

УТВЕРЖДАЮ:

ГКОУ РД «Кочубейская средняя
общеобразовательная школа-интернат»
Джабраилов М.М.

« _____ » 20 ____ г.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник ГО Управления Роспотребнадзора
по РД в г. Кизляре

_____ Каяев Т.Р.
« _____ » _____ 20 ____ г.

ПРИМЕРНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 лет

ГКОУ РД «Кочубейская средняя общеобразовательная школа-интернат»

реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг.)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	I Завтрак			I-день										
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	1,1	28,7	180								
	II Завтрак													
494	Булка	100	12,3	4	48,7	280								
	Обед													
115(1)	Суп гороховый	250	6	4,2	25,8	147					23,335			2,41
531	Плов с мясом	200	12,7	11,4	4	319,28	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								
	Ужин													
313	Каша пшеничная молочная	250	2,72	0,37	0,2	104,57	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								
	Итого		80,2	43,02	247,85	1887,56	1,679	29,706			111,12			4,597

I Завтрак			II -день										
19 596,1	Макароны отварные Сосиски отварные	100	3,3,57	0,37	0,57	104,98	0,057				9,003		7,812
4	Сыр	60 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	80	9,84	0,32	38,96	224							
Обед													
300	Борщ	250	2,5	4,5	13,25	102							
102 407	Рагу из птицы Сок	150	6,81	8,77	12,82	154,61	0,122	9,69			32,592		1,72
480	Хлеб пшеничный	200 150			27,4 43,05	112 178,26	0,4	8					
Ужин													
309	Каша манка молочная	250	5,67	0,55	0,17	180,25	0,069				13,187		
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9							
430(a)	Чай с сахаром	200	0,2	0,065	10	42							
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
Итого			70,61	34,196	221,81	1710	0,648	17,69			54,782		9,532

			III-день								
I Завтрак											
596,1 174	Рыба жаренная Картофельное пюре	60 150	2,61 2,38	3,52 4,2	3,69 13,71	65,71 124,48	0,074 0,122	6,733 17,75	8,821 46,63	0,553 1,036	
1 430(a)	Масло сливочное Чай с сахаром	15 200	0,6 0,2	6,42 0,06	3,94 10	75,9 42					
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180					
II Завтрак											
458 509	Яблоки Печенье	100 50	0,4	0,4	9,8	44					
Обед											
629	Суп-лапша домашняя	250	11,82	8,82	2,17	175,42	0,154	4,333	33,64	3,48	
523	Гуляш	80	6,03	4,99	1,12	125,55	0,99	0,726	9,781	2,42	
310	Каша пшеничная	100	2,82	0,32	2,88	92,91	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	
407 480	Сок Хлеб пшеничный	200 150			27,4 43,05	112 178,26	0,4	8			
			12,6	1,65							
Ужин											
313 261 480	Каша рисовая молочная Яйцо отварное Хлеб пшеничный	250 50 100	2,55 6,35 8,4	0,37 5,75 1,1	0,2 0,35 28,7	104,57 78,5 180	0,021		0,833	0,659	
Итого			66,27	43,59	184,06	1661,54	0,67	29,542	99,705	10,181	

IV-день

I Завтрак

296	Каша гречневая	100	5,82	1,53	0,63	154,71	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						

II Завтрак

494	Булка	80	9,84	0,32	38,96	224						
-----	-------	----	------	------	-------	-----	--	--	--	--	--	--

Обед

593	Рассольник домашний	250	8,35	6,17	16	145,32	0,131	13,160		43,327		2,746
174	Картофельное пюре	150	2,36	4,84	13,71	724,03	0,122	17,751		46,628		1,036
68,2	Котлеты с жиром	80	8,71	14,49	8,8	205	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						

Ужин

310	Каша пшеничная	100	2,82	0,32	0,24	77,39	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						

Итого

			79,72	34,79	256,93	2114,32	1,418	43,14		314,05		10,78
--	--	--	-------	-------	--------	---------	-------	-------	--	--------	--	-------

V-ДЕНЬ

I Завтрак

531	Плов	200	12,76	11,14	3,2	319,28	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	200 100	6,2 8,4	6,4 1,1	22,36 28,7	169,82 180	0,04	0,24	221,14	0,7
II Завтрак										
458(в)	Мандарины	200	1,6	0,4	15	70				
Обед										
130(1)	Суп рисовый	250	3,75	5,25	17,5	132,50		.		
73,1	Тефтели	80	6,2	5,9	2,4	184,02	0,125	0,096	21,815	2,755
19	Макароньы отварные	100	3,57	0,37	0,57	104,98	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						
Ужин										
453	Пирожки с капустой	100	7,4	20,88	6,98	330,33	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				
Итого			85,39	74,93	210,95	2205,56	2,06	54,812	300,27	14,8

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	250	3	2	18,5	105								
336	Голубцы с мясом	150	10,2	11,2	16,5	20,85								
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	200	4,54	0,44	0,14	144,18	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			71,58	42,62	246,04	2188,94	0,471	13,081			253,38			5,64

					VII-день									
I Завтрак														
296	Каша гречневая	100	5,82	1,53	0,63	154,71	0,213				13,854		4,641	
261	Яйцо отварное	500	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								
II Завтрак														
509	Печенье	100												
458(г)	Апельсины	150	1,35	3	12,1	57								
Обед														
83	Борщ	250	2,5	4,5	13,25	102								
67,1	Котлеты с соусом	80	7,33	4,38	1,45	148,66	0,141	1,573		20,07		3,263		
306	Каша перлов.	100	2,02	0,24	0,2	69,63	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								
Ужин														
313	Каша пшеничная молочная	250	2,55	0,37	0,2	104,57	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								
Итого:			70,89	40,57	190,98	2150,97	0,822	37,13		83,591		13,387		

					VIII-день							
I Завтрак												
531	Плов с мясом	200	12,76	11,14	3,2	319,28	1,467	8,19		23,35	2,41	
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9						
120	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,06	1,08		221,14	0,7	
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180						
II Завтрак												
494	Булочка	80	9,84	0,32	39,96	224						
Обед												
119(1)	Уха Ростовская	250	12,7	6,5	15,7	172,5						
596,1	Рыба жаренная	100	4,36	5,87	6,05	109,51	0,074	6,733		8,821	0,55	
183	Капуста тушенная	200	3,46	6,26	9,82	137,9	0,06	28,39		90,27	1,438	
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8				
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270						
УЖИН												
404,3	Оладьи с повидлом	150	11,82	10,75	16,55	381,16	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						
ИТОГО:			101,57	68,93	227,72	2211,57	3,056	50,745		510,21	8,242	

					IX-день								
I Завтрак													
789,1	Омлет натуральный	150	10,5	11,89	4,92	167,69	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							
II Завтрак													
494	Булка	80	9,84	0,32	39,96	224							
488	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44							
Обед													
115(1)	Суп гороховый	250	6	4,2	21,5	147							
100,1	Птица отварная	80	6,25	4,78	0,96	124,98	0,095	1,227			12,451	2,153	
19	Макароны отварные	100	3,57	0,37	0,57	104,98	0,057				9,03	7,812	
639	Салат из свежих помидор	100	1,34	4,11	5,44	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							
Ужин													
313	Каша рисовая жидкая	250	2,55	0,37	0,2	104,57	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							
Итого			79,24	49,74	260,56	2215,41	0,755	31,042			501,38	14,208	

					Х-день								
I Завтрак													
310	Каша пшеничная Колбаса жаренная	100	2,82	0,32	0,24	77,43	0,082						1,617
596,1		60											
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							
II Завтрак													
494	Пряники	80											
458(д)	Банан	100	3	1	21	190							
Обед													
593	Рассольник домашний	250	8,35	6,17	16	145,32	0,131	13,160		43,327			2,746
67,1	Котлеты с соусом	80	7,34	4,38	1,45	148,66	0,141	1,573		20,072			3,263
174	Картофельное пюре	150	2,38	4,2	13,71	124,48	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							
Ужин													
309	Каша манная	250	5,67	0,55	0,17	180,25	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							
Итого			71,48	40,97	219,95	2119,44	1,04	44,564		231,41			10,444

I Завтрак			XI-день											
23	Макаронны зап. с яйцом	150	7,03	7,42	1,81	118,37	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	250	3,75	5,25	18	90								
306	Каша перловая	100	2,02	0,24	0,2	69,63	0,029				13,854			4,641
73,1	Тефтели	80	6,2	5,89	2,48	147,22	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 клёбками	200	7	14,4	21,2	242								
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								
ИТОГО:			71,2	65,8	221,72	2169,83	0,831	37,13			313,68			14,652

ХИ-день

I Завтрак

531	Плов с мясом	200	12,7	11,4	4	319,28	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						

II Завтрак

441,2	Пирожки жаренные с пов.	100	9,34	14,12	4,27	316,04	0,107	0,149		57,538		0,853
-------	-------------------------	-----	------	-------	------	--------	-------	-------	--	--------	--	-------

Обед

629	Суп-лапша домашняя	250	11,82	8,82	2,17	175,42	0,154	4,33		33,64		3,48
102	Рагу из птицы	80	3,63	4,68	6,84	83,94	0,061	4,845		16,29		0,86
174	Картофельное пюре Сок	150	2,38	4,2	13,71	124,48	0,122	17,751		46,63		1,036
407		200			27,4			0,4				
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270						

Ужин

313	Каша рисовая молочная	250	2,55	0,37	2	104,57	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						

ИТОГО:

			81,21	61,77	197,61	2280,97	2,356	43,91		247,49		9,42
--	--	--	-------	-------	--------	---------	-------	-------	--	--------	--	------

														XIII-день															
														I Завтрак															
19	Макароны отварные	100	3,57	0,37	0,57	104,98	0,057					9,003						7,812											
596,1	Сосиски отварные	80																											
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5																							
120	Какао на молоке	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															
509	Печенье	50																											
458	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44																							
														Обед															
115(1)	Суп фасолевый	250	6	4,2	21,5	147																							
296	Каша гречневая	100	5,82	1,53	0,63	154,71	0,213					13,854						4,641											
523	Гуляш	80	6,03	4,99	1,12	125,55	0,099	0,726				9,781						2,420											
639	Салат из свежих помидор	100	1,34	4,11	3,44	56,12	0,43	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																							
														Ужин															
404,3	Оладьи с повидлом	150	11,82	10,75	16,65	381,16	0,482	1,334				174,65						5,144											
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5																							
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9																							
436	Молоко	200	6	3	9,6	90																							
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180																							
Итого			85,4	55,37	221,71	2225,24	1,334	30,25				469,61						21,399											

					XIV-день								
	I Завтрак												
596,1	Рыба жаренная	100	4,36	5,87	6,15	109,51	0,074	6,733		8,821		0,55	
174	Картофельное пюре	150	2,38	4,2	13,71	124,48	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						
	II Завтрак											
494	Булка	80	9,84	0,32	38,96	224						
458(r)	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	38						
	Обед											
83	Борщ	250	2,5	4,5	13,25	102						
296	Каша гречневая	100	5,82	1,53	0,63	154,71	0,213			13,854		4,641
103	Птица тушеная в соусе	80	5,04	5,31	0,89	105,57	0,039	1,56		9,085		0,859
652	Салат из капусты	100	1,16	2,07	10,07	62,57	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											
313	Каша рисовая	250	2,55	0,37	0,2	104,57	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						
	Итого		76,61	46,59	250,41	2205,07	0,964	38,124		188,291		8,634