

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ «Нижекамская  
школа-интернат для детей с ОВЗ»  
/ Н.М. Петрова  
« 29 » 09 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для обучающихся 1-4 классов  
2021-2022**

1 ДЕНЬ						
Наименование блюд	Выход граммы	бел.	жир.	угл.	ккал	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная " Дружба"	150/5	4,95	6,3	26,53	182,3	84
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,9	56	376
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,49	14,8	145,3	1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
Фрукты свежие	160	1,44	0,57	20,73	97,12	368
<b>Итого:</b>		<b>11,06</b>	<b>15,62</b>	<b>90,76</b>	<b>551,52</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с курагой	80	1,16	0,08	11,47	5,13	63
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	200	3,44	3,82	15,03	119	108
Мясо тушенное с овощами	80/150	21,71	16,55	15,02	296	274
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,34	389
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,75	118	
Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	36,9	185,4	
<b>Итого:</b>		<b>37,05</b>	<b>21,84</b>	<b>123,37</b>	<b>808,87</b>	
<b>Полдник</b>						
Салат из соленых огурцов с луком	80	0,68	4,08	2,08	47,8	21
Пюре из овощей	200	4,77	5,87	22,08	160,2	330
Кисель из концентрата на плодово-ягодных экстрактах	200	1,36	0	29,02	116,19	474
Йогурт	125	5	1,87	17,9	112,5	
Кондитерское изделие (печенье)	25	1,83	2,4	18,6	104,1	
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,7	141,6	
<b>Итого:</b>		<b>18,2</b>	<b>14,7</b>	<b>119,38</b>	<b>682,39</b>	
<b>ИТОГО за 1 день (1-4 кл.)</b>		<b>66,31</b>	<b>52,16</b>	<b>333,51</b>	<b>2042,78</b>	

2 ДЕНЬ						
Наименование блюд	Выход граммы	бел.	жир.	угл.	ккал	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/30	32,6	24,1	65,09	608	222
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,9	100,6	379
Бутерброд с маслом с сыром	30/10./13	5,7	11,9	14,8	190,8	3
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
Фрукты свежие	160	1,44	0,57	20,73	97,12	368
<b>Итого:</b>	-	<b>45,18</b>	<b>39,49</b>	<b>131,32</b>	<b>1067,3</b>	-
<b>Обед</b>						
Салат из картофеля с зеленым горошком	100	2,73	7,06	9,55	112,7	40
Борщ с картофелем с мясом со сметаной	200/10/7	4,48	5,51	9,07	110,9	82
Котлеты рыбные запеченные в молочном соусе	80/30	10,9	8,14	14,68	175	234
Каша гречневая вязкая	150/5	4,67	4,86	20,94	146	168
Компот из кураги	200	0,78	0,046	2,7	115	348
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,75	118	
Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	36,9	185,4	
<b>Итого:</b>	-	<b>33,3</b>	<b>27,006</b>	<b>118,59</b>	<b>963</b>	-
<b>Полдник</b>						
Шанежка наливная	50	4,3	1,6	24	124,4	693
Чай с молоком	200	1,41	1,25	14,8	75	378
<b>Итого:</b>	-	<b>5,71</b>	<b>2,85</b>	<b>38,8</b>	<b>199,4</b>	-
<b>ИТОГО за 2 день (1-4 кл.)</b>	-	<b>84,19</b>	<b>69,346</b>	<b>288,71</b>	<b>2229,7</b>	-
					<b>2</b>	

### 3 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход граммы	бел.	жир.	угл.	ккал	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная	150/5	3	2,9	22,8	130	91
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	119	382
Бутерброд с маслом	30./10	2,33	8,49	14,8	145,3	1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
Фрукты свежие	160	1,44	0,57	20,73	97,12	368
<b>Итого:</b>	-	<b>13,13</b>	<b>15,74</b>	<b>90,73</b>	<b>562,22</b>	-
<b>Обед</b>						
Маринад овощной	80	1,2	7,2	9,2	106,4	613
Суп лапша домашняя на курином бульоне	200	2,81	4,62	9,29	97,30	113
Суфле из птицы	70	9,11	13,7	1,68	167	299
Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,2	183	312
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,34	389
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,7	141,6	
Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	36,9	185,4	
<b>Итого:</b>	-	<b>28,7</b>	<b>33,39</b>	<b>134,17</b>	<b>966,04</b>	-
<b>Полдник</b>						
Голубцы с мясом и рисом в соусе сметанном с томатом	200/50	15,53	15,8	32,53	350	287
Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,5	342
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,75	118	
<b>Итого:</b>	-	<b>19,49</b>	<b>16,36</b>	<b>85,18</b>	<b>582,50</b>	-
<b>ИТОГО за 3 день (1-4 кл.)</b>	-	<b>61,32</b>	<b>65,49</b>	<b>310,08</b>	<b>2110,76</b>	-

### 4 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход граммы	бел.	жир.	угл.	ккал	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Сырники из творога с повидлом фруктовым	150/30	25,8	29,8	16,7	511	219
Чай с молоком	200	1,41	1,25	14,8	75	378
Бутерброд с маслом с сыром	30/10./13	5,7	11,9	14,8	190,8	3
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
Фрукты свежие	160	1,44	0,57	20,73	97,12	368
<b>Итого:</b>	-	<b>36,63</b>	<b>43,76</b>	<b>81,83</b>	<b>944,72</b>	-
<b>Обед</b>						
Винегрет	100	1,36	6,17	8,4	94,8	67
Суп картофельный с горохом с гречками на мясном бульоне	200/15	6,82	4,57	24,5	66,5	102
Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	277
Макароны отварные	150/5	5,63	5,97	31,4	202	203
Кисель из концентрата на плодово-ягодных экстрактах	200	1,36	0	29,02	116,19	474
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,75	118	
Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	36,9	185,4	
<b>Итого:</b>	-	<b>40,33</b>	<b>30,51</b>	<b>158,93</b>	<b>971,89</b>	-
<b>Полдник</b>						
Картофель жаренный (из отварного)	200	4,58	17,53	37,2	325	313
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	388
Кондитерское изделие (пряник)	35	2,1	1,63	26,25	128,3	392
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,7	141,6	
<b>Итого:</b>	-	<b>11,92</b>	<b>19,92</b>	<b>113,91</b>	<b>682,9</b>	-
<b>ИТОГО за 4 день (1-4 кл.)</b>	-	<b>88,88</b>	<b>94,19</b>	<b>354,67</b>	<b>2599,51</b>	-

5 ДЕНЬ						
Наименование блюд	Выход граммы	бел.	жир.	угл.	ккал	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный вермишелевый	200	3,99	5,21	18,84	145,2	120
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,9	100,6	379
Бутерброд с маслом	30./10	2,33	8,49	14,8	145,3	1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
Фрукты свежие	160	1,44	0,57	20,73	97,12	368
<b>Итого:</b>	-	<b>13,2</b>	<b>17,19</b>	<b>85,07</b>	<b>559,02</b>	-
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с сахаром	80	0,99	0,07	9,29	41,8	62
Рассольник ленинградский со сметаной на курином бульоне	200/7	1,86	5,14	13,52	108	96
Птица тушеная в соусе с овощами	210	18,28	16,18	18,06	291,2	292
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,34	389
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,75	118	
Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	36,9	185,4	
<b>Итого:</b>	-	<b>31,87</b>	<b>22,78</b>	<b>122,72</b>	<b>829,74</b>	-
<b>Полдник</b>						
Запеканка картофельная с мясом	160/5	19,01	23,87	22,6	371	284
Чай без сахара со сгущенным молоком	200/50	4	4	27,8	166,8	378
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,7	141,6	
Кисломолочный напиток	450	13,05	11,25	18,45	227,25	386
<b>Итого:</b>	-	<b>40,62</b>	<b>39,6</b>	<b>98,55</b>	<b>906,65</b>	-
<b>ИТОГО за 5 день (1-4 кл.)</b>	-	<b>85,69</b>	<b>79,57</b>	<b>306,34</b>	<b>2295,41</b>	-

## 6 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход граммы	бел.	жир.	угл.	ккал	№ рецептур ы
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная геркулесовая	150/5	5,77	9,47	32,06	240	182
Чай с молоком	200	1,41	1,25	14,8	75	378
Бутерброд с маслом с сыром	30/10./12	5,48	11,7	14,8	187,3	3
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
Кондитерские изделия (вафля)	20	0,75	6,1	12,5	108,5	
Фрукты свежие	160	1,44	0,57	20,73	97,12	368
<b>Итого:</b>	-	<b>17,13</b>	<b>29,33</b>	<b>109,69</b>	<b>778,72</b>	-
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,4	5,06	9,01	87,4	45
Суп картофельный с рисовой крупой с мясными фрикадельками на мясном бульоне	200/15	4,57	3,94	11,77	102	101
Жаркое по - домашнему	70/160	22,6	17,3	15,7	309	259
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,34	389
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,85	70,8	
Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	36,9	185,4	
<b>Итого:</b>	-	<b>37,79</b>	<b>27,53</b>	<b>108,43</b>	<b>839,94</b>	-
<b>Полдник</b>						
Омлет натуральный	100/5	9,75	17,37	1,84	202,7	210
Шницель рыбный	80/5	11,07	12,3	7,3	184	235
Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,5	342
Булочка "Веснушка"	50	3,65	7,85	30,7	190,6	473
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,75	118	
<b>Итого:</b>	-	<b>28,43</b>	<b>38,08</b>	<b>92,49</b>	<b>809,8</b>	-
<b>ИТОГО за 6 день (1-4 кл.)</b>	-	<b>83,35</b>	<b>94,94</b>	<b>310,61</b>	<b>2428,46</b>	-

7 ДЕНЬ						
Наименование блюд	Выход граммы	бел.	жир.	угл.	ккал	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Макароны, запеченные с яйцом	150	7,24	12,2	23,1	231	206
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	119	382
Бутерброд с маслом	30./10	2,33	8,49	14,8	145,3	1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
Фрукты свежие	160	1,44	0,57	20,73	97,12	368
<b>Итого:</b>	-	<b>17,37</b>	<b>25,04</b>	<b>91,03</b>	<b>663,22</b>	-
<b>Обед</b>						
Икра морковная	100	2,01	0,1	20,5	91,2	75
Борщ с черносливом со сметаной	200/7	1,86	5,16	14,48	112,1	61
Тефтели мясные тушеные томатном соусе с овощами	70/50	8,86	9,82	11,7	171	278
Каша перловая с овощами	100/3	2,84	2,5	19,6	112	166
Зеленый горошек консервированный отварной	100	3,13	3,29	6,99	77,88	196
Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	34	141	346
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,85	70,8	
Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	36,9	185,4	
<b>Итого:</b>	-	<b>27,37</b>	<b>22,2</b>	<b>159,02</b>	<b>961,38</b>	-
<b>Полдник</b>						
Котлеты картофельные	200/5	6,26	16,12	33,8	336	148
Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,8	375
Кондитерские изделия (конфета)	30	1,2	7,89	17,76	87,3	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,75	118	
<b>Итого:</b>		<b>11,66</b>	<b>24,51</b>	<b>76,39</b>	<b>544,1</b>	
<b>ИТОГО за 7 день (1-4 кл.)</b>		<b>56,4</b>	<b>71,75</b>	<b>326,44</b>	<b>2168,7</b>	



## 8 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход граммы	бел.	жир.	угл.	ккал	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная	150/5	5,72	8,92	1,09	248	182
Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,94	1,99	20,9	113	380
Бутерброд с маслом с сыром	30/10./13	5,7	11,9	14,8	190,8	3
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
Фрукты свежие	160	1,44	0,57	20,73	97,12	368
<b>Итого:</b>	-	<b>18,08</b>	<b>23,62</b>	<b>72,32</b>	<b>719,72</b>	-
<b>Обед</b>						
Салат из картофеля с солеными огурцами	100	1,36	5,2	8,57	86,6	37
Суп картофельный с клецками с мясом говядины	200/15	7,1	4,24	15,1	137,9	108
Рыба "Аппетитная"	250	19,4	16,7	13,3	236	321
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,34	389
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,75	118	
Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	36,9	185,4	
<b>Итого:</b>	-	<b>38,6</b>	<b>27,53</b>	<b>118,82</b>	<b>849,24</b>	-
<b>Полдник</b>						
Плов с сухофруктами	200	5,52	13,6	57,6	378	195
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	388
Кондитерские изделия (вафля)	20	0,75	6,1	12,5	108,5	
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,7	141,6	
<b>Итого:</b>	-	<b>11,51</b>	<b>20,46</b>	<b>120,56</b>	<b>716,1</b>	-
<b>ИТОГО за 8 день (1-4 кл.)</b>	-	<b>68,19</b>	<b>71,61</b>	<b>311,7</b>	<b>2285,06</b>	-

## 9 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход граммы	бел.	жир.	угл.	ккал	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	28,5	20,67	29,96	468	223
Чай с молоком	200	1,41	1,25	14,8	75	378
Бутерброд с маслом	30./10	2,33	8,49	14,8	145,3	1
Фрукты свежие	160	1,44	0,57	20,73	97,12	368
<b>Итого:</b>	-	<b>33,68</b>	<b>30,98</b>	<b>80,29</b>	<b>785,42</b>	-
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	10,5	8,2	77,17	53
Щи с картофелем с капустой со сметаной	200/8	1,59	5,11	8,08	80,7	88
Суфле рыбное	80/5	12,86	10,01	3,34	155	268
Вермишель отварная	150/5	5,63	5,97	31,4	202	203
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133	349
Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	36,9	185,4	
<b>Итого:</b>	-	<b>28,35</b>	<b>32,67</b>	<b>119,92</b>	<b>833,27</b>	-
<b>Полдник</b>						
Кисель из концентрата на плодово-ягодных экстрактах	200	1,36	0	29,02	116,19	474
Кондитерские изделия (кекс)	50	2,2	3,65	31,55	168	
<b>Итого:</b>	-	<b>3,56</b>	<b>3,65</b>	<b>60,57</b>	<b>284,19</b>	-
<b>ИТОГО за 9 день (1-4 кл.)</b>	-	<b>65,59</b>	<b>67,3</b>	<b>260,78</b>	<b>1902,88</b>	-

## 10 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход граммы	бел.	жир.	угл.	ккал	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная ячневая	200/5	7,23	3,73	49,05	259	182
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	119	382
Бутерброд с маслом с сыром	30/10./13	5,7	11,9	14,8	190,8	3
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
Фрукты свежие	160	1,44	0,57	20,73	97,12	368
<b>Итого:</b>	-	<b>20,73</b>	<b>19,98</b>	<b>116,98</b>	<b>736,72</b>	-
<b>Обед</b>						
Салат из припущенной моркови с яблоком	100	1,06	0,17	8,52	39,9	59
Суп лапша домашняя с мясом говядины	200/15	6,3	5	9,36	115,1	113
Котлета рубленая из мяса говядины	70	11,5	16,9	10,01	240,8	282
Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,2	183	312
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,34	389
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,75	118	
Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	36,9	185,4	
<b>Итого:</b>	-	<b>33,68</b>	<b>29,86</b>	<b>136,94</b>	<b>967,54</b>	-
<b>Полдник</b>						
Запеканка капустная	200/5	8,1	19,7	29,7	328	162
Рыба запеченная в омлете	90	15,45	5,34	3,85	126	249
Пирожок с курагой	60	0,15	1,28	30,13	149	454
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,7	141,6	
Кисломолочный напиток	450	13,05	11,25	18,45	227,25	386
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,9	56	376
<b>Итого:</b>	-	<b>41,37</b>	<b>38,07</b>	<b>125,73</b>	<b>1027,85</b>	-
<b>ИТОГО за 10 день (1-4 кл.)</b>	-	<b>96</b>	<b>88</b>	<b>380</b>	<b>2732</b>	-