230	17,39	17,11	45,26	405	370
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Сок яблочный	200	0,5	0,1	0,1	46	518
Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83	109
Всего в Обед	878	28,06	27,54	104,72	824	
Всего в день	1 554	52,97	66,12	189,56	1 612	

Сезон: **Летнее-лагерь**
 Возрастная категория: **Дети 7-11 (Лагерь)**

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37	478
Сыр голандский	20	5,11	5,22		69	100
Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	229	266
Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105	111
Плоды свежие (Яблоки)	130	0,28	0,28	6,89	33	112
"Крендель сахарный"	80	5,54	10,46	47,04	304	555
Всего в Завтрак	675	24,32	33,35	119,23	856	
Обед						
Кисель из яблок сушеных	200	0,3		31,1	126	506
Рассольник ленинградский с сметаной	250/10	2,05	5,25	16,25	121	134
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Сельдь с картофелем и маслом	230	17,63	23,68	17,04	352	352
Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83	109
Икра овощная	100	1,7	4,8	6,4	76	118
Всего в Обед	878	28,65	34,71	111,42	876	
Всего в день	1 553	52,97	68,06	230,65	1 732	

Сезон: **Летнее-лагерь**
 Возрастная категория: **Дети 7-11 (Лагерь)**

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Какао с молоком (2-й вариант)	200	5	4,4	31,7	186	497
Каша рисовая молочная вязкая	200	6,28	11,82	37	279	253
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37	478
Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105	111
Йогурт	115	5,75	3,68	9,77	100	517
ягоды свежие (черешня)	130	1,04	0,26	13,78	68	112
Всего в Завтрак	690	21,1	25,45	112,85	775	
Обед						
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Салат " Летний"	100	2,3	7,3	6	99	32
Голубцы с мясом и рисом	230	16,68	18,75	10,24	276	373
Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83	109
Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	35	442
Кисель из смородины	200	0,2	0,1	21,5	87	505
Суп картофельный с фасолью	250	2,3	4,25	15,13	108	144
Всего в Обед	908	28,91	34,57	94,51	806	
Всего в день	1 598	50,01	60,02	207,36	1 581	

Сезон: **Летнее-лагерь**
 Возрастная категория: **Дети 7-11 (Лагерь)**

2-ая неделя/Суббота

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	300
Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495
Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,86	215	262
Сыр голандский	20	5,11	5,22		69	100
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
Плоды свежие (киви)	130	1,04	0,52	10,53	61	112
Мороженое	80	2,96	9,6	16,4	164	650
Всего в Завтрак	720	25,66	30,15	99,69	784	
Обед						
Салат из свеклы с чесноком	100	1,5	10,1	8,5	131	59
Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	174	291
Уха рыбацкая	250	6,15	2,45	10,68	91	151
Котлеты из говядины	100	17,8	17,5	14,3	286	381
Хлеб пшеничный	48	3,65	0,38	23,62	113	108
Сок фруктовый	200	0,5			55	518
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	109
Соус красный основной	50	0,73	1,21	4,64	32	456
Всего в Обед	978	40,42	33,05	113,29	969	
Всего в день	1 698	66,08	63,2	212,98	1 753	
Итого		703,52	748,21	2 472,62	19 732	
Среднее за период		58,63	62,35	206,05	1 644	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,26	34,13	50,12		