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

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся 5-12 классов
2021-2022

1 ДЕНЬ						
Наименование блюд	**Выход граммы**	**бел.**	**жир.**	**угл.**	**ккал**	**№ рецептуры**
Завтрак						
Каша молочная "Дружба"	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	
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
Итого:		**12,66**	**17,65**	**99,32**	**610,33**	-
Обед						
Салат из моркови с курагой	100	1,46	0,1	14,34	64,1	63
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	250	4,3	4,77	18,79	149	108
Мясо тушеное с овощами	80/150	25,6	19,55	17,75	350	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	
Итого:		**42,1**	**25,81**	**132,73**	**951,84**	-
Полдник						
Салат из соленых огурцов с луком	100	0,85	5,1	2,6	59,8	21
Пюре из овощей	230	5,48	6,75	25,4	184,2	330
Кисель из концентрата на плодово-ягодных экстратах	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	
Итого:		**19,08**	**16,6**	**123,22**	**718,39**	-
ИТОГО за 1 день (5 - 12 кл.)		**73,84**	**60,06**	**355,27**	**2280,56**	-

2 ДЕНЬ						
Наименование блюд	**Выход граммы**	**бел.**	**жир.**	**угл.**	**ккал.**	**№ рецептуры**
Завтрак						
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	
Фрукт свежий	160	1,44	0,57	20,73	97,12	368
Итого:		**45,18**	**39,49**	**131,32**	**1067,32**	-
Обед						
Салат из картофеля с зеленым горошком	100	2,73	7,06	9,55	112,7	40
Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/15/7	6,26	6,69	11,28	139,1	82
Котлеты рыбные запеченные в молочном соусе	120/30	16,2	11,75	21,38	255,6	234
Каша гречневая вязкая	180/5	5,6	5,83	25,13	175	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	
Итого:		**41,31**	**32,766**	**131,69**	**1100,8**	-
Полдник						
Шанежка наливная	50	4,3	1,6	24	124,4	693
Чай с молоком	200	1,41	1,25	14,8	75	378
Итого:		**5,71**	**2,85**	**38,8**	**199,4**	-
ИТОГО за 2 день (5 - 12 кл.)		**92,2**	**75,106**	**301,81**	**2367,52**	-

3 ДЕНЬ						
Наименование блюд	**Выход граммы**	**бел.**	**жир.**	**угл.**	**ккал.**	**№ рецептуры**
Завтрак						
Каша молочная пшеничная	200/5	3,86	30,4	173,3	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	
Итого:		**12,55**	**42,67**	**220,5**	**465,1**	-
Обед						
Маринад овощной	100	1,5	9	11,5	133	613
Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	3,50	5,80	11,60	121,60	113
Суфле из птицы	70	9,11	13,7	1,68	167	299
Пюре картофельное	220	4,49	7,04	29,9	201	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	
Итого:		**30,1**	**37,01**	**141,48**	**1034,94**	-
Полдник						
Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,5	342
Фрукты свежие	160	1,44	0,57	20,73	97,12	368
Итого:		**1,60**	**0,73**	**48,63**	**211,62**	-
ИТОГО за 3 день (5-12 кл.)		**44,25**	**80,41**	**410,61**	**1711,66**	-

4 ДЕНЬ						
Наименование блюд	**Выход граммы**	**бел.**	**жир.**	**угл.**	**ккал.**	**№ рецептуры**
Завтрак						
Сырники из творога с повидлом фруктовым	150/30	25,8	29,8	16,7	511	219
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,9	56	376
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
Итого:		**35,28**	**42,53**	**80,93**	**925,72**	-
Обед						
Винегрет	100	1,36	6,17	8,4	94,8	67
Суп картофельный с горохом с гренками на мясном бульоне	250/20	8,68	5,74	31,5	212,7	102
Гуляш из отварного мяса	140	18,02	14,26	4,58	218,7	277
Макароны отварные	150/5	5,63	5,97	31,4	202	203
Кисель из концентрата на плодово-ягодных экстратах	200	1,36	0	29,02	116,19	474
Хлеб пшеничный	80	6,8	0,64	39,6	188,8	
Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	36,9	185,4	
Итого:		**47,79**	**33,77**	**181,4**	**1218,59**	-
Полдник						
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
Итого:		**2,78**	**1,91**	**47,01**	**216,3**	-
ИТОГО за 4 день (5-12 кл.)		**85,85**	**78,21**	**309,34**	**2360,61**	-

5 ДЕНЬ						
Наименование блюд	**Выход граммы**	**бел.**	**жир.**	**угл.**	**ккал.**	**№ рецептуры**
Завтрак						
Суп молочный вермишелевый	250	4,99	6,51	23,5	181,5	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
Итого:	**-**	**14,2**	**18,49**	**89,73**	**595,32**	**-**
Обед						
Салат из моркови с сахаром	100	1,24	0,096	11,6	52,3	62
Рассольник ленинградский со сметаной на курином бульоне	250/7	2,28	6,16	16,84	132	96
Птица тушенная в соусе с овощами	240	20,9	18,5	20,6	333	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	
Итого:	**-**	**35,16**	**26,146**	**130,89**	**906,04**	**-**
Полдник						
Запеканка картофельная с мясом	140/5	16,64	20,89	19,8	325	284
Чай без сахара со сгущенным молоком	200/50	4	4	27,8	166,8	378
Хлеб пшеничный	80	6,8	0,64	39,6	188,8	
Кисломолочный напиток	450	13,05	11,25	18,45	227,25	386
Итого:	**-**	**40,49**	**36,78**	**105,65**	**907,85**	**-**
ИТОГО за 5 день (5-12 кл.)	**-**	**89,85**	**81,416**	**326,27**	**2409,21**	**-**

6 ДЕНЬ						
Наименование блюд	**Выход граммы**	**бел.**	**жир.**	**угл.**	**ккал.**	**№ рецептуры**
Завтрак						
Каша молочная геркулесовая	200/5	7,63	12,52	42,4	317,4	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	
Фрукты свежие	160	1,44	0,57	20,73	97,12	368
Итого:	**-**	**18,24**	**26,28**	**107,53**	**747,62**	-
Обед						
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	250/15	4,96	4,49	14,69	120	101
Жаркое по-домашнему	80/180	25,5	19,6	17,7	350	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	
Итого:		**41,08**	**30,38**	**113,35**	**898,94**	-
Полдник						
Омлет натуральный	100/5	9,75	17,37	1,84	202,7	210
Шницель рыбный	110	15,22	16,87	10,05	253	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	
Итого:	-	**32,58**	**42,65**	**95,24**	**878,8**	-
ИТОГО за 6 день (5-12 кл.)	-	**91,9**	**99,31**	**316,12**	**2525,36**	-

7 ДЕНЬ						
Наименование блюд	**Выход граммы**	**бел.**	**жир.**	**угл.**	**ккал.**	**№ рецептуры**
Завтрак						
Макароны запеченные с яйцом	200	9,65	16,3	30,8	308	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
Итого:	**-**	**19,78**	**29,14**	**98,73**	**740,22**	**-**
Обед						
Икра морковная	100	2,01	0,1	20,5	91,2	75
Борщ с черносливом со сметаной	250/7	2,28	6,15	18,03	136,9	61
Тефтели мясные тушеные в томатном соусе с овощами	90/50	10,3	11,4	13,64	200	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	
Итого:	**-**	**29,23**	**24,77**	**164,51**	**1015,18**	**-**
Полдник						
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	
Итого:	**-**	**11,66**	**24,51**	**76,39**	**544,1**	**-**
ИТОГО за 7 день (5-12 кл.)	**-**	**60,67**	**78,42**	**339,63**	**2299,5**	**-**

8 ДЕНЬ						
Наименование блюд	**Выход граммы**	**бел.**	**жир.**	**угл.**	**ккал.**	**№ рецептуры**
Завтрак						
Каша молочная пшенная	200/5	7,51	11,72	1,43	325	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
Итого:		**19,87**	**26,42**	**72,66**	**796,72**	-
Обед						
Салат из картофеля с солеными огурцами	100	1,36	5,2	8,57	86,6	37
Суп картофельный с клецками с мясом говядины	250/20	9,23	5,35	18,89	174,2	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	
Итого:		**40,73**	**28,64**	**122,61**	**885,54**	-
Полдник						
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	388
Кондитерские изделия (вафля)	40	1,5	12,2	25	217	
Итого:		**2,18**	**12,48**	**45,76**	**305**	-
ИТОГО за 8 день (5-12 кл.)		**62,78**	**67,54**	**241,03**	**1987,26**	-

9 ДЕНЬ						
Наименование блюд	**Выход граммы**	**бел.**	**жир.**	**угл.**	**ккал.**	**№ рецептуры**
Завтрак						
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
Итого:	**-**	**33,68**	**30,98**	**80,29**	**785,42**	-
Обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	10,5	8,2	77,17	53
Щи с картофелем с капустой со сметаной	250/8	1,94	6,57	8,76	97,6	88
Суфле рыбное	100/5	16	11,6	4,16	185	268
Вермишель отварная	200/5	7,45	7,9	41,6	267	203
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133	349
Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	36,9	185,4	
Итого:	-	**33,66**	**37,65**	**131,62**	**945,17**	-
Полдник						
Кисель из концентрата на плодово-ягодных экстратах	200	1,36	0	29,02	116,19	474
Кондитерские изделия (кекс)	50	2,2	3,65	31,55	168	
Итого:	-	**3,56**	**3,65**	**60,57**	**284,19**	-
ИТОГО за 9 день (5-12кл.)	-	**70,9**	**72,28**	**272,48**	**2014,78**	-

10 ДЕНЬ						
Наименование блюд	**Выход граммы**	**бел.**	**жир.**	**угл.**	**ккал.**	**№ рецептуры**
Завтрак						
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
Итого:	**-**	**20,73**	**19,98**	**116,98**	**736,72**	**-**
Обед						
Салат из припущенной моркови с яблоком	100	1,06	0,17	8,52	39,9	59
Суп лапша домашняя с мясом говядины	250/15	6,82	6,11	11,6	138,2	113
Котлета рубленная из мяса говядины	80	13,14	19,3	11,44	275	282
Картофельное пюре	230	4,7	7,36	31,3	210	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	
Итого:		**36,46**	**34,33**	**144,71**	**1051,84**	-
Полдник						
Запеканка капустная	200/5	8,1	19,7	29,7	328	162
Пирожок с курагой	60	0,15	1,28	30,13	149	454
Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,55	212,4	
Кисломолочный напиток	450	13,05	11,25	18,45	227,25	386
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,9	56	376
Итого:	**-**	**28,2**	**32,97**	**136,73**	**972,65**	-
ИТОГО за 10 день (5-12 кл.)	**-**	**85,39**	**87,28**	**398,42**	**2761,21**	**-**