

Утверждаю
Директор ОГБОУ
«Архангельская школа-интернат»
О.Л. Куксова
«31» августа 2021г.



**Примерное четырнадцатидневное меню
ОГБОУ «Архангельская школа-интернат»**

**Для детей 7-11 лет
(домашнее обучение)**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа (домашнее обучение)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак втор							
	Печенье	50	2		10	75	475
	Яблоки	200	1	1	20	94	500
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	18	111	692
Итого за Завтрак второй		450	6	4	48	280	
Обед							
	Уха с крупой мл.	250	8	1	15	101	181
	Плов из курицы мл.	180	18	29	33	464	492
	Салат витаминный мл.	80	1	4	10	82	40
	Хлеб 60г	60	2		15	18	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		49	218	639,3
Итого за Обед		830	32	34	137	898	
Итого за день		1 280	38	38	185	1178	

(лист 2)

Рацион: Школа (домашнее обучение)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак втор							
	Пряники	50	3	1	15	75	475
	Бананы	200	3	1	20	96	1
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	4	5	20	142	423
Итого за Завтрак второй		450	10	7	55	313	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (прокипяченной) мл.	260	9	14	11	217	124
	Яйца вареные	40	5	5		63	1
	Макаронные изделия отварные мл.	185	7	5	35	223	332
	Тефтели из говядины с рисом мл.	90	9	19	12	254	462
	Хлеб 60г	60	2		15	18	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Компот из плодов шиповника	200	1		30	104	705
Итого за Обед		895	35	43	118	894	
Итого за день		1 345	45	50	173	1207	

Рацион: Школа (домашнее обучение)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак второй							
	Вафли	50	2	2	15	75	475
	Апельсины	200	2		16	86	1,02
	Сок	200	1		18	76	311
Итого за Завтрак второй		450	5	2	49	237	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми мл.	250	13	12	20	242	139
	Каша пшениная рассыпчатая мл.	185	8	7	46	285	297
	Рыба тушеная в томате с овощами мл.	150	20	6	5	152	374
	Салат "Студенческий" мл.	80	3	10	7	125	37
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Компот из свежих плодов	200			19	76	631
Итого за Обед		975	48	35	125	910	
Итого за день		1 425	53	37	174	1147	

(лист 4)

Рацион: Школа (домашнее обучение)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак второй							
	Печенье	50	2		10	75	475
	Мандарины	200	1	1	20	94	500,01
	Какао на молоке сгущенном	200	4	4	22	139	694
Итого за Завтрак второй		450	7	5	52	308	
Обед							
	Рассольник Ленинградский мл.	260	10	15	21	257	132
	Картофельное пюре мл.	180	4	6	15	166	520,3
	Тефтели рыбные мл.	120	11	9	15	189	394
	Морковь с сахаром мл.	80	1		9	42	11
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		49	218	639,3
Итого за Обед		950	31	30	137	902	
Итого за день		1 400	38	35	189	1210	

Рацион: Школа (домашнее обучение)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак втор							
	Вафли	50	2	2	15	75	475
	Бананы	200	3	1	20	96	1
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	4	5	20	142	423
Итого за Завтрак второй		450	9	8	55	313	
Обед							
	Суп картофельный с крупой мл.	250	10	10	17	200	138
	Рагу из овощей мл.	175	4	9	23	192	224
	Куры отварные мл.	60	15	15		192	487
	Салат "Здоровье" мл.	80	1	4	7	68	21
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Компот из плодов шиповника	200	1		30	104	705
Итого за Обед		875	35	38	105	786	
Итого за день		1 325	44	46	160	1099	

(лист 6)

Рацион: Школа (домашнее обучение)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак втор							
	Вафли	50	2	2	15	75	475
	Яблоки	200	1	1	20	94	500
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	4	5	20	142	423
Итого за Завтрак второй		450	7	8	55	311	
Обед							
	Суп картофельный с клецками мл.	250	7	9	12	157	38
	Куриные окорочка тушеные в сметанном соусе мл.	90	15	17	2	222	290
	Капуста тушеная мл.	180	4	5	18	141	534,3
	Салат "Студенческий" мл.	80	3	10	7	125	37
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Компот из плодов шиповника	200	1		30	104	705
Итого за Обед		910	34	41	97	779	
Итого за день		1 360	41	49	152	1090	

Рацион: Школа (домашнее обучение)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак втор		50	3	1	15	75	475
	Пряники	200	1	1	20	94	500
	Яблоки	200	1		18	76	311
	Сок						
Итого за Завтрак второй		450	5	2	53	245	
Обед		260	9	14	11	217	124
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (прокипяченной) мл.	185	4	5	34	234	297
	Каша рисовая рассыпчатая мл.	110	17	22	12	318	471
	Фрикадельки мясные с рисом мл.	80	1	2	7	52	71
	Винегрет овощной мл.	50	2		13	15	299
	Хлеб 50г	60	2		15	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	200			19	76	631
	Компот из свежих плодов						
Итого за Обед		945	35	43	111	927	
Итого за день		1 395	40	45	164	1172	

(лист 8)

Рацион: Школа (домашнее обучение)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак втор		50	2		10	75	475
	Печенье	200	3	1	20	96	1
	Бананы	200			34	83	648
	Кисель плодоваягодный						
Итого за Завтрак второй		450	5	1	64	254	
Обед		250	13	12	20	242	139
	Суп картофельный с бобовыми мл.	180	4	6	15	166	520,3
	Картофельное пюре мл.	150	20	6	5	152	374
	Рыба тушеная в томате с овощами мл.	80	1	8	6	103	418
	Салат из свеклы с изюмом мл.	50	2		13	15	299
	Хлеб 50г	60	2		15	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	200	1		49	218	639,3
	Компот из смеси сухофруктов						
Итого за Обед		970	43	32	123	911	
Итого за день		1 420	48	33	187	1165	

Рацион: Школа (домашнее обучение)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак втор							
	Вафли	50	2	2	15	75	475
	Бананы	200	3	1	20	96	1
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	4	5	20	142	423
Итого за Завтрак второй		450	9	8	55	313	
Обед							
	Рассольник Ленинградский мл.	260	10	15	21	257	132
	Рагу из овощей мл.	175	4	9	23	192	224
	Котлета "Здоровье" мл.	100	16	21	11	302	163
	Салат "Здоровье" мл.	80	1	4	7	68	21
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Компот из плодов шиповника	200	1		30	104	705
Итого за Обед		925	36	49	120	953	
Итого за день		1 375	45	57	175	1266	

(лист 10)

Рацион: Школа (домашнее обучение)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак втор							
	Пряники	50	3	1	15	75	475
	Яблоки	200	1	1	20	94	500
	Сок	200	1		18	76	311
Итого за Завтрак второй		450	5	2	53	245	
Обед							
	Суп картофельный с крупой мл.	250	10	10	17	200	138
	Каша перловая рассыпчатая мл.	185	6	5	39	224	297
	Гуляш из отварной говядины мл.	110	19	22	5	294	141
	Винегрет овощной мл.	80	1	2	7	52	71
	Хлеб 50г	50	2		13	15	299
	Хлеб ржано-пшеничный 60г	60	2		15	15	299
	Компот из свежих плодов	200			19	76	631
Итого за Обед		935	40	39	115	876	
Итого за день		1 385	45	41	168	1121	

Итого за период	13 710	437	431	1727	11655	
Среднее значение за период		31,2	30,8	123,4	832,5	

Составил Бурм Бурмистров В.Д.

Утвердил Кукова Кукова О.Л.