

117  
Утверждаю:

ГКОУ РД «Кочубейская средняя  
общеобразовательная школа-интернат»



М.М. Джабраилов

«\_\_\_» 20\_\_ г.

Согласовано:

Начальник ГО Управления Роспотребнадзора  
по РД в г. Кизляре

Т.Р. Каяев

«\_\_\_» 20\_\_ г.

ПРИМЕРНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-17 лет

ГКОУ РД «Кочубейская средняя общеобразовательная школа-интернат»

№	блюдо	порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг.)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>I Завтрак</b>			<b>1-день</b>										
296	Каша гречневая	150	873	2,29	0,94	232,06	0,213					13,854		4,641
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5								
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5								
359	Кофе на молоке	200	2,24	2,1	22,48	118,84	0,024	0,65				69,22		0,354
	Хлеб пшеничный	100	8,4	11	28,7	180								
	<b>II Завтрак</b>													
494	Булка	100	12,3	4	48,7	280								
	<b>Обед</b>													
115(1)	Суп гороховый	300	7,2	5,1	25,8	177			7			23,335		2,41
531	Плов с мясом	250	15,95	13,925	4	399,1	1,467	8,19						
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8						
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	178,26								
	<b>Ужин</b>													
313	Каша пшеничная молочная	300	3,06	0,45	0,24	125,49	0,021					0,833		0,425
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9								
430(а)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42								
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	<b>Итого</b>		<b>83,15</b>	<b>63,375</b>	<b>252,32</b>	<b>2222,65</b>	<b>1,679</b>	<b>29,706</b>				<b>111,12</b>		<b>4,597</b>

I Завтрак				II -день									
19 596,1	Макаронны отварные Сосиски отварные	150	5,35	0,56	0,86	157,47	0,057			9,003			7,812
4	Сыр	100 15	1,87	3,6	3,9	55,5							
261	Яйцо	50	6,35	5,75	0,35	78,5							
430(a)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42							
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
II Завтрак													
494	Булка	100	12,3	4	48,7	280							
Обед													
300	Борщ	300	3	5,4	15,9	123							
102 407	Рагу из птицы Сок	200	9,08	11,7	17,1	209,84	0,122	9,69		32,592			1,72
480	Хлеб пшеничный	200 150	12,6	1,65	27,4 43,05	112 178,26	0,4	8					
Ужин													
309	Каша манка молочная	300	6,81	0,66	0,21	216,27	0,069			13,187			
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9							
430(a)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42							
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
Итого		77,55		52,56	238,81	1930,74	0,648	17,69		54,782			9,532

театр. 522. Прислать 7  
к. СМ. РИ.

			III-день									
<b>I Завтрак</b>												
596,1	Рыба жаренная	100	4,36	5,87	6,15	109,51	0,074	6,733			8,821	0,553
174	Картофельное пюре	200	3,18	6,46	18,28	165,98	0,122	17,75			46,63	1,036
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9						
430(a)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42						
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180						
<b>II Завтрак</b>												
458	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44						
509	Печенье	50										
<b>Обед</b>												
629	Суп-лапша домашняя	300	14,19	10,59	2,61	210,51	0,154	4,333			33,64	3,48
523	Гуляш	100	7,54	6,24	1,26	156,94	0,099	0,726			9,781	2,42
310	Каша пшеничная	150	4,23	0,48	0,36	116,14	0,082					1,617
652	Салат из капусты	100	1,11	4,99	8,35	82,24	0,018	27,6			34,98	0,417
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8				
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	178,26						
<b>Ужин</b>												
313	Каша рисовая молочная	300	3,06	0,45	0,24	125,49	0,021				0,833	0,659
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5						
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180						
<b>Итого</b>			60.91	44.92	110,39	1906,02	0,97	29,542			99,705	10,181

		IV-день									
<b>I Завтрак</b>											
296	Каша гречневая	150	8,73	2,29	0,94	232,06	0,213			90,273	1,438
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5					
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5					
359	Кофе на молоке	200	2,24	2,1	22,48	118,84	0,024	0,65		69,22	0,354
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180					
<b>II Завтрак</b>											
494	Булка	100	12,3	4	48,7	280					7
<b>Обед</b>											
593	Рассольник домашний	300	10,02	7,41	19,2	174,39	0,131	13,160		43,327	2,746
174	Картофельное пюре	200	3,18	6,46	18,28	165,38	0,122	17,751		46,628	1,036
68,2	Котлеты с жиром	100	10,89	14,36	1,11	256,26	0,159	0,149,		24,628	2,910
662	Салат из моркови	100	1,16	2,07	10,07	62,67	0,071	3,43		39,98	0,769
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8			
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	178,26					
<b>Ужин</b>											
310	Каша пшеничная	150	4,23	0,48	0,36	116,14	0,082				1,617
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9					
430(а)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42					
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180					
<b>Итого</b>			90,3	58,85	266,82	2307,9	1,418	43,14		314,05	10,78

				v-день									
<b>I Завтрак</b>													
531	Плов	250	15,95	13,925	4	399,1	1,467	8,19		23,335			2,419
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9							
120 480	Какао на молоке Хлеб пшеничный	200	6,2 8,4	6,4 1,1	22,36 28,7	169,82	0,04	0,24		221,14			0,7
		100				180							
<b>II Завтрак</b>													
458(в)	Мандарины	200	1,6	0,4	15	70							
<b>Обед</b>													
130(1)	Суп рисовый	300	4,5	6,3	21	159							
73,1	Тефтели	100	7,76	7,37	3,1	184,02	0,125	0,096		21,815			2,755
19	Макароны отварные	150	5,35	0,56	0,86	157,47	0,057			9,003			7,812
407 480	Сок Хлеб пшеничный	200 150			27,4 43,05	112 178,26	0,4	8					
			12,6	1,65									
<b>Ужин</b>													
453	Пирожки с капустой	150	11,2	31,32	10,47	495,49	0,191	39,44		97,98			2,514
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5							
436	Молоко	200	6	3	9,6	90							
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
<b>Итого</b>			94,91	84,895	218,98	2579,56	2,26	55,966		373,27			16,2

I Завтрак			VI-день											
404,3	Оладьи с повидлом	150	11,82	10,75	16,65	381,16	0,362	1,001			130,99			3,858
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5								
359	Кофе	200	2,24	2,1	22,48	118,84	0,024	0,65			69,22			0,354
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
II Завтрак														
458	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	88								
Обед														
116а	Суп макаронный	300	3,6	2,4	22,2	126								
336	Голубцы с мясом	200	13,6	15	22	278								
662	Салат из моркови	100	1,16	2,07	10,07	62,67	0,071	3,43			39,98			0,769
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8						
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270								
УЖИН														
309	Каша манная	300	6,81	0,66	0,21	216,27	0,069				13,187			0,659
261	Яйцо	50	6,35	5,75	0,35	78,5								
430(а)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42								
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
Итого			77,85	47,03	255,31	2188,94	0,471	13,081			253,38			5,64

					VII-день									
<b>I Завтрак</b>														
296	Каша гречневая	150	8,37	2,29	0,94	232,06	0,213				13,854		4,641	
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5								
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9								
432	Чай с молоком	200	1,6	1,6	2,4	30								
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
<b>II Завтрак</b>														
494	Булочка	100	12,3	4	48,7	280								
<b>Обед</b>														
83	Борщ	300	3	5,4	15,9	123								
67,1	Котлеты с соусом	100	9,168	5,472	1,812	185,83	0,141	1,573			20,07		3,263	
306	Каша перлов.	150	3,03	0,36	0,3	104,44	0,029				13,854		4,641	
652	Салат из капусты	100	1,11	4,99	8,35	82,24	0,018	27,6			34,98		0,417	
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8						
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270								
<b>Ужин</b>														
313	Каша пшеничная молочная	300	3,06	0,45	0,24	125,49	0,021				0,833		0,425	
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5								
430(а)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42								
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
<b>Итого:</b>			72,018	43,142	195,982	2156,96	0,822	37,173			83,591		13,387	



					VIII-день								
<b>I Завтрак</b>													
531	Плов с мясом	250	15,95	13,925	4	399,1	1,467	8,19			23,335	2,41	
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9							
120	Какао	200	6,2	6,4	2236	169,82	0,06	1,08			221,14	0,7	
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
<b>II Завтрак</b>													
509	Печенье	100											
458(г)	Апельсины	150	1,35	3	12,1	57							
<b>Обед</b>													
119(1)	Уха Ростовская	300	15,3	7,8	18,9	207							
596,1	Рыба жаренная	100	4,36	5,87	6,15	109,51	0,074	6,733			8,821	0,55	
183	Капуста тушеная	200	3,46	6,26	9,82	137,9	0,0602	28,398			90,273	1,438	
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8					
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270							
<b>УЖИН</b>													
404,3	Оладьи с повидлом	200	15,76	14,34	22,2	508,22	0,483	1,334			176,65	5,144	
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5							
436	Молоко	200	6	3	9,6	90							
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
<b>ИТОГО:</b>			104,73	76,615	237,27	2574,95	3,086	53,735			520,22	10,242	

					IX-день								
<b>I Завтрак</b>													
789,1	Омлет натуральный	200	14	15,86	6,56	222,26	0,099	1,625			216,85		2,405
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5							
120	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	1,08			221,14		0,7
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
<b>II Завтрак</b>													
494	Булка	100	12,3	4	48,7	280							
488	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44							
<b>Обед</b>													
115(1)	Суп гороховый	300	7,2	5,1	25,8	177							
100,1	Птица отварная	100	7,82	5,98	1,21	156,23	0,095	1,227			12,451		2,153
19	Макароны отварные	150	5,35	0,56	0,86	157,47	0,057				9,03		7,812
639	Салат из свежих помидор	100	1,34	4,11	3,44	56,12	0,043	19,11			41,18		0,713
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8					
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270							
<b>Ужин</b>													
313	Каша рисовая жидкая	300	3,06	0,45	0,24	125,49	0,021				0,833		0,425
1	Масло	15	0,6	6,42	3,94	75,9							
430(а)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42							
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
<b>Итого</b>			89,74	56,736	264,66	231413	0,755	31,042			501,38		14,208

					Х-день								
<b>I Завтрак</b>													
310	Каша пшеничная	150	4,23	0,48	0,36	116,14	0,082						1,617
596,1	Колбаса жаренная	100											
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9							
359	Кофе на молоке	200	2,24	2,1	22,48	118,84	0,024	0,65		69,22			0,354
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
<b>II Завтрак</b>													
494	Пряники	100											
458(д)	Бавап	100	3	1	21	190							
<b>Обед</b>													
593	Рассольник домашний	300	10,02	7,41	19,2	174,39	0,131	13,160		43,327			2,746
67,1	Котлеты с соусом	100	9,168	5,472	1,812	185,83	0,141	1,573		20,072			3,263
174	Картофельное пюре	200	3,18	6,46	18,28	165,95	0,122	17,751		46,628			1,036
662	Салат из моркови	100	1,16	2,07	10,07	62,67	0,071	3,43		39,98			0,769
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8					
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270							
<b>Ужин</b>													
309	Каша манная	300	6,81	0,66	0,21	216,27	0,069			13,187			0,659
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5							
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5							
430(а)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42							
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
<b>Итого</b>			78,228	45,332	239,452	2223,99	1,04	44,564		231,41			10,444

I Завтрак			XI-день										
23	Макаронь зап. с яйцом	150	7,03	7,42	1,81	188,37	0,057	0,354			21,89		6,139
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5							
120	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	1,08			221,14		0,7
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
II Завтрак													
458(в)	Мандарин	200	1,6	0,4	15	70							
Обед													
130(2)	Суп рисовый с томатом	300	4,5	6,3	21,6	108							
306	Каша перловая	150	3,03	0,36	0,3	104,44	0,029				13,854		4,641
73,1	Тефтели	100	7,76	7,37	3,1	184,02	0,125	0,096			21,815		2,755
652	Салат из капусты	100	1,11	4,99	8,35	82,24	0,018	27,6			34,98		0,417
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8					
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270							
Ужин													
138(1)	Суп молочный с клёцками	300	10,5	21,6	31,8	363							
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9							
432	Чай с молоком	200	1,6	1,6	2,4	30							
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
<b>ИТОГО:</b>			75,2	70,09	241,69	2173,29	0,831	37,13			313,68		14,652

					ХИ-день								
<b>I Завтрак</b>													
531	Плов с мясом	250	15,95	13,925	4	399,1	1,467	8,19		23,335		2,41	
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9							
359	Кофе на молоке	200	2,24	2,1	22,48	118,84	0,024	0,65		69,22		0,354	
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
<b>II Завтрак</b>													
441,2	Пирожки жаренные с пов.	100	9,34	14,12	4,27	316,04	0,107	0,149		57,538		0,853	
<b>Обед</b>													
629	Суп-лапша домашняя	300	14,19	10,59	2,61	210,51	0,154	4,33		33,64		3,48	
102	Рагу из птицы	100	4,54	5,85	8,55	104,92	0,061	4,845		16,29		0,86	
174	Картофельное пюре	200	3,18	6,46	18,28	165,9	0,122	17,751		46,63		1,036	
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8					
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270							
<b>Ужин</b>													
313	Каша рисовая молочная	300	3,06	0,45	0,4	125,49	0,021			0,833		0,425	
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5							
430(а)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42							
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
<b>ИТОГО:</b>			89,05	69,575	202,57	2379,2	2,356	43,91		247,49		9,42	



					XIV-день								
	<b>I Завтрак</b>												
596,1	Рыба жаренная	100	4,36	5,87	6,15	109,51	0,074	6,733		8,821		0,55	
174	Картофельное пюре	200	3,18	6,46	18,28	165,98	0,122	17,751		46,628		1,036	
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9							
359	Кофе на молоке	200	2,24	2,1	22,48	118,84	0,024	0,65		69,22		0,354	

480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180						
	<b>II Завтрак</b>											
494	Булка	100	12,3	4	48,7	280						
458(r)	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	38						
	<b>Обед</b>											
83	Борщ	300	3	5,4	15,9	123						
296	Каша гречневая	150	8,73	2,29	0,94	232,06	0,213			13,854		4,641
103	Птица тушеная в соусе	100	6,3	6,44	1,11	131,96	0,039	1,56		9,085		0,859
652	Салат из капусты	100	1,16	2,07	10,07	62,67	0,071	3,43		39,98		0,769
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8				
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270						
	<b>Ужин</b>											
313	Каша рисовая	300	3,06	0,45	0,24	125,49	0,021			0,833		0,425
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5						
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5						
432	Чай с молоком	200	1,6	1,6	2,4	30						
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180						
	<b>Итого</b>		85,05	56,5	270,41	2369,41	0,964	38,124		188,291		8,634