


Утверждено
Директор ГБОУ ЛО «Школа-
интернат «Красные Зори»

А.И. Смирнова
«31» августа 2023г

Примерное 14-ти дневное меню

Возрастная категория: 7-11 лет

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

Четырнадцатидневное меню: Школа 7-11

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 25</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. 55</p>	<p>1. Йогурт в индивидуальной упаковке 2.5% 125</p> <p>2. Батон нарезной из муки в.с. 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. 200/20</p> <p>3. Гренки из нарезного батона 15</p> <p>4. Рыба (треска) отварная с овощами. 75/65</p> <p>5. Пюре картофельное. 200</p> <p>6. Напиток из плодов шиповника витаминизированный. 200</p> <p>7. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 40</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. 200</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: 136,105 (76,8%)</p> <p>)</p> <p>Ж: 123,69 (56,6%)</p> <p>У: 464,178 (38,6%)</p> <p>)</p> <p>К: 3408,802 (45,1%)</p>
День 2	<p>1. Каша жидкая пшеничная молочная, м.сл. 200/5</p> <p>2. Омлет натуральный паровой. 100</p>	<p>1. Чай с лимоном 185/15/7</p> <p>2. Масло сливочное (порциями) 10</p> <p>3. Фрукты свежие (апельсины) 200</p>	<p>1. Перец болгарский сладкий к блюдам. 100</p> <p>2. Щи с мясом птицы и сметаной. 200/35/5</p>	<p>1. Ватрушка с творогом и изюмом. 80</p> <p>2. Напиток яблочный 200</p>	<p>1. Рыба отварная (треска) 120</p> <p>2. Соус молочный с морковью. 50</p> <p>3. Пюре картофельное. 200</p>	<p>1. Молоко кипяченое (21час) 200</p> <p>2. Зефир (21час) 40</p>	<p>Б: 119,472 (55,2%)</p> <p>)</p> <p>Ж: 108,268 (37%)</p> <p>У: 467,589 (39,6%)</p> <p>)</p> <p>К: 3126,152 (33%)</p>

	3. Какао с молоком 200 4. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 60	4. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 60	3. Биточки "школьник", м.сл. 100/5 4. Рагу из овощей 200 5. Компот из изюма, витаминизированны й. 200 6. Хлеб ржаной обогащённый 70 7. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 40		4. Сок в индивидуальной упаковке 200 5. Масло сливочное (порциями) 10 6. Хлеб ржаной обогащённый 80		
День 3	1. Каша жидкая геркулесовая молочная, м.сл. 200/5 2. Кофейный напиток. 200 3. Бутерброд с сыром 40	1. Напиток из варенья. 200 2. Масло сливочное (порциями) 10 3. Фрукты свежие (груши) 200 4. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 55	1. Помидор свежий. 100 2. Борщ с мясом и сметаной. 200/20/5 3. Макароны отварные с овощами. 200 4. Котлеты (биточки) из кур паровые. 120/5 5. Кисель из концентрата с сахаром, витаминизированны й 200/10 6. Хлеб ржаной обогащённый 70 7. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 30	1. Запеканка из творога 150 2. Соус молочный (сладкий) 50 3. Сок яблочный 200	1. Капуста тушёная с мясом (сосиски) 200 2. Хлеб ржаной обогащённый 80 3. Компот из яблок, витаминизированны й. 200 4. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 50	1. Йогурт питьевой 2.5% (21час) 200 2. Сухари (21час) 25	Б: 112,388 (46%) Ж: 117,051 (48,2%) У: 435,59 (30%) К: 3167,039 (34,8%)
День 4	1. Каша вязкая	1. Творожок для	1. Салат из	1. Пирожки с	1. Рулет из	1. Ряженка 2.5%	Б: 113,41 (47,3%)

	<p>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>детского питания 100</p> <p>2. Батон нарезной из муки в.с.</p> <p>обог.микронутр. 60</p> <p>3. Фрукты свежие (бананы) 200</p>	<p>помидоров и огурцов с раст.мас. 100/10</p> <p>2. Рассольник с рыбой и сметаной. 200/40/5</p> <p>3. Голубцы ленивые 200</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. 55</p>	<p>капустой печёные. 130</p> <p>2. Чай с лимоном 185/15/7</p>	<p>говядины (паровой) 80/5</p> <p>2. Овощи в молочном соусе. 200</p> <p>3. Сок яблочный 200</p> <p>4. Хлеб ржаной обогащённый 50</p>	<p>(21час) 200</p> <p>2. Зефир (21час) 40</p>	<p>Ж: 97,693 (23,7%)</p> <p>У: 462,046 (37,9%)</p> <p>)</p> <p>К: 2981,524</p> <p>(26,9%)</p>
День 5	<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. 55</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. 200/15/5</p> <p>3. Котлеты (биточки) из кур паровые. 120/5</p> <p>4. Картофель в молоке. 200</p> <p>5. Компот из апельсинов, витаминизированный. 200</p> <p>6. Хлеб ржаной обогащённый 70</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: 125,627 (63,2%)</p> <p>)</p> <p>Ж: 111,766</p> <p>(41,5%)</p> <p>У: 517,349 (54,4%)</p> <p>)</p> <p>К: 3469,531</p> <p>(47,6%)</p>

			7. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 60				
День 6	<p>1. Каша жидкая манная молочная, м.сл. 200/5</p> <p>2. Колбаса п/к 25</p> <p>3. Какао с молоком 200</p> <p>4. Масло сливочное (порциями) 15</p> <p>5. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 30</p>	<p>1. Йогурт питьевой 2.5% 200</p> <p>2. Фрукты свежие (бананы) 200</p> <p>3. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 30</p>	<p>1. Огурец свежий (грунтовый) 100</p> <p>2. Суп рыбный с консерв. лососем, крупой и картофелем.(лосось консервы) 200/30</p> <p>3. Рагу из отварной птицы с овощами тушёное 200</p> <p>4. Компот из сухофруктов., витаминизир. 200</p> <p>5. Хлеб ржаной обогатённый 70</p> <p>6. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 30</p>	<p>1. Сырники с морковью,мол. стущ. 150/30</p> <p>2. Сок яблочный 200</p>	<p>1. Рыба тушеная в томате с овощами. 120/120</p> <p>2. Пюре картофельное. 200</p> <p>3. Напиток яблочный 200</p> <p>4. Хлеб ржаной обогатённый 80</p>	<p>1. Молоко кипяченое (21час) 200</p> <p>2. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 60</p>	<p>Б: 131,211 (70,4%)</p> <p>Ж: 108,804 (37,7%)</p> <p>У: 467,09 (39,4%)</p> <p>К: 3271,076 (39,2%)</p>
День 7	<p>1. Каша жидкая пшеничная молочная, м.сл. 200/5</p> <p>2. Кофейный напиток. 200</p> <p>3. Масло сливочное (порциями) 10</p> <p>4. Вафли 25</p> <p>5. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 25</p>	<p>1. Напиток яблочный 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. 65</p>	<p>1. Помидор свежий. 100</p> <p>2. Суп с макар. изд. мясом птицы и картофелем. 200/25</p> <p>3. Рыба отварная (треска) 120</p> <p>4. Соус молочный (для подачи к блюду) 50</p> <p>5. Рагу из овощей 200</p> <p>6. Напиток из</p>	<p>1. Ватрушка с повидлом 80</p> <p>2. Молоко кипяченое. 200</p>	<p>1. Зразы рубленые из говья дины (паровые) 80/5</p> <p>2. Картофельное пюре с морковью,м.сл. 200/5</p> <p>3. Сок яблочный 200</p> <p>4. Хлеб ржаной обогатённый 50</p>	<p>1. Йогурт питьевой 2.5% (21час) 200</p> <p>2. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 60</p>	<p>Б: 107,957 (40,2%)</p> <p>Ж: 93,149 (17,9%)</p> <p>У: 467,262 (39,5%)</p> <p>К: 3040,809 (29,4%)</p>

			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. 60	1. Салат из помидоров и огурцов с раст.мас. 100/10 2. Борщ с фасолью, картофелем, мясом и сметаной. 200/10/5 3. Бефстроганов из отварного мяса. 50/55 4. Макароны изделия отварные 200 5. Компот из свежих груш, витаминизированный. 200 6. Хлеб ржаной обогащённый 100 7. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 40	1. Суфле творожное 150 2. Соус молочный (сладкий) 50 3. Сок яблочный 200	1. Рыба,запечёная с картофелем по-русски. 280 2. Хлеб ржаной обогащённый 50 3. Компот из сухофруктов с сахаром, витаминизированный. 200 4. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 30	1. Ряженка 2.5% (21час) 200	Б: 116,134 (50,8%) Ж: 101,074 (27,9%) У: 457,082 (36,4%) К: 3087,647 (31,4%)
День 9	1. Каша жидкая пшеничная молочная, м.сл. 200/5 2. Кофейный напиток. 200 3. Бутерброд с сыром 40	1. Творожок для детского питания 100 2. Напиток апельсиновый 200 3. Масло сливочное (порциями) 15 4. Батон нарезной из	1. Икра свекольная. 100 2. Рассольник ленинградский с рыбой и сметаной. 200/30/5 3. Запеканка картоф.,	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 2.5% 125 2. Чай с лимоном 185/15/7 3. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 40	1. Печеночный пудинг 100 2. Соус молочный (для подачи к блюду) 50 3. Картофель отварной, м.сл. 200/5	1. Молоко кипяченое (21час) 200 2. Сухари (21час) 25	Б: 107,296 (39,3%) Ж: 89,405 (13,2%) У: 427,615 (27,6%) К: 2800,313 (19,2%)

	4. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 30	муки в.с. обог.микронутр. 60	фаршированная отвар.прот.мясом 200 4. Хлеб ржаной обогащённый 100 5. Напиток лимонный, витаминизированный. 200		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. 60	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 2.5% 125 2. Фрукты свежие (яблоки) 200 3. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 60	1. Салат из свежих овощей с растительным маслом. 100/10 2. Щи по- уральски (с крупой) мясом и сметаной. 200/10/5 3. Картофель тушёный с мясом. 200 4. Компот из плодов консервированных, витаминизированный. 200 5. Хлеб ржаной обогащённый 100 6. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 30	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% (21час) 200 2. Зефир (21час) 40	Б: 101,928 (32,4%)) Ж: 138,387 (75,2%) У: 465,28 (38,9%) К: 3308,455 (40,8%)
11 День	1. Каша жидкая манная молочная, м.сл. 200/5 2. Кофейный напиток. 200 3. Яйцо вареное (40) 1 шт.	1. Йогурт питьевой 2.5% (21час) 200 2. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 40 3. Фрукты свежие (бананы) 200	1. Салат из свёклы с чесноком, сыром 100 2. Суп с макар. изд. мясом птицы и картофелем. 200/25 3. Рулет из рыбы с	1. Булочка" веснушка " 100 2. Сок в индивидуальной упаковке 200	1. Капуста тушёная с отварным мясом 200 2. Напиток яблочный 200 3. Масло сливочное (порциями) 15	1. Ряженка 2.5% (21час) 200 2. Печенье (21час) 25	Б: 104,914 (36,3%)) Ж: 112,765 (42,7%) У: 500,88 (49,5%) К: 3356,126 (42,8%)

	4. Масло сливочное (порциями) 15 5. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 40		омлетом (паровой) 100 4. Соус молочный (для подачи к блюду) 50 5. Картофельное пюре с морковью,м.сл. 200/5 6. Кисель из концентрата с сахаром, витаминизированный 200/10 7. Хлеб ржаной обогашённый 100 8. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 50		4. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 30 5. Хлеб ржаной обогашённый 50		
День 12	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. 25	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 2.5% 125 2. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 30 3. Фрукты свежие (персики) 200	1. Огурец свежий (грунтовый) 100 2. Борщ с мясом и сметаной. 200/20/5 3. Плов из птицы. 200 4. Компот из сухофруктов, витаминизиров. 200 5. Хлеб ржаной обогашённый 90 6. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 60	1. Сельдь соленая. 50 2. Винегрет овощной с раст. маслом. 150 3. Сок яблочный 200 4. Хлеб ржаной обогашённый 30 5. Сдоба обыкновенная. 80	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 обогашённый 30	1. Ряженка 2.5% (21час) 200 2. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 40	Б: 110,338 (43,3%) Ж: 120,276 (52,2%) У: 441,141 (31,7%) К: 3163,364 (34,6%)

День 13	1. Каша жидкая пшеничная молочная, м.сл. 200/5 2. Кофейный напиток. 200 3. Сыр (порциями) 20 4. Масло сливочное (порциями) 15 5. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 50	1. Напиток яблочный 200 2. Масло сливочное (порциями) 15 3. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 60 4. Фрукты свежие (бананы) 200	1. Перец болгарский сладкий к блюдам. 100 2. Ши из квашеной капусты с птицей и сметаной 200/30/5 3. Азу 200 4. Компот из чернослива, витаминизированны й. 200 5. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 40 6. Хлеб ржаной обогащённый 100	1. Сок яблочный 200 2. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 40	1. Котлета рыбная (треска) паровая 120/5 2. Соус молочный (для подачи к блюду) 50 3. Рис отварной. 180 4. Компот из изюма. 200 5. Хлеб ржаной обогащённый 50	1. Кефир 2,5% (21час) 200	Б: 97,467 (26,6%) Ж: 96,959 (22,7%) У: 466,083 (39,1%) К: 2989,021 (27,2%)
День 14	1. Омлет натуральный, фарш. зел. горошком. 100 2. Какао с молоком 200 3. Сыр (порциями) 20 4. Масло сливочное (порциями) 15 5. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 30	1. Кисель из концентрата с сахаром 200/10 2. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 30 3. Фрукты свежие (апельсины) 200	1. Помидор свежий. 100 2. Суп любительский с рыбой. 250/60 3. Жаркое по- домашнему. 200 4. Компот из персиков витаминизированны й. 200 5. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр. 40 6. Хлеб ржаной обогащённый 100	1. Зразы из творога с курагой, м.сл. 150/5 2. Соус молочный (сладкий) 50 3. Чай с сахаром. 180 4. Масло сливочное (порциями) 10	1. Сосиски отварные, м.сл. 100/3 2. Макароны изделия отварные 180 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. 60	Б: 118,936 (54,5%) Ж: 120,33 (52,3%) У: 456,598 (36,3%) К: 3292,272 (40,1%)

. директор: _____ / Смирнова А,И,

