

Утверждено
Директор ГБОУ ЛО «Школа-интернат «Красные Зори»
А.И. Смирнова
«31» августа 2023г

Примерное 14-ти дневное меню

Возрастная категория: 11-18 лет

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ленинградской области «Школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные программы, «Красные Зори»

Четырнадцатидневное меню: Школа 11-18

День	Завтрак	2й Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2й Ужин	Хим. состав
День 1	<p>1. Каша жидкая манная молочная, м.сл. 200/5</p> <p>2. Колбаса п/к 30</p> <p>3. Кофейный напиток с молоком, сах. 200</p> <p>4. Масло сливочное (порциями) 10</p> <p>5. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 100</p>	<p>1. Йогурт в индивидуальной упаковке 2.5% 125</p> <p>2. Батон нарезной из муки в.с.</p> <p>обог.микронутр. 40</p> <p>3. Фрукты свежие (бананы) 200</p>	<p>1. Огурцы свежие 100</p> <p>2. Суп картофельный с бобовыми и мясом. 300/20</p> <p>3. Гренки из нарезного батона 15</p> <p>4. Рыба (треска) отварная с овощами. 75/65</p> <p>5. Пюре картофельное. 230</p> <p>6. Напиток из плодов шиповника витаминизированный. 200</p> <p>7. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 45</p> <p>8. Хлеб ржаной обогащённый 50</p>	<p>1. Суфле творожное 150</p> <p>2. Соус молочный (сладкий) 50</p> <p>3. Сок в индивидуальной упаковке 200</p>	<p>1. Суфле из отварной курицы паровое. 120</p> <p>2. Капуста тушеная под соусом. 230</p> <p>3. Напиток лимонный 200</p> <p>4. Хлеб ржаной обогащённый 100</p>	<p>1. Кефир 2,5% (21час) 200</p> <p>2. Вафли 25</p>	<p>Б: 146,618 (62,9%)</p> <p>Ж: 136,379 (48,2%)</p> <p>У: 491,492 (28,3%)</p> <p>К: 3671,181 (35%)</p>
День 2	<p>1. Каша жидкая пшеничная молочная, м.сл. 200/5</p> <p>2. Омлет</p>	<p>1. Чай с лимоном 185/15/7</p> <p>2. Масло сливочное (порциями) 10</p>	<p>1. Перец болгарский сладкий к блюдам. 100</p> <p>2. Щи с мясом</p>	<p>1. Ватрушка с творогом и изюмом. 80</p> <p>2. Напиток</p>	<p>1. Рыба отварная (треска) 120</p> <p>2. Соус молочный с морковью. 50</p>	<p>1. Молоко кипяченое (21час) 200</p> <p>2. Зефир (21час) 40</p>	<p>Б: 126,818 (40,9%)</p> <p>Ж: 115,205 (25,2%)</p>

	<p>натуральный паровой. 100</p> <p>3. Какао с молоком 200</p> <p>4. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 55</p>	<p>3. Фрукты свежие (апельсины) 200</p> <p>4. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 55</p>	<p>птицы и сметаной. 300/35/5</p> <p>3. Биточки "школьник", м.сл. 100/5</p> <p>4. Рагу из овощей 230</p> <p>5. Компот из изюма, витаминизированный. 200</p> <p>6. Хлеб ржаной обогащённый 70</p> <p>7. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 60</p>	<p>яблочный 200</p>	<p>3. Пюре картофельное. 230</p> <p>4. Сок в индивидуальной упаковке 200</p> <p>5. Масло сливочное (порциями) 10</p> <p>6. Хлеб ржаной обогащённый 80</p> <p>7. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 30</p>		<p>У: 495,296 (29,3%)</p> <p>К: 3365,151 (23,7%)</p>
День 3	<p>1. Каша жидкая геркулесовая молочная, м.сл. 200/5</p> <p>2. Кофейный напиток. 200</p> <p>3. Бутерброд с сыром 50</p>	<p>1. Напиток из варенья. 200</p> <p>2. Масло сливочное (порциями) 10</p> <p>3. Фрукты свежие (груши) 200</p> <p>4. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 55</p>	<p>1. Помидор свежий. 100</p> <p>2. Борщ с мясом и сметаной. 300/20/5</p> <p>3. Макароны отварные с овощами. 200</p> <p>4. Котлеты (биточки) из кур паровые. 120/5</p> <p>5. Кисель из концентрата с сахаром, витаминизированный 200/10</p> <p>6. Хлеб ржаной обогащённый 70</p> <p>7. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 55</p>	<p>1. Запеканка из творога 150</p> <p>2. Соус молочный (сладкий) 50</p> <p>3. Сок яблочный 200</p>	<p>1. Капуста тушёная с мясом (сосиски) 260</p> <p>2. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 65</p> <p>3. Хлеб ржаной обогащённый 80</p> <p>4. Компот из яблок, витаминизированный. 200</p>	<p>1. Йогурт питьевой 2.5% (21 час) 200</p> <p>2. Сухари (21 час) 25</p>	<p>Б: 124,682 (38,5%)</p> <p>Ж: 131,837 (43,3%)</p> <p>У: 474,75 (24%)</p> <p>К: 3479,265 (27,9%)</p>

<p>День 4</p>	<p>1. Каша вязкая гречневая, м.сл. 200/5</p> <p>2. Какао с молоком 200</p> <p>3. Яйцо вареное (40) 1 шт.</p> <p>4. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 40</p>	<p>1. Творожок для детского питания 100</p> <p>2. Батон нарезной из муки в.с.</p> <p>обог.микронутр. 55</p> <p>3. Фрукты свежие (бананы) 200</p>	<p>1. Салат из помидоров и огурцов с раст.мас. 100/10</p> <p>2. Рассольник с рыбой и сметаной. 200/40/5</p> <p>3. Голубцы ленивые 240</p> <p>4. Компот из свежих яблок, витаминизированный. 200</p> <p>5. Хлеб ржаной обогащённый 100</p> <p>6. Масло сливочное (порциями) 15</p> <p>7. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 100</p>	<p>1. Пирожки с капустой печёные. 130</p> <p>2. Чай с лимоном 185/15/7</p>	<p>1. Рулет из говядины (паровой) 80/5</p> <p>2. Овощи в молочном соусе. 230</p> <p>3. Сок яблочный 200</p> <p>4. Хлеб ржаной обогащённый 50</p>	<p>1. Ряженка 2.5% (21час) 200</p> <p>2. Зефир (21час) 40</p>	<p>Б: 121,296 (34,8%)</p> <p>Ж: 103,527 (12,5%)</p> <p>У: 475,639 (24,2%)</p> <p>К: 3123,739 (14,8%)</p>
<p>День 5</p>	<p>1. Каша рисовая жидкая молочная, м.сл. 200/5</p> <p>2. Кофейный напиток. 200</p> <p>3. Яйцо вареное (40) 1 шт.</p> <p>4. Масло сливочное (порциями) 10</p> <p>5. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 100</p>	<p>1. Йогурт в индивидуальной упаковке 2.5% 125</p> <p>2. Фрукты свежие (персики) 200</p> <p>3. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 40</p>	<p>1. Помидор свежий. 100</p> <p>2. Щи с мясом и сметаной. 300/15/5</p> <p>3. Котлеты (биточки) из кур паровые. 120/5</p> <p>4. Картофель в молоке. 230</p> <p>5. Компот из апельсинов, витаминизированный. 200</p> <p>6. Хлеб ржаной</p>	<p>1. Пудинг из творога. 150</p> <p>2. Сок яблочный 200</p> <p>3. Соус молочный (садкий) 30</p>	<p>1. Печень по-строгановски 50/40</p> <p>2. Макароны изделия отварные 200</p> <p>3. Компот из кураги витаминизированный. 200</p> <p>4. Хлеб ржаной обогащённый 80</p>	<p>1. Кефир 2,5% (21час) 200</p> <p>2. Пряники (21час) 40</p>	<p>Б: 131,771 (46,4%)</p> <p>Ж: 115,52 (25,6%)</p> <p>У: 545,452 (42,4%)</p> <p>К: 3640,709 (33,8%)</p>

			обогащённый 70 7. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 55				
День 6	1. Каша жидкая манная молочная, м.сл. 200/5 2. Колбаса п/к 30 3. Какао с молоком 200 4. Масло сливочное (порциями) 15 5. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 55	1. Йогурт питьевой 2.5% 200 2. Фрукты свежие (бананы) 200 3. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 55	1. Огурец свежий (грунтовый) 100 2. Суп рыбный с консерв. лососем, крупой и картофелем.(лосось консервы) 300/30 3. Рагу из отварной птицы с овощами тушёное 280 4. Компот из сухофруктов., витаминизир. 200 5. Хлеб ржаной обогащённый 70 6. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 55	1. Сырники с морковью,мол. сгущ. 150/30 2. Сок яблочный 200	1. Рыба тушеная в томате с овощами. 120/120 2. Пюре картофельное. 230 3. Напиток яблочный 200 4. Хлеб ржаной обогащённый 80	1. Молоко кипяченое (21час) 200 2. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 55	Б: 149,097 (65,7%) Ж: 123,348 (34,1%) У: 514,2 (34,3%) К: 3607,521 (32,6%)
День 7	1. Каша жидкая пшеничная молочная, м.сл. 200/5 2. Кофейный напиток. 200 3. Масло сливочное (порциями) 10 4. Вафли 25 5. Батон нарезной из муки в.с.	1. Напиток яблочный 200 2. Масло сливочное (порциями) 10 3. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 70 4. Фрукты свежие (груши) 200	1. Помидор свежий. 100 2. Суп с макар. изд. мясом птицы и картофелем. 300/35 3. Рыба отварная (треска) 120 4. Соус молочный (для подачи к блюду) 50	1. Ватрушка с повидлом 80 2. Молоко кипяченое. 200	1. Зразы рубленые из говья дины (паровые) 80/5 2. Картофельное пюре с морковью,м.сл. 230/5 3. Сок яблочный 200 4. Хлеб ржаной обогащённый 50	1. Йогурт питьевой 2.5% (21час) 200 2. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 55	Б: 116,043 (28,9%) Ж: 100,406 (9,1%) У: 500,003 (30,5%) К: 3337,825 (22,7%)

	обог.микронутр. 70		5. Рагу из овощей 230 6. Напиток из варенья. 200 7. Хлеб ржаной обогащённый 100				
День 8	1. Каша жидкая геркулесовая молочная, м.сл. 200/5 2. Какао с молоком 200 3. Бутерброд с мясными гастроном.пр. 40	1. Напиток лимонный 200 2. Фрукты свежие (бананы) 200 3. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 55	1. Салат из помидоров и огурцов с раст.мас. 100/10 2. Борщ с фасолью, картофелем, мясом и сметаной. 300/10/5 3. Бефстроганов из отварного мяса. 50/55 4. Макароны изделия отварные 200 5. Компот из свежих груш, витаминизированны й. 200 6. Хлеб ржаной обогащённый 100 7. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 100	1. Суфле творожное 150 2. Соус молочный (сладкий) 50 3. Сок яблочный 200	1. Рыба,запечёная с картофелем порусски. 320 2. Хлеб ржаной обогащённый 50 3. Компот из сухофруктов с сахаром, витаминизированны й., 200 4. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 30	1. Ряженка 2.5% (21час) 200	Б: 124,33 (38,1%) Ж: 107,176 (16,5%) У: 478,892 (25%) К: 3247,029 (19,4%)
День 9	1. Каша жидкая пшеничная молочная, м.сл. 200/5 2. Кофейный напиток. 200 3. Бутерброд с	1. Творожок для детского питания 100 2. Напиток апельсиновый 200 3. Масло сливочное (порциями) 15	1. Икра свекольная. 100 2. Рассольник ленинградский с рыбой и сметаной. 300/30/5 3. Запеканка	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 2.5% 125 2. Масло сливочное (порциями) 10 3. Батон нарезной из муки в.с.	1. Печеночный пудинг 100 2. Соус молочный (для подачи к блюду) 50 3. Картофель отварной, м.сл.	1. Молоко кипяченое (21час) 200 2. Сухари (21час) 25	Б: 125,694 (39,7%)) Ж: 110,147 (19,7%) У: 479,98 (25,3%) К: 3249,457 (19,5%)

	сыром 50 4. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 30	4. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 55	картоф., фаршированная отвар.прот.мясом 250 4. Хлеб ржаной обогащённый 100 5. Напиток лимонный, витаминизированный. 200	обог.микронутр. 100 4. Чай с лимоном 185/15/7	230/5 4. Сок в индивидуальной упаковке 200 5. Хлеб ржаной обогащённый 50		
10 День	1. Каша рисовая жидкая молочная, м.сл. 200/5 2. Какао с молоком 200 3. Омлет с сыром 115/5 4. Масло сливочное (порциями) 15 5. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 55	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 2.5% 125 2. Фрукты свежие (яблоки) 200 3. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 55	1. Салат из свежих овощей с растительным маслом. 100/10 2. Щи по-уральски (с крупой) мясом и сметаной. 300/10/5 3. Картофель тушёный с мясом. 245 4. Компот из плодов консервированных, витаминизированный. 200 5. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 100 6. Хлеб ржаной обогащённый 100	1. Запеканка рисовая с творогом, м.сл. 150/5 2. Соус молочный (сладкий) 50 3. Напиток яблочный 200	1. Сосиски отварные, м.сл. 100/3 2. Капуста запечённая в молочном соусе. (цвет.свеж.) 200 3. Сок яблочный 200 4. Масло сливочное (порциями) 10 5. Хлеб ржаной обогащённый 50	1. Кефир 2,5% (21 час) 200 2. Зефир (21 час) 40	Б: 114,009 (26,7%) Ж: 146,386 (59,1%) У: 510,345 (33,2%) К: 3565,664 (31,1%)
11 День	1. Каша жидкая манная молочная, м.сл. 200/5 2. Кофейный напиток. 200	1. Йогурт питьевой 2.5% (21 час) 200 2. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 40	1. Салат из свёклы с чесноком, сыром 100 2. Суп с макар. изд. мясом птицы и	1. Булочка "веснушка" 100 2. Сок в индивидуальной упаковке 200	1. Капуста тушёная с отварным мясом 250 2. Напиток яблочный 200	1. Ряженка 2.5% (21 час) 200 2. Печенье (21 час) 25	Б: 117,349 (30,4%) Ж: 123,766 (34,5%) У: 516,932 (35%)

	<p>3. Яйцо вареное (40) 1 шт. 4. Масло сливочное (порциями) 15 5. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 60</p>	<p>3. Фрукты свежие (бананы) 200</p>	<p>картофелем. 300/35 3. Рулет из рыбы с омлетом (паровой) 100 4. Соус молочный (для подачи к бюду) 50 5. Картофельное пюре с морковью,м.сл. 230/5 6. Кисель из концентрата с сахаром, витаминизированный 200/10 7. Хлеб ржаной обогащённый 100 8. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 55</p>		<p>3. Масло сливочное (порциями) 15 4. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 30 5. Хлеб ржаной обогащённый 50</p>	<p>К: 3644,46 (34%)</p>
День 12	<p>1. Каша жидкая геркулесовая молочная, м.сл. 200/5 2. Какао с молоком 200 3. Яйцо вареное (40) 1 шт. 4. Масло сливочное (порциями) 15 5. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 65</p>	<p>1. Йогурт в индивидуальной упаковке 2.5% 125 2. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 30 3. Фрукты свежие (персики) 200</p>	<p>1. Огурец свежий (грунтовый) 100 2. Борщ с мясом и сметаной. 300/20/5 3. Плов из птицы. 250 4. Компот из сухофруктов, витаминизиров. 200 5. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 55 6. Хлеб ржаной обогащённый 90</p>	<p>1. Сельдь соленая. 50 2. Винегрет овощной с раст. маслом. 150 3. Сок яблочный 200 4. Хлеб ржаной обогащённый 30 5. Сдоба обыкновенная. 80</p>	<p>1. Котлета мясная паровая. 100 2. Соус молочный с морковью. 50 3. Пюре из кабачков. 200 4. Напиток из варенья. 200 5. Масло сливочное (порциями) 15 6. Хлеб ржаной обогащённый 30</p>	<p>1. Ряженка 2.5% (21час) 200 2. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 40</p> <p>Б: 124,874 (38,7%) Ж: 135,968 (47,8%) У: 477,576 (24,7%) К: 3534,867 (30%)</p>

День 13	<p>1. Каша жидкая пшеничная молочная, м.сл. 200/5</p> <p>2. Кофейный напиток. 200</p> <p>3. Сыр (порциями) 30</p> <p>4. Масло сливочное (порциями) 15</p> <p>5. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 55</p>	<p>1. Напиток яблочный 200</p> <p>2. Масло сливочное (порциями) 15</p> <p>3. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 55</p> <p>4. Фрукты свежие (бананы) 200</p>	<p>1. Перец болгарский сладкий к блюдам. 100</p> <p>2. Щи из квашеной капусты с птицей и сметаной 300/35/5</p> <p>3. Азу 250</p> <p>4. Компот из чернослива, витаминизированный. 200</p> <p>5. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 40</p> <p>6. Хлеб ржаной обогашённый 100</p>	<p>1. Сок яблочный 200</p> <p>2. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 40</p>	<p>1. Котлета рыбная (треска) паровая 120/5</p> <p>2. Соус молочный (для подачи к блюду) 50</p> <p>3. Рис отварной. 180</p> <p>4. Компот из изюма. 200</p> <p>5. Хлеб ржаной обогашённый 50</p>	<p>1. Кефир 2,5% (21час) 200</p>	<p>Б: 106,432 (18,3%)</p> <p>Ж: 107,246 (16,6%)</p> <p>У: 452,509 (18,1%)</p> <p>К: 3120,548 (14,7%)</p>
День 14	<p>1. Омлет натуральный, фарш. зел. горошком. 100</p> <p>2. Какао с молоком 200</p> <p>3. Сыр (порциями) 30</p> <p>4. Масло сливочное (порциями) 15</p> <p>5. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 55</p>	<p>1. Кисель из концентрата с сахаром 200/10</p> <p>2. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 30</p> <p>3. Фрукты свежие (апельсины) 200</p>	<p>1. Помидор свежий. 100</p> <p>2. Суп любительский с рыбой. 300/60</p> <p>3. Жаркое домашнему. 250</p> <p>4. Компот из персиков витаминизированный. 200</p> <p>5. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 60</p> <p>6. Хлеб ржаной обогашённый 100</p>	<p>1. Зразы из творога с курагой, м.сл. 150/5</p> <p>2. Соус молочный (сладкий) 50</p> <p>3. Чай с сахаром. 180</p> <p>4. Масло сливочное (порциями) 10</p>	<p>1. Сосиски отварные, м.сл. 100/3</p> <p>2. Макароны изделия отварные 180</p> <p>3. Сок яблочный 200</p> <p>4. Хлеб ржаной обогашённый 50</p>	<p>1. Йогурт питьевой 2.5% (21час) 200</p> <p>2. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 55</p>	<p>Б: 139,597 (55,1%)</p> <p>Ж: 132,805 (44,4%)</p> <p>У: 492 (28,5%)</p> <p>К: 3664,79 (34,7%)</p>

. директор: _____ / Смирнова А,И,

