



КОУ Солнечная школа интернат
Директор

Е.Г. Модестова

СОГЛАСОВАНО

КОУ "Солнечная школа - интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".

Фельдшер

И.А. Журавлева

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Летнее-лагерь**
Возрастная категория: **Дети 12-18 (Лагерь)**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37	478
Каша гречневая вязкая на молоке	250	11,45	16,1	40,75	354	248
Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105	111
Плоды свежие (Абрикосы)	130	1,17	0,13	11,7	57	112
Печенье	26	1,96	2,55	19,34	109	590
Всего в Завтрак	651	20,81	26,77	108,29	741	
Обед						
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508
Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	174	291
Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,05	125	109
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,55	34,45	165	108
Салат винегрет	100	1,3	10,8	6,8	130	76
Биточки из говядины	100	17,8	17,5	14,3	286	381
Соус красный основной	50	0,73	1,21	4,64	32	456
Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121	134
Всего в Обед	1 022	39,24	36,98	162,34	1 143	
Всего в день	1 673	60,05	63,75	270,63	1 884	

Сезон: **Летнее-лагерь**
 Возрастная категория: **Дети 12-18 (Лагерь)**

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Какао с молоком (2-й вариант)	200	5	4,4	31,7	186	497
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37	478
Пудинг из творога паровой	200	23,87	21,73	44	483	317
Молоко сгущенное	20	1,04	0,12	7,1	26	481
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
ягоды свежие (черешня)	130	1,04	0,26	13,78	68	112
Печенье	26	1,96	2,55	19,34	109	590
Всего в Завтрак	631	36,69	34,64	141,66	1 040	
Обед						
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508
Печень говяжья по-строгановски	100	16,36	12,55	3,91	194	398
Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	166	429
Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,05	125	109
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,55	34,45	165	108
Салат " Весна "	100	1,8	5,8	2,1	68	33
Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	128
Всего в Обед	972	34,34	32,68	121,78	923	
Всего в день	1 603	71,03	67,32	263,44	1 963	

Сезон: **Летнее-лагерь**
 Возрастная категория: **Дети 12-18 (Лагерь)**

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Капуста тушеная	180	3,33	3,24	3,51	57	423
Мясо отварное	100	27,2	19,4		283	357
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
Чай с сахаром	200	0,1		11,28	60	493
Фрукты свежие (Абрикосы)	130	1,17	0,13	11,7	57	112
Мороженое	80	2,96	9,6	16,4	164	650
Всего в Завтрак	740	38,51	33,82	68,59	752	
Обед						
Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	405
Сок яблочный	200	0,5	0,1	0,1	46	518
Отварная гречка рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	304	237
Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,05	125	109
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,55	34,45	165	108
Щи зеленые	250	2,75	6,63	8,88	106	141
Салат из свежих овощей	100	1,1	7,2	3,5	83	24
Всего в Обед	992	38,28	38,25	119,58	1 021	
Всего в день	1 732	76,79	72,07	188,17	1 773	

Сезон: **Летнее-лагерь**
 Возрастная категория: **Дети 12-18 (Лагерь)**

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37	478
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,13	6,58	23,73	183	165
Сыр голандский	20	5,11	5,22		69	100
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
Фрукты свежие (Груши)	130	0,28	0,21	7,24	33	112
Пряники	26	0,73	0,85	20,09	90	589
Всего в Завтрак	681	20,23	21,14	92,7	622	
Обед						
Сок яблочный	200	0,5	0,1	0,1	46	518
Рис отварной	180	4,43	7,3	40,57	246	414
Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16	479
Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,05	125	109
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,55	34,45	165	108
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	3,61	8,35	73	142
Рыба, тушеная в томате с овощами	120	11,15	6,17	5,4	122	343
Салат винегрет	100	1,3	10,8	6,8	130	76
Всего в Обед	1 002	29,45	30,89	120,08	923	
Всего в день	1 683	49,68	52,03	212,78	1 545	

Сезон: **Летнее-лагерь**
 Возрастная категория: **Дети 12-18 (Лагерь)**

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Какао с молоком (2-й вариант)	200	5	4,4	31,7	186	497
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37	478
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,86	65	440
ягоды свежие (черешня)	130	1,04	0,26	13,78	68	112
Вареники ленивые	200	28,29	21,52	27,33	416	325
Всего в Завтрак	635	39,41	34,94	106,41	903	
Обед						
Кисель из ягод	200	0,2	0,1	21,5	87	505
Овощи натуральные (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	106
Жаркое по-домашнему	280	33,09	29,52	21,12	482	369
Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,05	125	109
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,55	34,45	165	108
Солянка из птицы	250	7,48	11,08	3,05	142	136
Всего в Обед	972	51,94	42,31	107,97	1 025	
Всего в день	1 607	91,35	77,25	214,38	1 928	

Сезон: **Летнее-лагерь**
 Возрастная категория: **Дети 12-18 (Лагерь)**

1-ая неделя/Суббота

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495
Сыр голандский	20	5,11	5,22		69	100
Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226	260
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
Плоды свежие (Яблоки)	130	0,28	0,28	6,89	33	112
Мороженое	80	2,96	9,6	16,4	164	650
Всего в Завтрак	680	18,86	29,51	89,95	704	
Обед						
Овощи натуральные (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	106
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Рагу из овощей	180	3,6	9,63	15,3	162	195
Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,05	125	109
Соус красный основной	30	0,44	0,73	2,78	19	456
Сок фруктовый	200	0,5			55	518
Суп картофельный с фрикадельками	250	2,2	2,95	14,7	94	
Биточки из говядины	100	17,8	17,5	14,3	286	381
Всего в Обед	982	33,89	32,17	98,23	873	
Всего в день	1 662	52,75	61,68	188,18	1 577	

Сезон: **Летнее-лагерь**
 Возрастная категория: **Дети 12-18 (Лагерь)**

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37	478
Каша молочная кукурузная жидкая	250	7,75	9,33	46,25	300	265
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
Йогурт	115	5,75	3,68	9,77	100	517
Фрукты свежие (Абрикосы)	130	1,17	0,13	11,7	57	112
Печенье	26	1,96	2,55	19,34	109	590
Всего в Завтрак	776	23,61	23,97	128,7	813	
Обед						
Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,1	14,55	113	154
Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	174	291
Печень говяжья по-строгановски	100	16,36	12,55	3,91	194	398
Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,05	125	109
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,55	34,45	165	108
Салат " Весна "	100	1,8	5,8	2,1	68	33
Компот из кураги	200	0,3		20,1	81	512
Всего в Обед	972	37,45	25,67	134,01	920	
Всего в день	1 748	61,06	49,64	262,71	1 733	

Сезон: **Летнее-лагерь**
 Возрастная категория: **Дети 12-18 (Лагерь)**

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Какао с молоком (2-й вариант)	200	5	4,4	31,7	186	497
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37	478
Сыр голандский	20	5,11	5,22		69	100
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
Сырники из творога	200	31,47	29,07	40,13	548	320
Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,86	65	440
ягоды свежие (черешня)	130	1,04	0,26	13,78	68	112
Всего в Завтрак	655	47,7	47,71	119,21	1 104	
Обед						
Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	405
Напиток шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519
Пшенка рассыпчатая отварная	180	7,96	9,74	43,96	295	241
Суп-лапша домашняя	250	2,55	5,58	13,9	111	156
Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,05	125	109
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,55	34,45	165	108
Салат винегрет	100	1,3	10,8	6,8	130	76
Всего в Обед	992	36,18	41,33	150,06	1 115	
Всего в день	1 647	83,88	89,04	269,27	2 219	

Сезон: **Летнее-лагерь**
 Возрастная категория: **Дети 12-18 (Лагерь)**

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	494
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
Плоды свежие (Апельсин)	130	0,89	0,2	7,97	42	143
Мороженое	80	2,96	9,6	16,4	164	650
Вафли	26	0,73	0,85	20,09	90	588
Омлет натуральный	200	17,23	26,77	4,62	326	301
Всего в Завтрак	686	25,66	38,87	89,98	814	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	19
Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108	144
Плов из отварной говядины	280	21,17	20,83	55,1	493	370
Сок яблочный	200	0,5	0,1	0,1	46	518
Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,05	125	109
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,55	34,45	165	108
Всего в Обед	972	34,94	31,69	132,43	1 001	
Всего в день	1 658	60,6	70,56	222,41	1 815	

Сезон: **Летнее-лагерь**
 Возрастная категория: **Дети 12-18 (Лагерь)**

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37	478
Сыр голландский	20	5,11	5,22		69	100
Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	229	266
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
Плоды свежие (Яблоки)	130	0,28	0,28	6,89	33	112
"Крендель сахарный"	80	5,54	10,46	47,04	304	555
Всего в Завтрак	685	25,07	33,64	124,37	882	
Обед						
Кисель из яблок сушеных	200	0,3		31,1	126	506
Рассольник ленинградский с сметаной	250/10	2,05	5,25	16,25	121	134
Сельдь с картофелем и маслом	280	21,47	28,83	20,74	428	352
Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,05	125	109
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,55	34,45	165	108
Икра овощная	100	1,7	4,8	6,4	76	118
Всего в Обед	972	35,59	40,29	132,99	1 041	
Всего в день	1 657	60,66	73,93	257,36	1 923	

Сезон: **Летнее-лагерь**
 Возрастная категория: **Дети 12-18 (Лагерь)**

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Какао с молоком (2-й вариант)	200	5	4,4	31,7	186	497
Каша рисовая молочная вязкая	200	6,28	11,82	37	279	253
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37	478
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
Йогурт	115	5,75	3,68	9,77	100	517
ягоды свежие (черешня)	130	1,04	0,26	13,78	68	112
Всего в Завтрак	700	21,85	25,74	117,99	801	
Обед						
Салат " Летний"	100	2,3	7,3	6	99	32
Голубцы с мясом и рисом	280	20,31	22,83	12,47	336	373
Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,05	125	109
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,55	34,45	165	108
Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	35	442
Кисель из смородины	200	0,2	0,1	21,5	87	505
Суп картофельный с фасолью	250	2,3	4,25	15,13	108	144
Всего в Обед	1 002	35,64	39,08	114,61	955	
Всего в день	1 702	57,49	64,82	232,6	1 756	

Сезон: **Летнее-лагерь**
 Возрастная категория: **Дети 12-18 (Лагерь)**

2-ая неделя/Суббота

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	300
Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495
Каша манная молочная жидкая	250	7,75	9,33	38,58	269	262
Сыр голандский	20	5,11	5,22		69	100
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
Фрукты свежие (киви)	130	1,04	0,52	10,53	61	112
Мороженое	80	2,96	9,6	16,4	164	650
Всего в Завтрак	770	27,21	32,02	107,41	838	
Обед						
Салат из свеклы с чесноком	100	1,5	10,1	8,5	131	59
Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	174	291
Уха рыбацкая	250	6,15	2,45	10,68	91	151
Котлеты из говядины	100	17,8	17,5	14,3	286	381
Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,05	125	109
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,55	34,45	165	108
Сок фруктовый	200	0,5			55	518
Соус красный основной	50	0,73	1,21	4,64	32	456
Всего в Обед	1 022	43,54	33,48	131,47	1 059	
Всего в день	1 792	70,75	65,5	238,88	1 897	
Итого		796,09	807,59	2 820,81	22 013	
Среднее за период		66,34	67,3	235,07	1 834	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,47	33,02	51,26		