

«Утверждаю»

Директор ГБОУ «Нижнетабынская школа-
интернат для детей с ОВЗ»

Г.Ф.Сайфуллина
Медсестра Ф.Р.Саубанова



Примерное меню
для питания учащихся ГБОУ
«Нижнетабынская
школа-интернат для детей с ОВЗ»
на 2025-2026 учебный год

Активация V
Чтобы активиров
"Параметры".

| Завтрак | Наименование блюд | Выход | белки | жиры | углеводы | калорийность | Выход | белки | жиры | углеводы | калорийность |
|----------------|-----------------------------------------------------------|-----------|--------------|---------------|---------------|---------------|-----------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | |
| | Каша пшененная молочная (сбор.рецепт.Л.С.Коровка 2008) | 150 | 8,3 | 9,2 | 39,4 | 102 | 200 | 8,3 | 9,2 | 39,4 | 102 |
| | Какао с молоком (сбор.рецептЛ.С.Коровка2008) | 70/130 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 190 | 70/130 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 190 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 8,5 | 1,25 | 45,75 | 339 | 100 | 8,5 | 1,25 | 45,75 | 339 |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 |
| | Яблоки | 150 | 0,6 | 0,528 | 24 | 59,4 | 150 | 0,6 | 0,528 | 24 | 59,4 |
| | Итого | | 20,31 | 21,778 | 134,01 | 769,65 | | 20,31 | 21,778 | 134,01 | 769,65 |
| Первый полдник | Кисель (сбор.рецепт. В.Т.Лапшина 2004) | 200 | 0,27 | 2,4 | 30,82 | 124 | 200 | 0,27 | 2,4 | 30,82 | 124 |
| | Хлеб | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 339 | 80 | 3 | 3,9 | 29,8 | 339 |
| | Итого | | 3,27 | 6,3 | 60,62 | 290,8 | | 3,27 | 6,3 | 60,62 | 290,8 |
| Обед | Щи с мясом со сметаной (Л.С.Коровка 2008) | 140/50/10 | 2 | 4,6 | 5,5 | 96 | 160/80/10 | 2 | 4,6 | 5,5 | 96 |
| | Плов мясной (Л.С.Коровка 2008) | 120/80 | 21,6 | 11,8 | 37,8 | 350 | 120/80 | 21,6 | 11,8 | 37,8 | 350 |
| | Винегрет(Л.С.Коровка 2008) | 100 | 1,26 | 10,14 | 8,32 | 124 | 100 | 1,26 | 10,14 | 8,32 | 124 |
| | Компот из сухофруктов (Л.С.Коровка2008) | 200 | 0,3 | 0 | 15,7 | 62 | 200 | 0,3 | 0 | 15,7 | 62 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 80 | 11,46 | 4,94 | 75,92 | 305 | 150 | 11,46 | 4,94 | 75,92 | 305 |
| | Итого | | 36,36 | 67,98 | 266,06 | 1023,2 | | 36,36 | 67,98 | 266,06 | 1023,2 |
| Второй полдник | Сок натуральный | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 86 | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 86 |
| | Булочки творожные (Л.С.Коровка 2008) | 100 | 8 | 4,5 | 31,1 | 295,9 | 100 | 8 | 4,5 | 31,1 | 295,9 |
| | Итого | | 9 | 4,5 | 51,3 | 281,9 | | 9 | 4,5 | 51,3 | 281,9 |
| Ужин | Картофельное пюре | 200 | 3,7 | 5,5 | 25,5 | 126 | 200 | 3,7 | 5,5 | 25,5 | 126 |
| | Рыба отварная (Л.С.Коровка 2008) | 100 | 16,7 | 7,8 | 4,8 | 44 | 100 | 16,7 | 7,8 | 4,8 | 44 |
| | Чай полусладкий (Л.С.Коровка 2008) | 200 | 0,1 | 0,02 | 5,1 | 87 | 200 | 0,1 | 0,02 | 5,1 | 87 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 9,9 | 1,3 | 63,6 | 305,9 | 150 | 9,9 | 1,3 | 63,6 | 305,9 |
| | Апельсины | 150 | 1,33 | 0,21 | 30 | 42 | 150 | 1,33 | 0,21 | 30 | 42 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|--|---------------|----------------|----------------|----------------|--|---------------|----------------|----------------|----------------|
| | Итого | | 31,13 | 13,03 | 120,5 | 726,4 | | 31,13 | 13,03 | 120,5 | 726,4 |
| | Всего за день | | 100,34 | 113,588 | 737,778 | 3091,95 | | 100,34 | 113,588 | 737,778 | 3091,95 |

| Завтрак | Наименование блюд | Выход | белки | жиры | углеводы | калорийность | Выход | белки | жиры | углеводы | калорийность | |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|---------------------|--------------|-----------------|--------------|-----------------|---------------------|--|
| | | | | | | | | | | | | |
| | День 2 | 7-11 лет | | | | | | 12 лет и старше | | | | |
| | Каша геркулесовая молочная (сбор.рецепт.Л.С.Коровка 2008) | 150/10 | 6,9 | 9,6 | 26,7 | 230 | 190/10 | 6,9 | 9,6 | 26,7 | 230 | |
| | Чай сладкий | 200 | 3,1 | 2,4 | 16,2 | 99,5 | 200 | 3,1 | 2,4 | 16,2 | 99,5 | |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 | |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 8,5 | 1,25 | 45,75 | 339 | 100 | 8,5 | 1,25 | 45,75 | 339 | |
| | Сыр голландский (порциями) | 20 | 7,6 | 7,6 | 9,7 | 120 | 20 | 7,6 | 7,6 | 9,7 | 120 | |
| | Итого | | 33,91 | 46,25 | 98,71 | 945,35 | | 33,91 | 46,25 | 98,71 | 945,35 | |
| Первый полдник | Кофеинный напиток (Доц.Л.С.Коровка 2008) | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,2 | 103,5 | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,2 | 103,5 | |
| | Запеканка творожная | 100 | 26,15 | 16,27 | 51,8 | 435,42 | 100 | 26,15 | 16,27 | 51,8 | 435,42 | |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 126 | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 126 | |
| | Яблоко | 150 | 1,33 | 0,21 | 30 | 71 | 150 | 1,33 | 0,21 | 30 | 71 | |
| | Итого | | 8,53 | 4,91 | 60,7 | 239,5 | | 8,53 | 4,91 | 60,7 | 239,5 | |
| Обед | Суп мясной с клецками | 120//80 | 2 | 5 | 13,1 | 105 | 170//80 | 2 | 5 | 13,1 | 105 | |
| | Каша рисовая молочная (Доц.Л.С.Коровка 2008) | 150/10 | 3,3 | 3,9 | 21 | 132,6 | 200/10 | 3,3 | 3,9 | 21 | 132,6 | |
| | Котлеты рыбные | 80 | 25,35 | 0,89 | 6,47 | 98 | 80 | 25,35 | 0,89 | 6,47 | 98 | |
| | Салат витаминный (сбор.рецепт.Л.С.Коровка 2008) | 100 | 1,14 | 10,14 | 11,54 | 142 | 100 | 1,14 | 10,14 | 11,54 | 142 | |
| | Напиток из сухофруктов | 200 | 0,3 | 0 | 15,7 | 62 | 200 | 0,3 | 0 | 15,7 | 62 | |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 11,46 | 4,94 | 75,92 | 305 | 150 | 11,46 | 4,94 | 75,92 | 305 | |
| | Итого | | 24,99 | 34,34 | 139,19 | 926,53 | | 24,99 | 34,34 | 139,19 | 926,53 | |
| Второй полдник | Кефир | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 117 | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 117 | |
| | Хлеб | 60 | 4,1 | 2,3 | 13,2 | 399 | 60 | 4,1 | 2,3 | 13,2 | 399 | |
| | Апельсин | 150 | 0,6 | 0,45 | 15,45 | 64,35 | 150 | 0,6 | 0,45 | 15,45 | 64,35 | |
| | Итого | | 10,1 | 1,65 | 60,85 | 338,25 | | 10,1 | 1,65 | 60,85 | 338,25 | |
| Ужин | Рагу из говядины | 150/80 | 17 | 21,8 | 17,4 | 335,8 | 170/80 | 17 | 21,8 | 17,4 | 335,8 | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------------------------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|
| | (Доцент Л.С.Коровка 2008) | | | | | | | | | | |
| | Сок натуральный | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 86 | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 86 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 150 | 9,9 | 1,3 | 63,6 | 305,9 | 150 | 9,9 | 1,3 | 63,6 | 305,9 |
| | Итого | | 33,2 | 15,22 | 114,3 | 724,73 | | 33,2 | 15,22 | 114,3 | 724,73 |
| | Всего за день | | 109,9 | 92,03 | 481,65 | 3166,43 | | 109,9 | 92,03 | 481,65 | 3166,43 |
| Завтрак | Наименование блюд | Выход | белки | жиры | углеводы | калорийность | Выход | белки | жиры | углеводы | калорийность |
| | День 3 | | | | | 7-11 лет | | | | | 12 лет и старше |
| | Омлет | 150 | 6,4 | 9,76 | 22,3 | 199 | 200 | 6,4 | 9,76 | 22,3 | 199 |
| | Кисель | 200 | 0,27 | 0 | 30,82 | 69 | 200 | 0,27 | 0 | 30,82 | 69 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 9,9 | 1,3 | 63,9 | 399 | 150 | 9,9 | 1,3 | 63,9 | 399 |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 |
| | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,528 | 24 | 59,4 | 150 | 0,6 | 0,528 | 24 | 59,4 |
| | Итого | | 19,57 | 33,428 | 153,42 | 885,8 | | 19,57 | 33,428 | 153,42 | 885,8 |
| Первый полдник | Пряники | 60 | 1,7 | 2 | 46,4 | 212,4 | 60 | 1,7 | 2 | 46,4 | 212,4 |
| | Чай сладкий молочный | 200 | 0,3 | 0 | 10,3 | 87 | 200 | 0,3 | 0 | 10,3 | 87 |
| | Итого | | 7,9 | 3,7 | 55,6 | 287,6 | | 7,9 | 3,7 | 55,6 | 287,6 |
| Обед | Суп молочный с вермишелью (доцент Л.С.Коровка 2008) | 200 | 6,22 | 8,21 | 18,39 | 141,0 | 250 | 6,22 | 8,21 | 18,39 | 141,0 |
| | Гороховое пюре | 150 | 1,94 | 7,26 | 13,63 | 127,56 | 200 | 1,94 | 7,26 | 13,63 | 127,56 |
| | Котлеты из говядины | 80 | 30,6 | 1,9 | 0 | 105 | 80 | 30,6 | 1,9 | 0 | 105 |
| | Салат из моркови | 100 | 1,22 | 0,08 | 24,10 | 86 | 100 | 1,22 | 0,08 | 24,10 | 86 |
| | Компот из апельсинов (А.И.Здобнов 2011) | 200 | 0,5 | 0,1 | 34 | 91 | 200 | 0,5 | 0,1 | 34 | 91 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 11,46 | 4,94 | 75,92 | 305 | 150 | 11,46 | 4,94 | 75,92 | 305 |
| | Итого | | 55 | 23,43 | 182,71 | 1125 | | 55 | 23,43 | 182,71 | 1125 |
| Второй полдник | Йогурт | 200 | 6 | 12 | 8,2 | 169 | 200 | 6 | 12 | 8,2 | 169 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 8,5 | 1,25 | 45,75 | 399 | 100 | 8,5 | 1,25 | 45,75 | 399 |
| | Апельсины | 150 | 0,65 | | 13,2 | 56,6 | 150 | 0,65 | | 13,2 | 56,6 |
| | Итого | | 7,7 | 14 | 54,6 | 381,4 | | 7,7 | 14 | 54,6 | 381,4 |
| Ужин | Каша ячневая (сбор. рецепт.Л.С.Коровка 2008) | 150/10 | 5,6 | 6,12 | 25,7 | 174,43 | 200/10 | 5,6 | 6,12 | 25,7 | 174,43 |
| | Гуляш из говядины | 50/50 | 16,7 | 7,8 | 4,8 | 158,4 | 40/80 | 16,7 | 7,8 | 4,8 | 158,4 |
| | Сок | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 86 | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 86 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 8,5 | 1,25 | 45,75 | 305 | 100 | 8,5 | 1,25 | 45,75 | 305 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|--|---------------|----------------|---------------|----------------|--|---------------|----------------|---------------|----------------|
| | Итого | | 29,26 | 33,75 | 92,61 | 794,65 | | 29,26 | 33,75 | 92,61 | 794,65 |
| | Всего за день | | 119,43 | 108,308 | 538,94 | 3474,45 | | 119,43 | 108,308 | 538,94 | 3474,45 |

| Завтрак | Наименование блюд | Выход | белки | жиры | углеводы | калорийность | Выход | белки | жиры | углеводы | калорийность |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|---------------------|-----------------|--------------|--------------|-----------------|---------------------|
| | День 4 | 7-11 лет | | | | | 12 лет и старше | | | | |
| | Каша пшеничная (Л.С.Коровка 2008) | 150 | 5,6 | 10,8 | 24 | 102 | 200 | 5,6 | 10,8 | 24 | 102 |
| | Кофеинный напиток | 200 | 2,79 | 2,5 | 24,8 | 134 | 200 | 2,79 | 2,5 | 24,8 | 134 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 8,5 | 1,25 | 45,75 | 399 | 100 | 8,5 | 1,25 | 45,75 | 399 |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 |
| | Сыр голландский (порциями) | 15 | 7,6 | 7,6 | 9,7 | 120 | 20 | 7,6 | 7,6 | 9,7 | 120 |
| | Яблоко | 150 | 0,65 | | 13,2 | 56,6 | 150 | 0,65 | | 13,2 | 56,6 |
| | Итого | | 25,14 | 22,20 | 83,92 | 751,95 | | 25,14 | 22,20 | 83,92 | 751,95 |
| Первый полдник | Сок натуральный | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 |
| | Сырники из творога (Доцент Л.С.Коровка 2008) | 100 | 15,2 | 12,4 | 18,9 | 251 | 100 | 15,2 | 12,4 | 18,9 | 251 |
| | Итого | | 5,7 | 1,3 | 48,3 | 234 | | 5,7 | 1,3 | 48,3 | 234 |
| Обед | Суп с рыбными консервами с крупой (Доцент Л.С.Коровка 2008) | 200 | 8,3 | 9,7 | 25,8 | 215 | 250 | 8,3 | 9,7 | 25,8 | 215 |
| | Гречневая каша | 200 | 6,4 | 9,76 | 22,3 | 120 | 200 | 6,4 | 9,76 | 22,3 | 120 |
| | Бефстроганов из отварной говядины | 50/50 | 21,72 | 25,11 | 3,85 | 169 | 40/80 | 21,72 | 25,11 | 3,85 | 169 |
| | Салат из свеклы с морковью (Доцент Л.С.Коровка 2008) | 100 | 1,6 | 5,1 | 6,9 | 80,2 | 100 | 1,6 | 5,1 | 6,9 | 80,2 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,3 | 0 | 15,7 | 62 | 200 | 0,3 | 0 | 15,7 | 62 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 11,46 | 4,94 | 75,92 | 305 | 150 | 11,46 | 4,94 | 75,92 | 305 |
| | Итого | | 49,78 | 54,61 | 150,47 | 1284,19 | | 49,78 | 54,61 | 150,47 | 1284,19 |
| | Второй полдник | | | | | | | | | | |
| | Кексы | 60 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 60 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 |
| | Йогурт | 200 | 6 | 0,2 | 8 | 62 | 200 | 6 | 0,2 | 8 | 62 |
| | Итого | | 9 | 4,1 | 37,8 | 228,8 | | 9 | 4,1 | 37,8 | 228,8 |
| Ужин | Азу | 150/50 | 25,2 | 28,5 | 14,59 | 401,64 | 170/80 | 25,2 | 28,5 | 14,59 | 401,64 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 9,9 | 1,3 | 63,6 | 305,9 | 150 | 9,9 | 1,3 | 63,6 | 305,9 |
| | Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 |

| | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|---------------|---------------|---------------|----------------|-----|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Банан | 150 | 0,6 | 0,45 | 15,45 | 64,35 | 150 | 0,6 | 0,45 | 15,45 | 64,35 |
| Итого | | 35,9 | 30,25 | 108,64 | 829,89 | | 35,9 | 30,25 | 108,64 | 829,89 |
| Всего за день | | 125,52 | 112,46 | 429,13 | 3328,83 | | 125,52 | 112,46 | 429,13 | 3328,83 |

| завтрак | Наименование блюд | Выход | белки | жиры | углеводы | калорийность | Выход | белки | жиры | углеводы | калорийность |
|-----------------------|----------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|-----------------|--------------|---------------|---------------|
| | | 7-11 лет | | | | | | 12 лет и старше | | | |
| День 5 | | | | | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронами | 200 | 6 | 12 | 19,3 | 141 | 250 | 6 | 12 | 19,3 | 141208 |
| | Кисель | 200 | 0,27 | 0 | 30,82 | 69 | 200 | 0,27 | 0 | 30,82 | 69 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 1,33 | 0,21 | 20,93 | 399 | 100 | 1,33 | 0,21 | 20,93 | 399 |
| | Сыр голландский порциями | 15 | 7,6 | 7,6 | 9,7 | 120 | 20 | 7,6 | 7,6 | 9,7 | 120 |
| | Масло сливочное порциями | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 |
| | Итого | | 29,1 | 41,81 | 76,05 | 794,11 | | 29,1 | 41,81 | 76,05 | 794,11 |
| Первый полдник | Пирожки с капустой (сбор.рецепт.С.Петербург.2008 СПб) | | | | | | | | | | |
| | | 80 | 7,3 | 8,1 | 38,6 | 256,0 | 80 | 7,3 | 8,1 | 38,6 | 256,0 |
| | Сок | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 86 | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 86 |
| | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,528 | 24 | 59,4 | 150 | 0,6 | 0,528 | 24 | 59,4 |
| | Итого | | 8,9 | 8,628 | 82,8 | 401,4 | | 8,9 | 8,628 | 82,8 | 401,4 |
| Обед | Суп гороховый с куриным мясом (Л.С.Коровка 2008) | 120/80 | 12,2 | 10,7 | 21,3 | 163 | 170/80 | 12,2 | 10,7 | 21,3 | 163 |
| | Запеканка картофельная с мясом | 100/50 | 25,53 | 24,78 | 18,43 | 401 | 150/50 | 25,53 | 24,78 | 18,43 | 401 |
| | Салат из моркови с яблоками | 100 | 1,5 | 4 | 11 | 70 | 100 | 1,5 | 4 | 11 | 70 |
| | Какао молочное | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 190 | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 190 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 100 | 11,46 | 4,94 | 75,92 | 305 | 150 | 11,46 | 4,94 | 75,92 | 305 |
| | | | | | | | | | | | |
| | Итого | | 43,19 | 41,42 | 146,65 | 1142 | | 43,19 | 41,42 | 146,65 | 1142 |
| второй полдник | Кефир | 200 | 6 | 0,2 | 8 | 62 | 200 | 6 | 0,2 | 8 | 62 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 399 | 80 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 399 |
| | Итого | | 10,77 | 3,27 | 75,33 | 381,61 | | 10,77 | 3,27 | 75,33 | 381,61 |
| | Каша перловая (сбор.рецептовЛ.С.Коровка 2008) | 150 | 4,04 | 0,48 | 0,4 | 139,26 | 200 | 4,04 | 0,48 | 0,4 | 139,26 |

| | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|---------------|----------------|---------------|----------------|-----|---------------|----------------|---------------|----------------|
| Рыба отварная | 800 | 12,3 | 4,8 | 0,43 | 44 | 100 | 12,3 | 4,8 | 0,43 | 44 |
| Чай сладкий | 200 | 0,1 | 0,02 | 5,1 | 58 | 200 | 0,1 | 0,02 | 5,1 | 58 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 9,9 | 1,3 | 63,6 | 305,9 | 100 | 9,9 | 1,3 | 63,6 | 305,9 |
| Апельсин | 150 | 1,33 | 0,21 | 30 | 42 | 150 | 1,33 | 0,21 | 30 | 42 |
| Итого | | 31,08 | 14,61 | 99,16 | 755,16 | | 31,08 | 14,61 | 99,16 | 755,16 |
| Всего за день | | 123,04 | 109,738 | 479,99 | 3474,28 | | 123,04 | 109,738 | 479,99 | 3474,28 |

| Завтрак | Наименование блюд | Выход | белки | жиры | углеводы | калорийность | Выход | белки | жиры | углеводы | калорийность |
|-----------------------|-------------------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| День 6 | | | | | | | | | | | |
| 7-11 лет | | | | | | | | | | | |
| | Каша манная молочная (Доцент ЛСКоровка 2008) | 150/10 | 5,9 | 7,7 | 30,3 | 174 | 200/10 | 5,9 | 7,7 | 30,3 | 174 |
| | Чай полусладкий | 200 | 3,1 | 2,4 | 16,2 | 99,5 | 200 | 3,1 | 2,4 | 16,2 | 99,5 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 8,5 | 1,25 | 45,75 | 399 | 100 | 8,5 | 1,25 | 45,75 | 399 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 126 | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 126 |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 |
| | Итого | | 22,61 | 24,25 | 92,61 | 639,25 | | 22,61 | 24,25 | 92,61 | 639,25 |
| Первый полдник | Молоко кипяченное | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 117 | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 117 |
| | Ватрушки с повидлом | 80 | 4,8 | 4,7 | 46,9 | 248,3 | 100 | 4,8 | 4,7 | 46,9 | 248,3 |
| | Апельсины | 150 | 1,33 | 0,21 | 30 | 42 | 150 | 1,33 | 0,21 | 30 | 42 |
| | Итого | | 9,23 | 16,54 | 110,64 | 504,44 | | 9,23 | 16,54 | 110,64 | 504,44 |
| Обед | Свекольник со сметаной | 200/10 | 1,93 | 6,34 | 10,05 | 104 | 250/10 | 1,93 | 6,34 | 10,05 | 104 |
| | Макароны отварные | 150 | 4,2 | 4,9 | 28,2 | 176,4 | 200 | 4,2 | 4,9 | 28,2 | 176,4 |
| | Гуляш из говядины | 150/50 | 16,7 | 7,8 | 4,8 | 158,4 | 120/80 | 16,7 | 7,8 | 4,8 | 158,4 |
| | Компот из яблок (Доцент Л.С.Коровка 2008) | 200 | 0,46 | 0 | 49,2 | 71 | 200 | 0,46 | 0 | 49,2 | 71 |
| | Салат степной (Л.С.Коровка 2008) | 100 | 1,26 | 10,8 | 7,76 | 127 | 100 | 1,26 | 10,8 | 7,76 | 127 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 150 | 11,46 | 4,94 | 75,92 | 305 | 150 | 11,46 | 4,94 | 75,92 | 305 |
| | Итого | | 33,71 | 41,28 | 171,23 | 1194,8 | | 33,71 | 41,28 | 171,23 | 1194,8 |
| Второй полдник | Ряженка | 200 | 4,35 | 5 | 6,3 | 169 | 200 | 4,35 | 5 | 6,3 | 169 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3 | 3,9 | 29,8 | 399 | 80 | 3 | 3,9 | 29,8 | 399 |
| | Итого | | 7,35 | 8,9 | 36,1 | 242,8 | | 7,35 | 8,9 | 36,1 | 242,8 |
| Ужин | Картофельное пюре | 150 | 1,94 | 7,26 | 13,63 | 126 | 200 | 1,94 | 7,26 | 13,63 | 126 |
| | Котлеты рыбные | 80 | 25,3 | 0,89 | 6,47 | 98 | 80 | 25,3 | 0,89 | 6,47 | 98 |

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|---------------|----------------|---------------|---------------|-----|---------------|----------------|---------------|---------------|
| Сок натуральный | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 86 | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 86 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 100 | 8,5 | 1,25 | 45,75 | 305 | 100 | 8,5 | 1,25 | 45,75 | 305 |
| Яблоки | 150 | 0,6 | 0,528 | 24 | 59,4 | 150 | 0,6 | 0,528 | 24 | 59,4 |
| Итого | | 28,74 | 16,838 | 108,38 | 657,11 | | 28,74 | 16,838 | 108,38 | 657,11 |
| Всего за день | | 101,64 | 107,808 | 518,96 | 3238,4 | | 101,64 | 107,808 | 518,96 | 3238,4 |

| Завтрак | Наименование блюд | Выход | белки | жиры | углеводы | калорийность | Выход | белки | жиры | углеводы | калорийность |
|-----------------------|--------------------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|--------------|-----------------|---------------|---------------|
| | День 7 | | 7-11 лет | | | | | | 12 лет и старше | | |
| | Омлет | 150 | 10,6 | 17,5 | 2 | 199 | 200 | 10,6 | 17,5 | 2 | 199 |
| | Кофеинный напиток | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,2 | 152 | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,2 | 152 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 9,9 | 1,3 | 63,6 | 399 | 100 | 9,9 | 1,3 | 63,6 | 399 |
| | Масло сливочное порциями | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 |
| | Бананы | 150 | 0,65 | | 13,2 | 56,6 | 150 | 0,65 | | 13,2 | 56,6 |
| | Итого | | 19,66 | 24 | 113,36 | 751,2 | | 19,66 | 24 | 113,36 | 751,2 |
| Первый полдник | Сок натуральный | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 86 | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 86 |
| | Сырники из творога (Доцент Л.С.Коровка 2008) | 80 | 15,2 | 12,4 | 18,9 | 251 | 100 | 15,2 | 12,4 | 18,9 | 251 |
| | Яблоко | 150 | 0,65 | | 13,2 | 56,6 | 150 | 0,65 | | 13,2 | 56,6 |
| | Итого | | 16,85 | 12,4 | 52,3 | 445,9 | | 16,85 | 12,4 | 52,3 | 445,9 |
| Обед | Рассольник с сметаной (Доц.Л.С.Коровка 2008) | 200/10 | 3 | 4,5 | 20,1 | 135 | 250/10 | 3 | 4,5 | 20,1 | 135 |
| | Плов куриный | 100/50 | 19 | 28 | 39,7 | 486,6 | 120/80 | 19 | 28 | 39,7 | 486,6 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0 | 35,6 | 62 | 200 | 0,2 | 0 | 35,6 | 62 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 150 | 11,46 | 4,94 | 75,92 | 305 | 150 | 11,46 | 4,94 | 75,92 | 305 |
| | Салат из капусты и моркови (В.Т.Лапшина 2004) | 100 | 1,32 | 10,8 | 7,68 | 126 | 100 | 1,32 | 10,8 | 7,68 | 126 |
| | Итого | | 35,06 | 47,54 | 179,22 | 1290,5 | | 35,06 | 47,54 | 179,22 | 1290,5 |
| Второй полдник | Ряженка | 200 | 4,35 | 5 | 6,3 | 169 | 200 | 4,35 | 5 | 6,3 | 169 |
| | Хлеб | 60 | 3,5 | 2,8 | 45 | 219,6 | 60 | 3,5 | 2,8 | 45 | 219,6 |
| | Итого | | 7,85 | 7,8 | 51,3 | 295,6 | | 7,85 | 7,8 | 51,3 | 295,6 |
| Ужин | Каша ячневая (сбор.рецепт.Л.С.Коровка 2008) | 150/10 | 5,6 | 6,12 | 25,7 | 102 | 200/10 | 5,6 | 6,12 | 25,7 | 102 |
| | Котлеты рыбные | 80 | 25,35 | 0,89 | 6,47 | 125,91 | 80 | 25,35 | 0,89 | 6,47 | 125,91 |

| | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|---------------|---------------|---------------|----------------|-----|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Чай с полусладкий | 200 | 3,1 | 2,4 | 16,2 | 99,5 | 200 | 3,1 | 2,4 | 16,2 | 99,5 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 8,5 | 1,25 | 45,75 | 305 | 100 | 8,5 | 1,25 | 45,75 | 305 |
| Груша | 150 | 0,6 | 0,45 | 15,45 | 64,35 | 150 | 0,6 | 0,45 | 15,45 | 64,35 |
| Итого | | 43,15 | 11,11 | 109,57 | 689,94 | | 43,15 | 11,11 | 109,57 | 689,94 |
| Всего за день | | 122,57 | 102,85 | 505,75 | 3473,14 | | 122,57 | 102,85 | 505,75 | 3473,14 |

| завтрак | Наименование блюд | выход | белки | жиры | углеводы | калорийность | выход | белки | жиры | углеводы | калорийность |
|------------------------|---------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|-----------------|--------------|---------------|---------------|
| | День 8 | 7-11 лет | | | | | | 12 лет и старше | | | |
| завтрак | Каша манная молочная | 150/10 | 5,9 | 7,7 | 30,3 | 174 | 200/10 | 5,9 | 7,7 | 30,3 | 174 |
| | Какао с молоком | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 190 | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 190 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 8,5 | 1,25 | 45,75 | 399 | 100 | 8,5 | 1,25 | 45,75 | 399 |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 |
| | Сыр голландский(порциями) | 15 | 7,6 | 7,6 | 9,7 | 120 | 20 | 7,6 | 7,6 | 9,7 | 120 |
| | Яблоки | 150 | 0,6 | 0,528 | 24 | 59,4 | 150 | 0,6 | 0,528 | 24 | 59,4 |
| | Итого | | 24,61 | 28,37 | 134,61 | 831,15 | | 24,61 | 28,37 | 134,61 | 831,15 |
| | Первый полдник | Пряники | 60 | 4,71 | 3,67 | 35,2 | 60 | 4,71 | 3,67 | 35,2 | 193 |
| обед | Сок натуральный | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 86 | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 86 |
| | Итого | | 5,71 | 3,67 | 55,4 | 279 | | 5,71 | 3,67 | 55,4 | 279 |
| | Суп гречневый с мясом (сбор.рецепт.А.И.Здобнов 2011) | 150/50 | 1,8 | 2,7 | 14,7 | 91 | 170/80 | 1,8 | 2,7 | 14,7 | 91 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150/10 | 3,3 | 3,9 | 21 | 163 | 200/10 | 3,3 | 3,9 | 21 | 163 |
| | Рыба отварная | 50 | 15,7 | 4,3 | 0 | 104 | 80 | 15,7 | 4,3 | 0 | 104 |
| | Винегрет овощной | 100 | 1,4 | 10,1 | 6,8 | 124 | 100 | 1,4 | 10,1 | 6,8 | 124 |
| | Компот из яблок | 200 | 0,3 | 0 | 15,7 | 71 | 200 | 0,3 | 0 | 15,7 | 71 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 150 | 11,46 | 4,94 | 75,92 | 305 | 150 | 11,46 | 4,94 | 75,92 | 305 |
| Второй полдник | Итого | | 25,54 | 35,71 | 134,68 | 988,6 | | 25,54 | 35,71 | 134,68 | 988,6 |
| | Йогурт | 200 | 6 | 0,2 | 8 | 62 | 200 | 6 | 0,2 | 8 | 62 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 6,6 | 1,2 | 34,2 | 399 | 80 | 6,6 | 1,2 | 34,2 | 399 |
| Ужин | Итого | | 12,6 | 1,4 | 42,2 | 243 | | 12,6 | 1,4 | 42,2 | 243 |
| | Азу | 200 | 25,2 | 28,5 | 14,5 | 401,6 | 250 | 25,2 | 28,5 | 14,5 | 401,6 |

| | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|---------------|--------------|---------------|---------------|-----|---------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | | | | | | | | |
| Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 8,5 | 1,25 | 45,75 | 305 | 100 | 8,5 | 1,25 | 45,75 | 305 |
| Апельсины | 150 | 1,33 | 0,21 | 30 | 42 | 150 | 1,33 | 0,21 | 30 | 42 |
| Итого | | 35,63 | 27,06 | 113,35 | 767,95 | | 35,63 | 27,06 | 113,35 | 767,95 |
| Всего за день | | 104,09 | 96,75 | 480,24 | 3109,7 | | 104,09 | 96,75 | 480,24 | 3109,7 |

| Завтрак | Наименование блюд | Выход | белки | жиры | углеводы | калорийность | Выход | белки | жиры | углеводы | калорийность |
|-----------------------|--------------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|-----------------|--------------|---------------|---------------|
| | | 7-11 лет | | | | | | 12 лет и старше | | | |
| | День 9 | | | | | | | | | | |
| | Каша ячневая | 150 | 8,3 | 9,2 | 39,4 | 273,5 | 200 | 8,3 | 9,2 | 39,4 | 273,5 |
| | Кофеинный напиток | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,2 | 103,5 | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,2 | 103,5 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 9,9 | 1,3 | 63,6 | 399 | 100 | 9,9 | 1,3 | 63,6 | 399 |
| | Масло сливочное порциями | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 |
| | Итого | | 21,31 | 42,51 | 120,26 | 880,16 | | 21,31 | 42,51 | 120,26 | 880,16 |
| Первый полдник | Запеканка творожная с повидлом | 100 | 26,15 | 16,27 | 51,8 | 435,42 | 100 | 26,15 | 16,27 | 51,8 | 435,42 |
| | Кисель | 200 | 0,27 | 0 | 30,82 | 124 | 200 | 0,27 | 0 | 30,82 | 124 |
| | Итого | | 27,15 | 16,47 | 72 | 521,42 | | 27,15 | 16,47 | 72 | 521,42 |
| Обед | Суп мясной с вермишелью (В.Т.Лапшина 2004) | 200 | 8,00 | 3,42 | 19,82 | 151 | 250 | 8,00 | 3,42 | 19,82 | 151 |
| | Гороховое пюре (Л.С.Коровка 2008) | 150 | 7 | 8,6 | 15,1 | 164 | 200 | 7 | 8,6 | 15,1 | 164 |
| | Котлеты рыбные | 80 | 25,35 | 0,89 | 6,47 | 125,91 | 80 | 25,35 | 0,89 | 6,47 | 125,91 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,3 | 0 | 15,7 | 62 | 200 | 0,3 | 0 | 15,7 | 62 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 150 | 11,46 | 4,94 | 75,92 | 305 | 150 | 11,46 | 4,94 | 75,92 | 305 |
| | Салат витаминный (Доц.Л.С.Коровка 2008) | 100 | 1,14 | 10,14 | 11,54 | 142 | 100 | 1,14 | 10,14 | 11,54 | 142 |
| | Итого | | 43,6 | 31,40 | 142,88 | 1076,4 | | 43,6 | 31,40 | 142,88 | 1076,4 |
| | | | | | | | | | | | |
| Второй полдник | Хлеб пшеничный | 50 | 1,7 | 2 | 46,4 | 399 | 80 | 1,7 | 2 | 46,4 | 399 |
| | Кефир | 200 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 117 | 200 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 117 |
| | Итого | | 4,5 | 5,2 | 51,1 | 516 | | 4,5 | 3,4 | 51,1 | 516 |
| Ужин | Рагу из говядины (Доцент Л.С.Коровка 2008) | 150/50 | 17 | 21,8 | 17,4 | 335,8 | 170/80 | 17 | 21,8 | 17,4 | 335,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 8,5 | 1,25 | 45,75 | 305 | 100 | 8,5 | 1,25 | 45,75 | 305 |
| | Чай полусладкий | 200 | 0,1 | 0,02 | 5,1 | 87 | 200 | 0,1 | 0,02 | 5,1 | 87 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|-----|---------------|---------------|---------------|----------------|-----|---------------|---------------|---------------|----------------|
| | Банан | 150 | 0,65 | | 13,2 | 56,6 | 150 | 0,65 | | 13,2 | 56,6 |
| | Итого | | 26,25 | 23,07 | 81,45 | 705,15 | | 26,25 | 23,07 | 81,45 | 705,15 |
| | Всего за день | | 162,35 | 101,69 | 493,08 | 3453,53 | | 162,35 | 101,69 | 493,08 | 3453,53 |

| Завтрак | Наименование блюд | Выход | белки | жиры | углеводы | калорийность | Выход | белки | жиры | углеводы | калорийность |
|-----------------------|-------------------------------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| День 10 | | | | | | | | | | | |
| 7-11 лет | | | | | | | | | | | |
| | Каша манная молочная | 150/10 | 5,9 | 7,7 | 30,3 | 174 | 200/10 | 5,9 | 7,7 | 30,3 | 174 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,2 | 152 | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,2 | 152 |
| | Сыр голландский (порциями) | 15 | 7,6 | 7,6 | 9,7 | 120 | 20 | 7,6 | 7,6 | 9,7 | 120 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 9,9 | 1,3 | 63,6 | 399 | 100 | 9,9 | 1,3 | 63,6 | 399 |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 |
| | Яблоко | 150 | 0,65 | 0 | 13,2 | 56,6 | 150 | 0,65 | 0 | 13,2 | 56,6 |
| | Итого | | 27,1 | 19,45 | 136,25 | 767,75 | | 27,1 | 19,45 | 136,25 | 767,75 |
| Первый полдник | Ряженка | 200 | 6 | 0,2 | 8 | 169 | 200 | 6 | 0,2 | 8 | 169 |
| | Вафли | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 |
| | Итого | | 9 | 4,1 | 37,8 | 335,8 | | 9 | 4,1 | 37,8 | 335,8 |
| Обед | Суп мясной с овощами со сметаной | 140/50/10 | 17,3 | 10,7 | 39,8 | 323,9 | 160/80/10 | 17,3 | 10,7 | 39,8 | 323,9 |
| | Макароны отварные | 150 | 8,3 | 9,2 | 39,4 | 273,5 | 200 | 8,3 | 9,2 | 39,4 | 273,5 |
| | Котлеты из говядины | 80 | 9,5 | 0,9 | 7,4 | 75,2 | 80 | 9,5 | 0,9 | 7,4 | 75,2 |
| | Салат из свеклы с солеными огурцами (Л.С.Коровка2008) | 100 | 1,26 | 10,08 | 7,76 | 127,0 | 100 | 1,26 | 10,08 | 7,76 | 127,0 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,33 | 0 | 22,66 | 62 | 200 | 0,33 | 0 | 22,66 | 62 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 150 | 11,46 | 4,94 | 75,92 | 305 | 150 | 11,46 | 4,94 | 75,92 | 305 |
| | Итого | | 55,02 | 44,42 | 196,68 | 1431,6 | | 55,02 | 44,42 | 196,68 | 1431,6 |
| | Шанга | 100 | 7,6 | 3,7 | 45,3 | 245,3 | 100 | 7,6 | 3,7 | 45,3 | 245,3 |
| Второй полдник | Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 |
| | Итого | | 7,8 | 3,7 | 60,3 | 303,3 | | 7,8 | 3,7 | 60,3 | 303,3 |
| Ужин | Каша пшенная | 150 | 5,6 | 7,2 | 27,5 | 202 | 200 | 5,6 | 7,2 | 27,5 | 202 |

| | | | | | | | | | | |
|----------------------|------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Тефтели рыбные | 40*2 | 16,7 | 7,8 | 4,8 | 158,4 | 40*2 | 16,7 | 7,8 | 4,8 | 158,4 |
| Банан | 150 | 0,65 | 0 | 13,2 | 56,6 | 150 | 0,65 | 0 | 13,2 | 56,6 |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 8,5 | 1,25 | 45,75 | 305 | 100 | 8,5 | 1,25 | 45,75 | 305 |
| Итого | | 31,78 | 16,25 | 113,91 | 734,75 | | 31,78 | 16,25 | 113,91 | 734,75 |
| Всего за день | | 130,7 | 87,92 | 609,06 | 3154,8 | | 130,7 | 87,92 | 609,06 | 3154,8 |

| Завтрак | Наименование блюд | Выход | белки | жиры | углеводы | калорийность | Выход | белки | жиры | углеводы | калорийность |
|----------------|-------------------------------------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| | | | | | | | | | | | |
| День 11 | 7-11 лет | 12 лет и старше | | | | | | | | | |
| | Омлет | 100 | 6,4 | 9,76 | 22,3 | 202,3 | 100 | 6,4 | 9,76 | 22,3 | 202,3 |
| | Какао с молоком | 70/130 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134 | 70/130 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134 |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 9,9 | 1,3 | 63,6 | 399 | 100 | 9,9 | 1,3 | 63,6 | 399 |
| | Итого | | 19,01 | 23,428 | 136,46 | 791,9 | | 19,01 | 23,428 | 136,46 | 791,9 |
| Первый полдник | Хлеб пшеничный | 80 | 3 | 3,9 | 29,8 | 399 | 80 | 3 | 3,9 | 29,8 | 399 |
| | ряженка | 200 | 4,35 | 5 | 6,3 | 76 | 200 | 4,35 | 5 | 6,3 | 76 |
| | Банан | 150 | 0,65 | | 13,2 | 56,6 | 150 | 0,65 | | 13,2 | 56,6 |
| | Итого | | 7,35 | 8,9 | 36,1 | 242,8 | | 7,35 | 8,9 | 36,1 | 242,8 |
| Обед | Суп крестьянский с крупой | 200 | 9,76 | 6,82 | 19,01 | 175 | 250 | 9,76 | 6,82 | 19,01 | 175 |
| | Картофельное пюре | 150 | 5,1 | 5,7 | 13 | 123,7 | 200 | 5,1 | 5,7 | 13 | 123,7 |
| | Гуляш из говядины (ДОЦ.л.с. Коровка 2008) | 80 | 17,50 | 6,1 | 2,99 | 137 | 80 | 17,50 | 6,1 | 2,99 | 137 |
| | Винегрет | 100 | 1,11 | 5,16 | 12,29 | 89 | 100 | 1,11 | 5,16 | 12,29 | 89 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,3 | 0 | 15,7 | 62 | 200 | 0,3 | 0 | 15,7 | 62 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 150 | 11,46 | 4,94 | 75,92 | 305 | 150 | 11,46 | 4,94 | 75,92 | 305 |
| | Итого | | 35,53 | 39,72 | 136,22 | 1034,90 | | 35,53 | 39,72 | 136,22 | 1034,90 |
| Второй полдник | Молоко кипяченое | 200 | 6,4 | 8,3 | 23,5 | 199 | 200 | 6,4 | 8,3 | 23,5 | 199 |
| | печенье | 30 | 1 | 0 | 20,2 | 86 | 30 | 1 | 0 | 20,2 | 86 |
| | Итого | | 6,5 | 8,3 | 43,7 | 285 | | 6,5 | 8,3 | 43,7 | 285 |
| Ужин | Каша пшеничная | 150 | 5,6 | 10,8 | 24 | 102 | 200 | 5,6 | 10,8 | 24 | 102 |

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|--------------|---------------|---------------|----------------|-----|--------------|---------------|---------------|----------------|
| (сбор.рецепт.Л.С.Коровка 2008) | | | | | | | | | | |
| Котлеты рыбные | 80 | 6,79 | 10,36 | 1,93 | 85,93 | 80 | 6,79 | 10,36 | 1,93 | 85,93 |
| Чай полусладкий | 200 | 3,1 | 2,4 | 16,23 | 99,5 | 200 | 3,1 | 2,4 | 16,23 | 99,5 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 8,5 | 1,25 | 45,75 | 305 | 100 | 8,5 | 1,25 | 45,75 | 305 |
| Апельсины | 150 | 1,33 | 0,21 | 30 | 42 | 150 | 1,33 | 0,21 | 30 | 42 |
| Итого | | 23,82 | 21,42 | 115,71 | 640,68 | | 23,82 | 21,42 | 115,71 | 640,68 |
| Всего за день | | 93,11 | 101,76 | 424,49 | 2710,28 | | 93,11 | 101,76 | 424,49 | 2710,28 |

| Завтрак | Наименование блюд | Выход | белки | жиры | углеводы | калорийность | Выход | белки | жиры | углеводы | калорийность |
|----------------|-----------------------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| | | | | | | | | | | | |
| День 12 | | | | | | 7-11 лет | | | | | 12 лет и старше |
| | Каша "Дружба" | 150 | 4,8 | 10,9 | 22,7 | 206,9 | 200 | 4,8 | 10,9 | 22,7 | 206,9 |
| | Кисель | 200 | 0,27 | 0 | 30,82 | 124 | 200 | 0,27 | 0 | 30,82 | 124 |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 9,9 | 1,3 | 63,6 | 399 | 100 | 9,9 | 1,3 | 63,6 | 399 |
| | Сыр голландский (порциями) | 15 | 7,6 | 7,6 | 9,7 | 120 | 20 | 7,6 | 7,6 | 9,7 | 120 |
| | Итого | | 22,58 | 28,1 | 126,88 | 833,8 | | 22,58 | 28,1 | 126,88 | 833,8 |
| Первый полдник | вафли | 60 | 5,94 | 1,85 | 33,06 | 173 | 60 | 5,94 | 1,85 | 33,06 | 173 |
| | Чай полусладкий | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,2 | 103,5 | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,2 | 103,5 |
| | Банан | 150 | 0,65 | | 13,2 | 56,6 | 150 | 0,65 | | 13,2 | 56,6 |
| | Итого | | 7,65 | 3,6 | 75,25 | 392,25 | | 7,65 | 3,6 | 75,25 | 392,25 |
| | Суп гороховый мясной (сбор.рецепт.Л.С.Коровка 2008) | 200 | 2,31 | 7,74 | 15,43 | 141 | 250 | 2,31 | 7,74 | 15,43 | 141 |
| Обед | гуляш из говядины | 100 | 7,8 | 17,1 | 0,3 | 186,2 | 120 | 7,8 | 17,1 | 0,3 | 186,2 |
| | Макароны отварные | 150 | 3,3 | 8,5 | 20,7 | 171 | 200 | 3,3 | 8,5 | 20,7 | 171 |
| | Салат из свеклы | 100 | 0,9 | 5,2 | 7,7 | 81,3 | 100 | 0,9 | 5,2 | 7,7 | 81,3 |
| | Компот из груш | 200 | 0,33 | 0 | 22,66 | 92 | 200 | 0,33 | 0 | 22,66 | 92 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 11,46 | 4,94 | 75,92 | 305 | 100 | 11,46 | 4,94 | 75,92 | 305 |
| | Итого | | 26,77 | 43,48 | 140,25 | 1064,5 | | 26,77 | 43,48 | 140,25 | 1064,5 |
| | Йогурт | 200 | 7,3 | 6,3 | 10 | 169 | 200 | 7,3 | 6,3 | 10 | 169 |
| Второй полдник | Апельсин | 150 | 0,65 | | 13,2 | 56,6 | 150 | 0,65 | | 13,2 | 56,6 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 11,46 | 4,94 | 75,92 | 399 | 100 | 11,46 | 4,94 | 75,92 | 399 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------|----------------------|------------|---------------|---------------|---------------|--|----------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| | Итого | | 12,05 | 8,6 | 36,4 | | 283,1 | | 12,05 | 8,6 | 36,4 | 283,1 |
| Ужин | Каша ячневая | 150 | 25,2 | 28,5 | 14,59 | | 401,64 | 200 | 25,2 | 28,5 | 14,59 | 401,64 |
| | Сок | 200 | 1 | 0 | 20,2 | | 86 | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 86 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 0,6 | 0,45 | 15,45 | | 305 | 100 | 0,6 | 0,45 | 15,45 | 305 |
| | Рыба отварная | 100 | 7,8 | 17,1 | 0,3 | | 186,2 | 100 | 7,8 | 17,1 | 0,3 | 186,2 |
| | Итого | | 34,63 | 30,2 | 98,45 | | 783,74 | | 34,63 | 30,2 | 98,45 | 783,74 |
| | Всего за день | | 103,68 | 113,98 | 477,23 | | 3357,39 | | 103,68 | 113,98 | 477,23 | 3357,39 |

| 7-17 лет | Наименование блюд | Выход | белки | жиры | углеводы | калорийность | Выход | белки | жиры | углеводы | калорийность | |
|----------------|----------------------------------------------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------|--------------|---------------|---------------|----------------|--|
| | | | | | | | | | | | | |
| День 13 | 7-11 лет | 12 лет и старше | | | | | | | | | | |
| | Каша геркулесовая | 200 | 6,4 | 9,76 | 22,3 | 202141 | 200 | 6,4 | 9,76 | 22,3 | 202 | |
| | Какао с молоком | 70/130 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 190 | 70/130 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 190 | |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 | |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 9,9 | 1,3 | 63,6 | 399 | 100 | 9,9 | 1,3 | 63,6 | 399 | |
| | Итого | | 19,41 | 24,628 | 131,76 | 784,5 | | 19,41 | 24,628 | 131,76 | 784,5 | |
| Первый полдник | Сдоба | 100 | 26,15 | 16,27 | 51,8 | 435,42 | 100 | 26,15 | 16,27 | 51,8 | 435,42 | |
| | Сок натуральный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | |
| | Итого | | 5,37 | 7,27 | 57,0 | 371 | | 5,37 | 7,27 | 57,0 | 371 | |
| Обед | Суп молочный с рисом | 200 | 6 | 12 | 19,3 | 141 | 250 | 6 | 12 | 19,3 | 141 | |
| | Запеканка капустная с говядиной (Л.С.Коровка 2008) | 100/50 | 25,24 | 28,51 | 13,51 | 411 | 120/80 | 25,24 | 28,51 | 13,51 | 411 | |
| | Салат степной | 100 | 1,26 | 10,14 | 8,32 | 129 | 100 | 1,26 | 10,14 | 8,32 | 129 | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 11,46 | 4,94 | 75,92 | 305 | 80 | 11,46 | 4,94 | 75,92 | 305 | |
| | Итого | | 46,32 | 47,98 | 149,64 | 1220,08 | | 46,32 | 47,98 | 149,64 | 1220,08 | |
| Второй полдник | Хлеб пшеничный | 80 | 1,7 | 2 | 46,4 | 399 | 80 | 1,7 | 2 | 46,4 | 399 | |
| | Кефир | 200 | 4,35 | 5 | 6,3 | 117 | 200 | 4,35 | 5 | 6,3 | 117 | |
| | Итого | | 6,05 | 7 | 52,7 | 288,4 | | 6,05 | 7 | 52,7 | 288,4 | |

| | | | | | | | | | | | |
|------|-----------------------------------------|-----|---------------|---------------|---------------|----------------|-----|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Ужин | Гречка отварная(Л.С.Коровка 2008) | 150 | 4,1 | 7,2 | 21,8 | 126 | 200 | 4,1 | 7,2 | 21,8 | 126 |
| | Гуляш из говядины | 100 | 7,8 | 17,1 | 0,3 | 186 | 120 | 7,8 | 17,1 | 0,3 | 186 |
| | Чай полусладкий | 200 | 3,1 | 2,4 | 16,23 | 58 | 200 | 3,1 | 2,4 | 16,23 | 58 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 8,5 | 1,25 | 45,75 | 305 | 80 | 8,5 | 1,25 | 45,75 | 305 |
| | Апельсины | 150 | 1,33 | 0,21 | 30 | 42 | 150 | 1,33 | 0,21 | 30 | 42 |
| | Итого | | 42,38 | 11,95 | 120,25 | 680,66 | | 42,38 | 11,95 | 120,25 | 680,66 |
| | Всего за день | | 119,53 | 98,828 | 511,35 | 3344,64 | | 119,53 | 98,828 | 511,35 | 3344,64 |

| Завтрак | Наименование блюд | Выход | белки | жиры | углеводы | калорийность | Выход | белки | жиры | углеводы | калорийность |
|-------------------|----------------------------------------------------|-----------|--------------|--------------|-----------------|---------------|-----------|--------------|--------------|---------------|------------------------|
| | | | | | | | | | | | |
| | День 14 | | | | 7-11 лет | | | | | | 12 лет и старше |
| | Омлет (сбор.рецепт В.Т.Лапшина 2004) | 150 | 6,4 | 9,76 | 22,3 | 202,3 | 200 | 6,4 | 9,76 | 22,3 | 202,3 |
| | Кисель | 200 | 0,27 | 0 | 30,82 | 124 | 200 | 0,27 | 0 | 30,82 | 124 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 9,9 | 1,3 | 63,6 | 399 | 80 | 9,9 | 1,3 | 63,6 | 399 |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 |
| | Сыр голландский (порциями) | 15 | 7,6 | 7,6 | 9,7 | 120 | 20 | 7,6 | 7,6 | 9,7 | 120 |
| | Апельсины | 150 | 1,33 | 0,21 | 30 | 42 | 150 | 1,33 | 0,21 | 30 | 42 |
| | Итого | | 28,13 | 21,37 | 150,4 | 804,2 | | 28,13 | 21,37 | 150,4 | 804,2 |
| Первый полдник | Хлеб пшеничный | 60 | 4,1 | 2,3 | 13,2 | 399 | 80 | 4,1 | 2,3 | 13,2 | 399 |
| | Йогурт | 200 | 4,35 | 5 | 6,3 | 76 | 200 | 4,35 | 5 | 6,3 | 76 |
| | Итого | | 8,45 | 7,3 | 19,5 | 475 | | 8,45 | 7,3 | 19,5 | 475 |
| Второй полдник | Борщ мясной со сметаной (Л.С.Коровка 2008) | 140/50/10 | 8,3 | 0,06 | 77 | 154,7 | 160/80/10 | 8,3 | 0,06 | 77 | 154,7 |
| | Каша рисовая | 30/170 | 0,21 | 30 | 42 | 215 | 30/170 | 0,21 | 30 | 42 | 215 |
| | Рыба отварная | 80 | 7,8 | 17,1 | 0,3 | 186,2 | 80 | 7,8 | 17,1 | 0,3 | 186,2 |
| | Салат из моркови (сбор.рецепт.Л.С.Коровка 2008) | 100 | 1,22 | 0,08 | 24,10 | 94 | 100 | 1,22 | 0,08 | 24,10 | 94 |
| | Компот из апельсинов | 200 | 0,2 | 0 | 35,6 | 140 | 200 | 0,2 | 0 | 35,6 | 140 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 11,46 | 4,94 | 75,92 | 305 | 100 | 11,46 | 4,94 | 75,92 | 305 |
| | Итого | | 31,38 | 69,64 | 177,99 | 1182,7 | | 31,38 | 69,64 | 177,99 | 1182,7 |
| | Булочка дорожная (Доц.Л.С.Коровка 2008) | 100 | 4,13 | 8,0 | 34,12 | 345 | 100 | 4,13 | 8,0 | 34,12 | 345 |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|----------------------------------------|--------|---------------|----------------|---------------|----------------|--------|---------------|----------------|---------------|----------------|
| | Сок натуральный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 |
| | Итого | | 5,13 | 8,2 | 54,32 | 431 | | 5,13 | 8,2 | 54,32 | 431 |
| Ужин | Жаркое по домашнему (Л.С.Коровка 2008) | 150/50 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 334 | 170/80 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 334 |
| | Чай сладкий | 200 | 3,1 | 2,4 | 16,23 | 99,5 | 200 | 3,1 | 2,4 | 16,23 | 99,5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 8,5 | 1,25 | 45,75 | 305 | 80 | 8,5 | 1,25 | 45,75 | 305 |
| | Яблоки | 150 | 0,6 | 0,528 | 24 | 59,4 | 150 | 0,6 | 0,528 | 24 | 59,4 |
| | Итого | | 34,74 | 21,508 | 108,11 | 718,65 | | 34,74 | 21,508 | 108,11 | 718,65 |
| | Всего за день | | 104,51 | 128,718 | 545,14 | 3531,69 | | 104,51 | 128,718 | 545,14 | 3531,69 |

«Утверждаю»
 директор ГБОУ «Нижнетабынская
 школа-интернат»
 _____ И.Р.Хабибуллин

диетсестра _____ Ф.Р.Саубанова

**Примерное меню для питания учащихся
ГБОУ «Нижнетабынская школа-интернат»
на 2023-2024 учебный год**

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "НИЖНЕТАБЫНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ДЕТЕЙ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ", Сайфуллина Гульназ
Фирдавесовна, ДИРЕКТОР**

22.12.25 11:06 (MSK)

Сертификат 1F32C5F9FD4730DB2945C58F9937836F