Государственное казенное общеобразовательное учреждение

«Школа-интернат № 9 г. Городца»

Утверждаю:

Директор ГКОУ «Школа-интернат

№ 9 г. Городца»

_____И.В. Козина

Приказ №_145_от_01.09.22г.

Цикличное десятидневное меню горячего питания обучающихся (пятиразовое)

ГКОУ «Школа-интернат № 9 г. Городца»

2022г.

	Наименования блюд	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		Ккал.		
		7-11лет	12-17лет	7-11лет	12-17лет	7-11лет	12-17лет	7-11лет	12-17лет	7-11лет	12-17лет	
	1 день											
	Завтрак											
1	Каша манная молочная с сл. маслом	180/5	180/5	4.44	4,44	7,5	7,5	27,75	27,75	205	205	284
2	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,5	2,5	2,4	2,4	25	25	142	142	719
3	фрукт	185	185	0,7	0,7			9,8	9,8	39,2	39,2	
4	Хлеб пшеничный	50	75	3,6	5.4	0,5	0,75	25	37,6	117,5	176,2	1
5	масло	10	10	0	0	7,3	7,3	0	0	65,8	65,8	
6	Яйцо вареное	40	40	5	5	4	4	0,3	0,3	62,8	62,8	
7	Сыр	10	15	2,6	3,75	2,6	4	0	0	34	51	33
	Итого:			18,8	21	20	23	86,5	95,4	522	695	
	Обед											
1	Борщ на мкб со сметаной	250/10	300/10	3	3.2	6,3	7,7	12,5	15	132	157	133
2	Зразы мясные	90	90	6	6	9	9	0,8	0,8	96	96	470
3	Макароны отварные с маслом слив.	180	200	6,1	6,8	9,1	10,8	41	48	266	296	300
4	Компот из кураги(с/х фр.)	200	200	1	1	0	0	37	37	152	152	644
5	Хлеб ржаной	80	120	3,9	5,9	0,8	1,2	37	55	168,3	252	
6	Капуста квашеная	60	70	1	1	0,1	0,1	4,2	4,8	24	27	
	Итого:			21	23,9	24,1	27	117	137	838,3	980	
	Полдник											
1	Сок	200	200	0,8	0,8	0	0	18	18	76	76	
2	запеканка из творога со сгущенкой	140	150	16,5	17,5	12,9	14	22,5	24	303	323	
3												
	Итого:			17,3	18,3	12,9	14	52	53,5	379	399	

	Ужин											
1	Картофель, запеченный с яйцом	200	200	7	7	12,2	12,2	18,6	18.8	236	236	259
2	Биточки рыбные	90	100	7	13	5,8	6,3	11	13,9	72	86	364
3	Помидора свежая	60	70	0,61	0,7	0	0	2,2	2,60	14	17	
4	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	21	21	92	92	712
5	Хлеб пшеничный	50	75	4	5,9	0,5	0,8	24	36	116,25	176	
6	Масло слив.	6	6	0	0	5	5	0	0	46	46	
	Итого:			18	24	23	24	70,8	91	576	653	
	V питание											
1	Йогурт	110	110	2,8	2,8	1,2	1,4	14	14	90	90	
2	булочка	80	80	7	7	7,3	7,3	58	58	271	271	
	итого			3,2	3,2	1,2	1,4	22,6	22,6	122	122	
	Итого:			77,6	92,36	89	97,45	333	385	2437	2844	

	2 день											
	Завтрак											
1	Каша пшенная молочная с маслом	180/5	200/6	4	5,8	5,9	6,9	17	19,8	216	232,75	284
2	Какао с молоком	200	200	3	3	3,7	3,7	17,5	17,5	120	120	725
3	Хлеб пшеничный	50	75	4	5,91	0	0	24	36	116,25	179	1
4	Масло слив.	6	10	0		8	8,3	0	0	69	77	
5	Сыр	10	15	2,6	3,9	2,6	3,9			34	51	33
6	фрукты	185	185	1,2	1,2	0,4	0,4	13	13	106	106	627
	Итого:			15	20	19,3	20,6	85	96	558,7	675,75	
	Обед											
1	Суп гороховый с курицей	250	300	1,4	1,9	7	8	23	27	159	197	162
2	Куры тушеные	90	100	12	16	10	14			145	190	493
3	Сложный гарнир	250/5	300/ 10	6,2	7,2	7.8	9	27	30	141	220	220
4	Помидор свжий	60	70	0	0	0,2	0,5	2,5	2,65	10,5	12	
5	Компот из сухофруктов	200	200	0,8	0,8	0	0	6,8	6,8	62	62	644
6	Хлеб ржаной	80	120	4,1	16,2	3,1	5,7	42,3	63,5	180,3	270	
7	Хлеб пшеничный	25	25	1,5	1,5	0	0	12	12	41	41	
	Итого:			24,5	23,2	24,9	29,7	117,8	137	742	996	

	Полдник											
1	Сок	200	200	1	1	1	1	18,2	18,2	106	106	
2	Ватрушка с творогом	100	100	9	9	9	9	35,8	35,8	226	226	802
	Итого:			10	10	10	10	53	53	326	326	
	Ужин											
1	Рис отв.	150	180	1,9	4,4	16	7,8	34	35	202	249	282
2	Печень по-строгановски	100	125	12,8	19,8	7	10	6	8	176	182	422
3	Помидор свежий	60	70	0	0	0,2	0,3	2,5	2,65	10	12	
4	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	15	15	58	58	712
5	Хлеб пшеничный	50	75	4	6	0,5	0,75	24	36	116,25	176	
	Итого			18,2	20,4	35,2	40,45	90	50	454	572	
	V питание											
1	Кефир	150	180	3,1	3,8	4,5	5,5	6	7,6	90	111	
2	Печенье	20	30	1,2	1.4	2,6	2,8	6,8	7	33	37	
				4,3	5,2	17,1	8,3	12,8	14,6	123	148	
	Итого за день:			79,3	81,7	79	92	338	388,6	2203	2730	

	Здень											
	Завтрак											
1	Каша гречневая молочная с маслом слив.	150/5	180/6	5,6	7	7,29	8,9	15,7	19,7	205	225	284
2	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,5	2,5	3,6	3,6	28,7	28,7	142	142	719
3	Хлеб пшеничный	50	75	5,9	7,9	1,0	1,3	36,0	48,16	156	216	1
4	Масло слив	6	10	0	0	6,9	7,3			60	65,8	
5	йогурт	110	110	2,6	2,6	1,4	1,4	14	14	83	83	
6	Фрукт	100	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	47	47	
	Итого:			17	21,7	21	22,2	85	97	590	680	
	Обед											
1	Суп куриный с макаронными изделиями.	250	300	4,4	5,7	1,5	1,84	15,6	18	157	189	163
2	Плов с курицей	200	250	14,1	19	12	16	36	45	320	412	503
3	Икра кабачковая	60	70	1.4	1,5	0,2	0,3	7	1	1,9	10	
4	Хлеб ржаной	80	120	5	7,2	0,9	1,7	37	55	168,3	250	
5	Компот из кураги	200	200	0,6	0.61			31,4	31,4	124	124	644
6	Хлеб пшеничный	25	25	1,95	1,95	0,2	0,2	12	12	58	58	
	Итого:			26,7	27	15	18	138	162	829	958	
	Полдник											
1	Сок	200	200	1	1			23	23	106	106	
2	булочка	80	80	7	7	7,3	7,3	58	58	271	271	
	Итого:			8	8	7,3	7,3	81	81	377	377	

	Ужин											
1	Рыба, тушеная с овощами	100	125	0,3	0,3	5	6,5	6,3	7	126	142	450
2	Чай с лимоном	200/7	200/7	0,2	0,2	3	0			58	58	714
3	Сырники из творога со сгущ. молоком	130/25	150/25	6	9	10	12	22	24	183	205	324
4	Хлеб пшеничный	50	75	4	5,9	0,5	0,9	26	28	119	179	
5	Масло слив	6	10	0	0	5	7,3	0	0	46	65	
6	Капуста тушеная	100	150	2,5	3	4,6	6,9	10	15	94	134	230
	Итого:			13	18	18,5	20	64	74	472	493	
	V питание											
1	кефир	150	180	3,2	3,8	4,5	5,5	6	7,6	90	111	
2	Вафли	20	30	1	1,65	2,2	2,4	22	28	63	87	
2	Фрукты	80	80	0,8	0,8	0	0	8,6	8,6	92	92	
	Итого:			5	5,65	3,6	3,8	36,6	44,6	245	290	
	Итого за день:			69	82	72	80,7	333,7	384,12	2508	2770	

	4день											
	Завтрак											
1	Каша рисовая молочная с маслом	160/5	180/6	6	7	9	10,6	36	41	281	250	284
2	Какао с молоком	200	200	4,9	4,9	5	5	32,5	32,5	120	120	725
3	Сыр	10	15	2,6	3,9	2,6	3,9			34	51	33
4	Хлеб пшеничный	50	75	4	5,91	0,5	0,8	24	36	116	179	1
5	Масло слив.	6	10	0	0	7	8,3	0	0	60	65	
6	Фрукт	185	185	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	47	47	
	Итого:			18	19	24	26,1	115,8	122,8	650	708	
	Обед											
1	Щи на м к б со сметаной.	250/10	300/10	4,63	5,9	10,4	13,1	16,03	21,33	12	247,24	144
2	Печень по-строгановски	100	125	12,8	17	8	10,8	7	8	176	182	422
3	Пюре картофельное	200/5	200/10	3	3	8	8	31	31	226	226	220
4	Сельдь соленая с луком ,зеленый горошек	35/25	35/35	1	1,4	3	5			76	87	117
5	Компот из свежих фруктов	200	200	6	6	0	0	29,5	29,5	76	76	644
6	Хлеб ржаной	80	120	3,9	7,2	0,8	1.7	34	35	168,3	250	
7	Хлеб пшеничный	25	25	2,0	2,0	0,25	0,25	12	12	58	58	
	Итого:			26,33	29,9	26	30,6	118	135	792	981	
	Полдник											
3	Сок	200	200	1	1	0	0	18,2	18,2	76	76	
2	Плюшка	80	80	8	8	4,3	4,3	32,8	32,8	311	311	
	Итого			9	9	4,3	4,3	60	60	387	387	

	Ужин											
1	Икра кабачковая	60	70			1,6	1,7	4,2	5	65	76	95
2	Макароны отварные	180	200	5,8	6,8	9,1	10	32	42	244	284	300
3	Биточки мясные	90	90	11	11	6	6	46	46	103	103	466
4	Чай с повидлом	200	200	0,2	0,2	0	0	15	15	58	58	714
5	Хлеб пшеничный	50	75	4	5,9	0,5	0,8	24	36	116	179	
6	Масло слив	6	10	0	0	5	7,3			46	65	
	Итого:			16	18	22,2	18,5	67	77	487	488	
	V питание											
1	Кефир	150	180	5,1	6,1	5,2	6,2	30	36	90	111	
2	Хлеб пшеничный	25	25	2	2	0,4	0,4	12	12	58	58	
	Итого:			7,1	8,1	5,6	6,6	38	44	148	169	
	Итого за день:			78	90	80	93	336	382	2464	2733	

	5 день											
	Завтрак											
1	Омлет натуральный	110	110	10	10	17	19	2	2	199	199	307
2	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,5	2,5	3,6	3,6	19	19	150	150	719
3	Йогурт	110	3,1	3,1	3,1	3,2	3,2	14	14	83	83	
4	Хлеб пшеничный	50	75	3,9	5,4	0,3	0,3	24	36	119	179	1
5	Фрукты	185	185	1,6	1,6	06	0,6	22	22	106	106	
	Итого:			21,4	22,4	25,5	29,5	81	93	595	710	
	Обед											
1	Суп картофельный с рисом, с рыбными консервами	250/10	300/10	8	9	12,36	14,68	17	19,4	184,3	211,44	160
2	Азу с мясом	200	250	9,7	9,7	11	15	8,2	9,2	227	255	448
3	Капуста квашеная	60	70	0,1	0,4			1,8	1,9	9,1	9,17	
4	Сок	200	200	1	1	0	0	18,2	18,2	76	76	
5	Хлеб ржаной	80	120	5	7,4	0,9	1.7	37	55	169	258	
6	Хлеб пшеничный	25	25	2	2	0.2	0,2	12	12	60	60	
	Итого:			23	24	20	33	90	911	886	959	
	Полдник											
1	Чай	200	200	0,6	0,6	0	0	2	2	86	86	713
2	вафли	20	30	1,3	1,9	1,3	1,9	10	14	40	60	
3	фрукт	100	100	0.2	0,2	0	0	9,8	9,8	47	47	
	Итого:			2	2	3,3	3,3	19	19	173	193	

	Ужин											
1	Рыба, тушеная с овощами	100	125	9	9,5	5	6	5	7	107	126	340
2	Запеканка рисовая с творогом со сгущён. Молоком	100/30	150/50	2,5	2,5	2,6	3,7	16,8	18	205	205	292
3	Масло слив.	6	10			7,1	8,3		0	60	65	
5	Чай с повидлом	200	200	1	1			9,2	21	92	92	713
6	Хлеб пшеничный	50	75,	4	5,91	0,5	0,5	24	36	116,25	176	
	Итого:			16,5	18	15,5	18,5	55	82	570	664	
1	Молоко кипяченое	200	200	5,8	5,8	5	5	9,8	9,8	108	108	
	Итого:			5,8	5,8	5	5	9,8	9,8	108	108	
	Итого за день:			70	91	80	93	340	390	2360	2752	

	6 день **Завтрак**											
1	Каша геркулесовая маслом	180/5	200/6	5	6	7,45	9	25	31	174,25	209,25	284
2	Какао с молоком	200	200	6	7	7	7	23	23	177	177	725
3	Хлеб пшеничный	50	75	4	5,9	1	1	24	36	116	279	1
4	Масло	10	10	0	0	8,3	8,3			77	77	
5	Яйцо вареное	40	40	2,5	2,5	4,2	4,2	0,3	0,3	62	62	306
6	фрукт	185	185	0,5	0,5			14	14	62	62	
7	Сыр	10	15	2,6	3,9	2,6	3,9			34	51	33
	Итого:			19,6	22,7	23,5	25	72,3	90,3	640	852	
	Обед											
1	Суп картофельный с фасолью	250	300	8,44	13,32	8,42	10,76	26,76	35,68	155,4	211	162
2	Гуляш	90	100	7	11	9	15	2	2	133	157	443
3	Греча отв.	180	200	9	12,4	4	5	45	50	140	212	282
4	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	644
5	Хлеб ржаной	80	120	5	7,2	0,9	1,7	37	55	169,3	250	
6	Огурец нарезка	60	70	0,5	0,6	0	0	1	1,8	9	10	
7	**Хлеб пшеничный**	25	25	2	2	0,25	0,25	12	12	58	58	
	Итого:			20	22	21	32,7	117	142	834	956	

	Полдник											
1	Сок	200	200	1	1	0	0	18,2	18,2	76	76	
2	Запеканка из творога со сгущенкой	130/25	150/25	16	17	12	14	24	32	215	324	326
	Итого:			17	18	12	14	42,2	50,2	378	400	
	Ужин											
1	Шницель рыбный	75	100	1,2	3,2	0,9	1,4	5	8	106	139	365
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	200	8	8	10	10	34	34	218	218	258
3	Чай с лимоном	200/8	200/8	0,2	0,2			15	15	58	58	713
4	Масло слив.	6	10	0	0	4	7			46	65	
5	Хлеб пшеничный	50	75	4	5,9	1	1	25	38	116,	168	
6	Огурец нарезка	60	70	0,5	0,6			1	1,8	9	10	
	Итого:			15	17,5	18	19	76	88	487	512	
	V питание											
1	йогурт	110	110	2,8	4,7	1,4	1,4	14	14	83	83	
2	Хлеб пшеничный	50	75	2	2	0,25	0,25	12	12	57	57	
	итого			4,8	6,7	1,6	1,25	26	26	140	140	
	Итого за день:			77	90	79	92,8	332,36	385,81	2455	2825	

	7 день											
	Завтрак											
1	Суп молочный с макаронными изд.	250	250.	9,9	9,9	9,2	9,2	38,3	38,3	309	309	181
2	Кофейный напиток с молоком	200	200	7,5	7,5	7,6	7,6	28,7	28,7	177	177	719
3	масло	6	10	0	0	4,6	8,3			46	77	
4	Хлеб пшеничный	50	75	4	5,9	0,6	0,8	24	36	116	176	1
5	фрукты	185	185	0,5	0,5			14	14	62	62	627
	Итого:			20,5	23	21	33	84	96	598	695	
	Обед											
1	Щи на мкб со сметаной	250	300	11,87	14	14	17	17,6	19,7	112,7	147,64	144
2	Рыба, запеченная яйцом, луком	100	125	9,6	11,8	11,7	13,7	16	20	190	262	355
3	Пюре картофельное	200	200	3	3	8	8	31,9	31,2	226	226	220
4	Компот из свежих фруктов	200	200	1	1	0	0	31,4	33	124	124	644
5	Капуста квашенная	60	70	0,9	1	0,1	0,1	5	7,2	22	24	
6	Хлеб ржаной	80	120	4,9	7,2	0,9	1,7	37	55	159,3	258	
7	Хлеб пшеничный	25	25	2	2	0,5	0,5	12	12	58	58	
	Итого:			22,67	28,15	25,1	32,85	118	135	861	958	
	Полдник											
1	Сок	200	200	0,6	0,6	0	0	18,2	18,2	76	76	
2	Ватрушка с творогом	100	100	3,2	3,2	6	6	24	26	346	346	802
	Итого:			3,8	3,8	6	6	42,2	44,2	422	422	

	Ужин											
1	Плов с мясом	200	250	2,1	2,8	8	10,8	5	7,8	176	182	450
2	масло	6	10			4,8	8,3			46	77	
3	Винегрет	100	150	1,45	1,6	10	14,8	3,6	4,8	54	74	75
4	Чай с лимоном	200/8	200/8	0,2	0,2	0	0	15	15	58	58	713
5	Хлеб пшеничный	50	75	4	5,91	1	1	24	36	116,25	179	
	Итого:			15,4	17	25	28	60	77	474	488	
1	Кефир	150	180	4,5	5	3,75	4,75	14	16	90	144	
2	Хлеб пшеничный	50	50	2	2	0,4	0,4	12	12	57	57	
	Итого:			6,5	7	4	4	26	26	147	201	
	Итого за день:			77,79	90,32	79,3	96,75	335	383	2352	2724	

	8 день											
	Завтрак											
1	Каша пшенная молочная с маслом	180	200	6	7	9	9,95	25,7	31,7	207	230	284
2	Какао с молоком	200	200	7	7	7	7	23	23	120	120	725
4	Хлеб пшеничный	50	75	4	5,91	1	1	24	36	116,25	176	1
5	йогурт	110	110	2,6	3,9	1,6	1,6	14	14	83	83	
6	Масло слив.	10	10	0	0	7,3	7,3	0	0	47	65	
7	фрукт	100	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	47	47	627
	Итого:			20,1	23,31	21	32,25	83,7	95,7	580,25	672,5	
	Обед											
1	Рассольник «Домашний»"со сметаной	250	300	4	5	9	11	16	21,52	151	182	153
2	Пудинг мясной	80	100	7	11	9	15	1	1	185	192	477
3	Сельдь соленая с луком, огурец в нарезке	60	70	7	7	5	5			72	72	117
4	Гороховое пюре	200	260	9	10	4	5,75	20	26	150	173	518
5	Компот из кураги	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	644
6	Хлеб ржаной	80	120	4,9	7,2	0,9	1,7	24	55	169	258	
7	Хлеб пшеничный	25	25	2	2	0,5	0,5	12	12	58	58	
	Итого:			24,5	24,45	20,98	23,39	83,14	97,42	758	877	
	Полдник											
1	Сок	200	200	1	1	0	0	18,2	18,2	76	76	
2	Запеканка из моркови с творогом со сгущ .молоком	150	160	7	7,5	13	14	30	32	289	332	264
	Итого:			8	8,5	13	14	48,2	50,2	365	408	

	Ужин											
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	125	9,8	12,8	6	13	2	2,5	118	143	358
2	Капуста тушеная	100	150	3	3,5	3,3	4,8	9	13	74	114	230
3	Чай с повидлом	200	200	0,2	0,2	0	0	15	15	58	58	713
4	Хлеб пшеничный	50	75	4	5,91	1	1	24	36	116,25	179	1
5	Масло слив.	6	10	0	0	4,8	7,3	0	0	46	65	
6	Огурец в нарезке	60	70	0,5	0,6			1	1,8	9	10	
	Итого:			15,21	20,61	20,05	21,35	68,16	75,71	412	494	
	V питание											
1	кефир	150	180	3,2	4,2	1,4	1,4	14	16	90	111	
2	печенье	20	30	1,3	1,9	1,6	1,9	10	14	52	65	
3	Фрукт	85	85	0,4	0,4	0	0	8	8	40	40	
	Итого:			4	5	3	3,3	32	36	175	188	
	Итого за день:			76	90,32	79,28	92,24	338,51	388,44	2290	2640	

	9 день											
	Завтрак											
1	Суп молочный с рисом	250	250	7	7	10	10	29,13	29,13	241	241	182
2	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,5	2,5	3,6	3,6	28,7	28,7	152	152	719
3	сыр	10	15	2,6	3,9	2,7	3,9			34	51	33
4	Хлеб пшеничный	50	75	4	5,91	1	1	24	36	116,25	176	1
5	Масло слив.	6	10	0	0	4,3	7,3	0	0	46	65	
5	фрукт	185	185	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	47	47	627
	Итого:			20	22	20	26	90	98	595	675	
	Обед											
1	Суп картофельный с клецками с курицей	250	300	2,4	3,2	8	10	20	23,88	131	164	160
2	Рагу с курицей	200	250	14,3	18	10	15,8	18	26,4	200	230	492
3	Огурец в нарезке	60	70	1	1	0	0	2,6	2,8	14	16	
4	Компот из свежих фруктов(с/х фрукты)	200	200	1	1	0	0	18,2	18,2	176	176	644
5	Хлеб ржаной	80	120	4,9	7,2	0,9	1.7	24	55	169	253	
6	Хлеб пшеничный	25	25	2	2	0,5	0,5	12	12	58	58	
	Итого:			25,6	32	20	26	94	137	748	897	
	Полдник											
1	Сок	200	200	0,6	0,6	0	0	1,4	1,4	76	76	
2	Ватрушка с повидлом	100	100	4,2	4,2	7	7	48	48	274	274	
	Итого:			4,8	4,8	7	7	49	49	340	340	

	Ужин											
1	Масло слив.	6	10	0	0,01	5	8,3			46	77	
2	Икра кабачковая	60	70	0,2	0,2	1,2	1,2	4,2	4,3	45	45,6	
3	Макароны отв.	180	200	5,1	7	9	12	28	34	176	217	304
4	Хлеб пшеничный	50	75	4	5,91	1	1	24	36	116,25	176	
5	Чай с лимоном	200	200	0,2	0,2			15	15	58	58	713
6	Печень по-строгановски	100	125	12	17	8	10,2	7	8	176	182	422
	Итого:			15	18	20,7	22,5	71	89,3	502	573	
	V питание											
1	Кефир	150	180	3,5	4,5	3,75	4,75	4	6	90	108	
2	булочка	80	80	4,2	4,2	7	7	42	42	274	274	
				7,7	10,7	10,75	11,75	46	48	364	382	
	Итого за день:			70,3	90,01	79,13	92	336,79	385,82	2315	2634	

	10 день											
	Завтрак											
1	Омлет натуральный	110	110	10	10	15	15	2	2	199	199	307
2	Йогурт	110	110	2,8	2,8	1,5	1,5	14	14	83	83	
3	Какао с молоком	200	200	4,9	4,9	5	5	32,5	32,5	150	150	725
4	Хлеб пшеничный	50	75	4	5	1	1	24	36	116	179	1
5	Фрукты	185	185	0,5	0,5			14	14	61	61	627
6	Масло слив.	6	10	0	0	4,3	7,3			46	65	
	Итого:			20	20	20	23	85	96	590	675	
	Обед											
1	Рассольник Ленинградский со сметаной (т.о.)	250/10	300/10	4,83	10,5	9,6	12	24,43	32,53	111,7	143,64	154
2	Картофельная запеканка с мясом	200	250	11,85	11,15	11,2	11,85	6	6,2	205	245	480
3	Капуста квашеная	60	70	1,4	1,5	0,2	0,3	5,6	6,6	34	55	
4	Сок	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	
5	Хлеб ржаной	80	120	4,9	7,2	0,9	1,7	24	55	169,3	258	
6	Хлеб пшеничный	25	25	1,5	1,5	0,5	0,512	12	58	58		
	Итого:			20,19	23,47	20,72	35,31	85	99	822,8	955	
	Полдник											
3	Чай	200	200	1	1	0	0	18,2	18,2	36	36	
2	Печенье	20	30	1,6	1,6	2,6	2,6	7,4	7,4	54	54	
3	**фрукт**	80	80	0,4	0,4			9,6	9,6	32	32	
				31	3	2,6	2,6	35	35	122	122	

	ужин											
1	**Салат степной**	100	150	1,3	1,8	6	6	12	20	50	76	95
2	Оладьи с повидлом	150	150	7,3	7,3	10,5	10,5	7	7	258	258	448
3	Чай с сахаром	200	200	1	1	0	0	21	21	92	92	7
4	Хлеб пшеничный с маслом	50/6	75/10	4	5,9	1	1	24	36	116,25	176	
	Итого:			13,5	16	17,5	17,5	76	84	424	510	
	V питание											
1	Молоко кипяченое	180	180	5,2	5,2	4,5	4,5	8,5	8,5	105	105	
				5,2	5,2	4,5	4,5	8,5	8,5	105	105	
	Итого за день:			75	90	78,62	90,61	331,66	380	2230	2611	
	итог			77	90	79	92	335	383	2350	2726	

Накопительная ведомость примерного меню на 10 дней ГКОУ «Школа-интернат № 9» г.Городца» для детей с 12 до 18 лет

12-18 лет Наименование	норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Среднее за 1 день (гр.)
мясо говядина	78	150			40	100	150	45	150		120	77
субпродукты	40		133		133					133		40
рыба свежая	77	128		160	50	50	116	167		50	150	77
масло сливочное	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
масло растительное	18	20	19	19	19	18	20	20	20	19	19	19
молоко ,йогурт	530	4530	530	530	530	530	530	530	530	530	530	530
сметана	10	10	10	30	20	15	20	20				10
Творог	60		80	160			160	50	160			60
Сыр	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Яйцо	1	2	0,25	0,25	0,2	2,25	1,5	0,5	1,25	1,15	2,2	1
Мука	20	60	60	20	10	10		60				20
Крупы/ макаронные изделия	50/20	50/0	50/	50/	50/60	50/	50/	50/60	50/	50/	50/	50/20
сахарный песок	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
Кондитерские издел.	15		30	30		30			30		30	15
сухофрукты	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Сок	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
фрукты свежие	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185
картофель	187	200	300	200	200	100	250	250	100	250	200	187
овощи свежие	320	320	320	320	320	320	320	320	320	320	320	320
хлеб пшеничный	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
хлеб ржаной	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Кофе	2		4		4		4		4		4	2
Какао	1,2	2		2		2		2		2		2
Чай	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
мясо птицы	53		162	253						140		53

7-11 лет Наименование	норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Среднее за 1 день (гр.)
мясо говядина	70	130			40	100	150	45	150		120	70
Субпродукты	30		110		110					110		30
рыба свежая	58	96		128	35	50	90	125		50	90	58
масло сливочное	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
масло растительное	15	15	15	15	15	15	15	16	15	15	15	15
молоко ,йогурт	450	450	450	450	450	450	450	450	450	450	450	450
Сметана	10	10	10	30	20	15	20	20				10
Творог	50		120	145			145		145			50
Сыр	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Яйцо	1	2	0,25	0,25	0,2	2,25	1,5	0,5	1,25	1,15	2,2	1
Мука	15	15		70		70		60				20
Крупы /макаронные изделия	45/15	45/0	45/	45/	45/50	45/	45/	45/60	45/25	45/60	50/25	45/15
сахарный песок	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Кондитерские издел.	10		20	20		20			20		20	10
Сухофрукты	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Сок	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
фрукты свежие	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185
картофель	187	250	250	50	250	100	250	250	100	100	250	187
овощи свежие	280	280	280	280	280	280	280	280	280	280	280	280
хлеб пшеничный	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
хлеб ржаной	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Кофе	2		4		4		4		4		4	2
Какао	1	2		2		2		2		2		2
Чай	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
мясо птицы	35		145	180						90		35