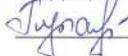


СОГЛАСОВАНО

Медицинская сестра - диетическая

 Н.Б. Пупаева

СОГЛАСОВАНО

Председатель Совета родителей

 С.Ю. Родионова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ

школа-интернат № 115 г.о. Самара
 Т.Ю. Томенко



Десятидневное цикличное меню
ГБОУ школы – интерната № 115 г.о. Самара
Сезонность: осень – зима, весна
Возраст: с 7 до 11 лет и старше 11 лет

Десятидневное цикличное меню
ГБОУ школы – интерната № 115 г.о.Самара
Сезонность: весна
Возраст: старше 11 лет

Примерное циклическое меню для обучающихся 12-18 лет

1 день (понедельник)					
Наименование блюд, раскладка продуктов	Вес нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 завтрак					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Сыр порционнo	30	7	8.8	0	108
Каша пшённaя молочнaя	210	3.09	4.92	51.92	262
Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.4	8.6	54
Батон нарезкa	100	7.5	2.9	51.4	262
	550	19.27	25.27	112.05	752.1
2 завтрак					
Печенье	20	0.95	1.8	15.3	94.5
Сок фруктовый	200	0	0	20.2	92
	220	0.95	1.8	35.5	186.5
Обед					
Салат из моркови с яблоком	100	0.6	0.18	5.9	50.4
Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	3.86	9.6	17.26	178
Капуста тушеная с мясом	150	8.24	15.6	19.4	328
Кисель из клюквы	200	0.1	0	14.1	57
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	820	20.66	26.46	102.88	841.4
Полдник					
Сырники	100	9.3	4	28.4	239
Молоко сгущеное	50	3.6	0.4	17.75	164
Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.3	43
	350	13.2	9.5	56.45	446
Ужин					
Печень говяжья по-строгановски	120	24.55	18.82	5.86	290
Картофельное пюре	200	3.69	7.29	23.76	175
Чай сладкий (с лимоном)	200	0.3	0	6.7	28
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	620	37.84	27.03	68.26	673
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	100
	200	5.8	5	8	100
Итого		97.72	95.03	383.06	2999

2 день (вторник)					
1 завтрак					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Яйцо	40	1.2	0.1	2.4	15
Каша манная	200	5.24	7.23	30.3	315
Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5
Батон нарезка	100	7.5	2.9	51.4	262
	550	15.18	18.78	95.75	718.6
2 завтрак					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	200	0.9	0.2	8.1	43
Обед					
Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	7.1	10.9	18.2	135.9
Плов из отварного мяса	200	12.7	15.4	38.54	391
Компот из кураги	200	0.68	0	15.63	72.2
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	810	29.14	27.48	121.09	841.1
Полдник					
Лакомка	150	14.6	23.1	50.1	278
Сок мультифруктовый	200	0.8	0.1	7.8	33
	350	15.4	23.2	57.9	311
Ужин					
Рыба тушеная в томате с овощами	140	13.3	13.4	19.3	267
Каша гречневая	200	4.1	4.18	27.32	258.9
Чай с сахаром	200	0	0	9.8	34.4
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	600	24.51	18.5	93.82	740.3
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	200	5.8	5	8	106
Итого		90.93	93.16	384.66	2760

3 день (среда)					
1 завтрак					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Сыр порционно	30	7	8.8	0	108
Каша дружба	210	3.1	9.2	24.3	234.5
Какао с молоком	200	1.93	2	13.9	79
Батон нарезка	100	7.5	2.9	51.4	262
	550	19.61	30.15	89.73	749.6
2 завтрак					
Сушки	25	1.3	2.7	18.5	92.8
Сок фруктовый	200	0	0	20.2	92
	225	1.3	2.7	38.7	184.8
Обед					
Салат из свеклы, чернослива с растительным маслом	100	0.94	5.08	8.8	87
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на	250	5.8	8.1	20.1	180.4
Биточки из говядины	75	5.8	9.3	9.4	211.2
Макароны отварные	150	4.7	5.1	29.5	139.4
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	22.6	94.2
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	895	25.5	28.66	136.62	940.2
Полдник					
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	15.3	16.1	21.5	244.5
Молоко сгущенное	50	3.6	0.4	25.72	164
Чай сладкий (с лимоном)	200	0.3	0	6.7	28
	400	19.2	16.5	53.92	436.5
Ужин					
Раба под омлетом	120	11.2	2.15	11.2	152.3
Картофель отварной	180	2.3	6.82	18.86	184
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
Компот из малины	200	0.2	0.1	3.4	33
	600	20.81	9.99	70.86	549.3
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	200	5.8	5	8	106
Итого		92.22	93	397.83	2966.4

4 день (четверг)					
1 завтрак					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Йогурт	100	4.2	1.8	4.3	43
Каша Геркулесовая	170	5.4	5.4	29.4	184
Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5
Батон нарезка	100	7.5	2.9	51.4	262
	580	18.34	18.65	96.75	615.6
2 завтрак					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	200	0.9	0.2	8.1	43
Обед					
Сельдь с луком и растительным маслом	100	7.2	10.1	6.8	112
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6.4	5.75	31.2	218
Жаркое по - домашнему	200	18.1	15.3	30.4	385
Компот из кураги	200	0.68	0	15.63	72.2
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	870	40.24	32.23	130.25	1015.2
Полдник					
Пудинг из творога с изюмом	130	3.1	10	18.6	161
Повидло	20	0.1	0	13	50
Кисель молочный	200	2.8	2.1	7.43	102
	350	6	12.1	39.03	313
Ужин					
Оладьи из печени	120	7.3	10.6	37.7	352
Капустная запеканка	200	2.58	8.4	24.3	200.6
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
Какао с молоком	200	4.5	4.4	12.5	107
	620	21.49	24.32	111.9	839.6
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	200	5.8	5	8	106
Итого		92.77	92.5	394.03	2932.4
5 день (пятница)					

1 завтрак					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Омлет натуральный	55	4.8	8.22	4.5	128
Каша рисовая молочная	200	3.09	4.07	24.3	197
Какао с молоком	200	1.93	2	13.9	79
Батон нарезка	100	7.5	2.9	51.4	262
	565	17.4	24.44	94.23	732.1
2 завтрак					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	200	0.9	0.2	8.1	43
Обед					
Салат помидора, огурец с растительным маслом	100	0.6	0.1	1.2	9.1
Суп с клёцками и курицей	250	5.6	13	12.6	202
Тефтели из говядины	60	8.7	13.6	16.2	226
Гороховое пюре	150	3.2	10	20.3	170
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	24.76	94.2
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	880	26.36	37.78	121.28	929.3
Полдник					
Лапшевник с творогом	150	17.6	16.1	18.6	367
Сок фруктовый	200	0.2	0	32.6	132
	350	17.8	16.1	56.9	499
Ужин					
Рыба припущенная с маслом	100	9.54	4	21.31	185.5
Макароны отварные	200	5.52	4.52	28.4	168.45
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
Чай сладкий (с лимоном)	200	0	0	9.98	37.4
	600	22.17	9.44	97.09	571.35
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	200	5.8	5	8	106
Итого		90.43	92.96	385.6	2880.75
6 день (понедельник)					
1 завтрак					

Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Сыр порционнo	30	7	8.8	0	108
Каша ячневая молочная	210	5.24	4.96	21.3	132.4
Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5
Батон нарезка	100	7.5	2.9	51.4	262
	550	20.98	25.21	84.35	629
2 завтрак					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	250	0.9	0.2	8.1	43
Обед					
Маринад из моркови с томатом	100	2.2	10.6	15.88	106.7
Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	5.93	9.95	21.6	195.3
Каша гречневая	150	8.9	9.56	34.6	231
Бефстроганов	70	6.2	7.78	10.4	114.38
Компот из свежих яблок	200	0.2	0	24.2	75
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	870	30.54	38.81	144.08	902.38
Полдник					
Суфле творожное	150	5.2	10.4	34.3	368
Сок фруктовый	200	0	0	20.2	92
	350	5.2	10.4	54.5	460
Ужин					
Тефтели рыбные	100	15.9	5.06	17.64	243.75
Овощное рагу	200	5.4	8	24.43	186
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
Чай с сахаром	200	0	0	9.8	34.4
	600	29.16	14.14	98.09	692.15
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	200	5.8	5	8	106
Итого		92.58	94.02	397.12	2832.53
7 день (вторник)					
1 завтрак					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1

Яйцо	40	1.2	0.1	2.4	15
Суп молочный вермишелевый	200	3.98	7.21	11.84	175.2
Какао с молоком	200	1.93	2	13.9	79
Батон нарезка	100	7.5	2.9	51.4	262
	550	14.69	19.46	79.67	597.3
2 завтрак					
Печенье	25	1.9	2.5	16.4	104.3
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	225	2.8	2.7	24.5	147.3
Обед					
Салат помидора, огурец с растительным маслом	100	0.6	0.1	1.2	9.1
Щи со свежей капустой со сметаной на курином бульоне	250	5.41	10.43	11.84	194
Гуляш	70	5.3	10.6	26.4	156
Каша пшеничная	150	4.8	4.8	14.41	167.25
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	24.76	94.2
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	880	24.37	27.01	124.83	848.55
Полдник					
Запеканка из творога с морковью	120	7.4	11.3	12.3	183.4
Молоко сгущеное	30	2.4	0.2	15.6	86.3
Кисель из концентрата	200	0.2	0	32.6	132
	350	10	11.5	60.5	401.7
Ужин					
Печень говяжья по-строгановски	120	24.55	18.82	5.86	290
Рис отварной	200	4.32	7.01	32.93	250
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
Чай сладкий (с лимоном)	200	0	0	9.98	37.4
	620	35.98	26.75	86.17	757.4
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	200	5.8	5	8	106
Итого		93.64	92.42	383.67	2858.25
8 день (среда)					
1 завтрак					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1

Сыр порционно	30	7	8.8	0	108
Каша пшеничная молочная с изюмом	210	5.2	5.2	23.4	182.6
Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5
Батон нарезка	100	7.5	2.9	51.4	262
	550	20.94	25.45	86.45	679.2
2 завтрак					
Вафля	25	0.85	5.3	11.7	136
Сок фруктовый	200	0.7	0.3	6.8	35.2
	225	1.55	5.6	18.5	171.2
Обед					
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	2	4	9.3	123
Суп овощной на курином бульоне	250	5.4	5.3	10.8	163.3
Голубцы ленивые	180	13.3	10.6	36.7	395.7
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	22.6	94.2
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	850	28.96	20.98	125.62	1004.2
Полдник					
Лакомка	150	14.6	23.1	50.1	278
Компот из клубники	200	0.8	0.1	7.8	33
	350	15.4	23.2	57.9	311
Ужин					
Рыба запеченая	100	9.54	7	18.4	185.5
Картофельное пюре	200	3.69	7.29	23.76	175
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
Чай с сахаром	200	0	0	9.8	34.4
	600	20.34	15.21	89.36	574.9
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	200	5.8	5	8	106
Итого		92.99	95.44	385.83	2846.5
9 день (четверг)					
1 завтрак					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Шоколад	20	1.73	8.93	15.7	139.63

Суп молочный рисовый	220	2.82	9.91	28.87	162.4
Какао с молоком	200	1.93	2	13.9	79
Батон нарезка	100	7.5	2.9	51.4	262
	550	14.06	30.99	110	709.13
2 завтрак					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	200	0.9	0.2	8.1	43
Обед					
Икра кабачковой	100	1.2	5.4	15.7	73.2
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	250	5.8	10.2	21.08	243
Азу по-татарски	200	18.1	17.3	36.4	404
Компот из кураги	200	0.68	0	15.63	72.2
Хлеб пшеничный	60	6	0.32	15.24	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	870	35.08	33.82	120.75	972.4
Полдник					
Пудинг из творога со сметанной	160	10.24	9.36	32.16	250.2
Сок фруктовый	200	0.3	0.1	10.3	43
	360	10.54	9.46	42.46	293.2
Ужин					
Котлета рыбная	100	15.8	2.15	14.4	170
Каша пшеничная	200	1.2	10.38	34.28	316.8
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
Чай сладкий (с лимоном)	200	0	0	9.98	37.4
	600	24.1	13.45	96.06	704.2
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	12	106
	200	5.8	5	12	106
Итого		90.48	92.92	389.37	2827.93
10 день (пятница)					
1 завтрак					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Сыр порционнo	30	7	8.8	0	108
Каша Геркулесовая	210	5.1	5.4	34.5	218

Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5
Батон нарезка	100	3.8	2	26	131
	550	17.14	24.75	72.15	583.6
2 завтрак					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	200	0.9	0.2	8.1	43
Обед					
Салат из белокочанной капусты, моркови, яблок с растительным маслом	100	1.5	6.1	15.9	115
Суп с домашней лапшой на курином бульоне	250	6.8	10.5	21.4	217.5
Суфле из отварного мяса	80	13.2	14.9	12.4	297.8
Гарнир перловый с овощами	150	4.5	7.9	42.28	251.7
Компот из свежих яблок	200	0.2	0	24.2	170
Хлеб пшеничный	60	6	0.32	15.24	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	900	35.5	40.32	148.12	1232
Полдник					
Сырники	150	13.95	6	42.6	358.5
Отвар шиповника	200	0.7	0.3	6.8	35.2
	350	14.65	6.3	49.4	393.7
Ужин					
Печень, тушеная в соусе	100	6.4	11.84	16.45	215
Рис с овощами	200	4.02	2.7	33.7	137.9
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
Чай с сахаром	200	0	0	9.8	34.4
	600	17.53	15.46	97.35	567.3
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	200	5.8	5	8	106
Итого		91.52	92.03	383.12	2925.6

Десятидневное цикличное меню
ГБОУ школы – интерната № 115 г.о.Самара
Сезонность: осень-зима
Возраст: с 7 до 11 лет

Примерное циклическое меню для обучающихся 7-11 лет

1 день (понедельник)					
Наименование блюд, раскладка продуктов	Вес нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 завтрак					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Сыр порционнo	20	5.4	7.48	0	84
Каша пшённая молочная	210	3.09	4.92	51.92	262
Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.4	8.6	54
Батон нарезка	70	5.25	2.03	35.98	183.4
	510	15.42	23.08	96.63	649.5
2 завтрак					
Печенье	10	0.45	0.9	8.45	47.3
Сок фруктовый	200	0	0	20.2	92
	210	0.45	0.9	28.65	139.3
Обед					
Салат из моркови с яблоком	60	0.48	0.08	3.42	28.3
Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	3.86	9.6	17.26	178
Капуста тушеная с мясом	150	7.4	11.56	17.83	273
Кисель из клюквы	200	0.1	0	14.1	57
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	740	17.75	22.04	84.71	696.6
Полдник					
Сырники	100	9.3	4	28.4	239
Молоко сгущеное	20	2.4	0.25	14.46	108
Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.3	43
	320	12	4.35	53.16	390
Ужин					
Печень говяжья по-строгановски	100	19.48	19.24	4.89	204
Картофельное пюре	120	1.01	3.86	20.75	61.3
Чай сладкий (с лимоном)	200	0.3	0	6.7	28
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	500	26.7	23.9	64.44	453.6
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	100
	200	5.8	5	8	100
Итого		78.12	79.27	335.59	2429

2 день (вторник)					
1 завтрак					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Яйцо	40	1.2	0.1	2.4	15
Каша манная	200	5.24	7.23	30.3	315
Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5
Батон нарезка	70	5.25	2.03	35.98	183.4
	520	12.93	17.91	80.33	640
2 завтрак					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	200	0.9	0.2	8.1	43
Обед					
Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	2.5	14
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	7.1	10.9	18.2	135.9
Плов из отварного мяса	150	10.4	10.4	32.5	283
Компот из кураги	200	0.68	0	15.63	72.2
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	740	24.59	22.2	100.93	665.4
Полдник					
Лакомка	100	12.3	19.5	46.4	211
Сок фруктовый	200	0.8	0.1	7.8	33
	300	13.1	19.6	54.2	244
Ужин					
Рыба тушеная в томате с овощами	70	10.2	10.3	16.4	251
Каша гречневая	150	3.68	3.18	25.32	237.5
Чай с сахаром	200	0	0	9.8	34.4
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	500	19.79	14.28	83.62	683.2
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	200	5.8	5	8	106
Итого		77.11	79.19	335.18	2381.6

3 день (среда)					
И завтрак					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Сыр порционно	20	5.4	7.48	0	84
Каша дружба	200	3.1	9.2	24.3	234.5
Какао с молоком	200	1.93	2	13.9	79
Батон нарезка	70	5.25	2.03	35.98	183.4
	510	15.76	27.96	74.31	647
2 завтрак					
Сушки	10	0.74	1.1	9.6	44.3
Сок фруктовый	200	0	0	20.2	92
	210	0.74	1.1	29.8	136.3
Обед					
Салат из свеклы, чернослива с растительным маслом	60	0.38	3.48	5.1	34.2
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	250	5.8	8.1	20.1	180.4
Биточки из говядины	60	4.48	7.26	8.96	168.6
Макароны отварные	100	3.6	3.96	28.3	97.8
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	22.6	94.2
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	750	20.57	23.6	117.16	735.5
Полдник					
Запеканка из творога со сгущенным молоком	100	13.1	14.1	20.6	193.7
Молоко сгущеное	20	2.4	0.25	14.46	108
Чай сладкий (с лимоном)	200	0.3	0	6.7	28
	320	15.8	14.35	41.76	329.7
Ужин					
Раба под омлетом	100	10.6	1.86	10.98	104.13
Картофель отварной	120	2	4.29	18.1	135
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
Компот из малины	200	0.2	0.1	3.4	33
	500	18.71	7.05	64.58	432.43
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	200	5.8	5	8	106
Итого		77.38	79.06	335.61	2386.93

4 день (четверг)					
1 завтрак					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Йогурт	100	4.2	1.8	4.3	43
Каша Геркулесовая	150	5.4	5.4	29.4	184
Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5
Батон нарезка	50	5.25	2.03	35.98	183.4
	510	16.09	17.78	81.33	537
2 завтрак					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	200	0.9	0.2	8.1	43
Обед					
Сельдь с луком и растительным маслом	60	5.8	8.1	4.1	84
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6.4	5.75	31.2	218
Жаркое по - домашнему	150	11.3	11.8	25.3	212.94
Компот из кураги	200	0.68	0	15.63	72.2
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	760	30.84	26.61	117.15	795.44
Полдник					
Пудинг из творога с изюмом	80	2.8	7.4	13.7	91.73
Повидло	20	0.1	0	13	50
Кисель молочный	200	2.8	2.1	7.43	102
	300	5.7	9.5	34.13	243.73
Ужин					
Оладьи из печени	100	6.3	8.8	23.3	265.83
Капустная запеканка	120	1.75	6.3	19.6	110.6
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
Какао с молоком	200	4.5	4.4	12.5	107
	500	18.46	20.3	87.5	643.73
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	200	5.8	5	8	106
Итого		77.79	79.39	336.21	2368.9

5 день (пятница)					
1 завтрак					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Омлет натуральный	55	4.8	8.22	4.5	128
Каша рисовая молочная	200	3.09	4.07	24.3	197
Какао с молоком	200	1.93	2	13.9	79
Батон нарезка	70	5.25	2.03	35.98	183.4
	535	15.15	23.57	78.81	653.5
2 завтрак					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	200	0.9	0.2	8.1	43
Обед					
Салат помидора, огурец с растительным маслом	60	0.4	0.06	0.5	4.82
Суп с клёцками и курицей	250	5.6	13	12.6	202
Тефтели из говядины	60	8.7	13.6	16.2	226
Гороховое пюре	100	2.6	6.34	18.1	93.96
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	24.76	94.2
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	750	23.61	33.8	104.26	781.28
Полдник					
Лапшевник с творогом	100	12.1	10.63	16.73	182.8
Сок фруктовый	200	0.2	0	32.6	132
	300	12.3	10.63	49.33	314.8
Ужин					
Рыба припущенная с маслом	100	9.54	4	21.31	185.5
Макароны отварные	120	4.48	2.84	23.3	104.33
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
Чай сладкий (с лимоном)	200	0	0	9.98	37.4
	500	19.93	7.64	86.69	487.53
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	200	5.8	5	8	106
Итого		77.69	80.84	335.19	2386.11

6 день (понедельник)					
1 завтрак					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Сыр порционно	20	5.4	7.48	0	84
Каша ячневая молочная	200	5.24	4.96	21.3	132.4
Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5
Батон нарезка	70	5.25	2.03	35.98	183.4
	500	17.13	23.02	68.93	526.4
2 завтрак					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	250	0.9	0.2	8.1	43
Обед					
Маринад из моркови с томатом	60	1.8	6.4	13.2	78.4
Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	5.93	9.95	21.6	195.3
Каша гречневая	100	5.24	7.54	26.8	173.1
Бефстроганов	60	5.1	5.98	8.6	102.39
Компот из свежих яблок	200	0.2	0	24.2	75
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	750	24.18	30.67	126.5	784.49
Полдник					
Суфле творожное	100	3.48	8.48	26.8	263
Сок фруктовый	200	0	0	20.2	92
	300	3.48	8.48	47	355
Ужин					
Тефтели рыбные	100	15.9	5.06	17.64	243.75
Овощное рагу	120	3.8	6.24	17.43	104.8
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
Чай с сахаром	200	0	0	9.8	34.4
	500	25.61	12.1	76.97	543.25
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	200	5.8	5	8	106
Итого		77.1	79.47	335.5	2358.14

7 день (вторник)					
1 завтрак					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Яйцо	40	1.2	0.1	2.4	15
Суп молочный вермишелевый	200	3.98	7.21	11.84	175.2
Какао с молоком	200	1.93	2	13.9	79
Батон нарезка	70	5.25	2.03	35.98	183.4
	520	12.44	18.59	64.25	518.7
2 завтрак					
Печенье	10	0.45	0.9	8.45	47.3
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	210	1.35	1.1	16.55	90.3
Обед					
Икра свекольная	60	0.6	1.1	3.2	9.1
Щи со свежей капустой со сметаной на курином бульоне	250	5.41	10.43	11.84	194
Гуляш	60	4.1	7.54	19.8	134
Каша пшеничная	100	2.97	3.8	11.2	104.48
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	24.76	94.2
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	750	19.39	23.67	102.9	696.08
Полдник					
Запеканка из творога с морковью	80	6.3	6.5	11.2	117.3
Молоко сгущеное	20	2.4	0.25	14.46	108
Кисель из концентрата	200	0.2	0	32.6	132
	300	8.9	6.75	58.26	357.3
Ужин					
Печень говяжья по-строгановски	100	19.3	18.1	5.1	287.3
Рис отварной	120	3.1	5.3	29.13	102.4
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	3.81	0.32	20.7	93
Чай сладкий (с лимоном)	200	0	0	9.98	37.4
	500	30.02	24.04	85.61	613.1
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	200	5.8	5	8	106
Итого		77.9	79.15	335.57	2381.48

8 день (среда)					
1 завтрак					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Сыр порционно	20	5.4	7.48	0	84
Каша пшеничная молочная с изюмом	200	5.2	5.2	23.4	182.6
Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5
Батон нарезка	70	5.25	2.03	35.98	183.4
	500	17.09	23.26	71.03	576.6
2 завтрак					
Вафля	10	0.3	2.1	6.2	84
Сок фруктовый	200	0.7	0.3	6.8	35.2
	210	1	2.4	13	119.2
Обед					
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	60	1.4	3.1	7.9	85
Суп овощной на курином бульоне	250	5.4	5.3	10.8	163.3
Голубцы ленивые	150	10.64	8.2	35.1	324.7
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	22.6	94.2
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	740	23.75	17.4	108.5	827.5
Полдник					
Лакомка	100	9.43	15.6	43.8	211.8
Компот из клубники	200	0.8	0.1	7.8	33
	300	10.23	15.7	51.6	244.8
Ужин					
Рыба запеченая	100	9.54	7	18.4	185.5
Картофельное пюре	120	3.69	7.65	22.76	101.3
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
Чай с сахаром	200	0	0	9.8	34.4
	500	19.14	15.45	83.06	481.5
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	200	5.8	5	8	106
Итого		77.01	79.21	335.19	2355.6

9 день (четверг)					
1 завтрак					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Шоколад	20	1.73	8.93	15.7	139.63
Суп молочный рисовый	200	2.01	8.43	24.12	138.1
Какао с молоком	200	1.93	2	13.9	79
Батон нарезка	70	5.25	2.03	35.98	183.4
	500	11	28.64	89.83	606.23
2 завтрак					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	200	0.9	0.2	8.1	43
Обед					
Икра кабачковой	60	0.9	4.2	11.3	65.43
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	250	5.8	10.2	21.08	243
Азу по-татарски	150	15.1	9.3	26.3	312.8
Компот из кураги	200	0.68	0	15.63	72.2
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	740	28.39	24.5	106.41	853.73
Полдник					
Пудинг из творога со сметанной	100	8.24	8.8	23.12	164.5
Сок фруктовый	200	0.3	0.1	10.3	43
	300	8.54	8.9	33.42	207.5
Ужин					
Котлета рыбная	100	15.8	2.15	14.4	170
Каша пшеничная	120	0.8	9.1	28.8	212.93
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
Чай сладкий (с лимоном)	200	0	0	9.98	37.4
	500	22.51	12.05	85.28	580.63
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	12	106
	200	5.8	5	12	106
Итого		77.14	79.29	335.04	2397.09

10 день (пятница)					
1 завтрак					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Сыр порционно	20	5.4	7.48	0	84
Каша Геркулесовая	200	5	5.1	33.9	181.2
Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5
Батон нарезка	70	5.25	2.03	35.98	183.4
	500	16.89	23.16	81.53	575.2
2 завтрак					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	200	0.9	0.2	8.1	43
Обед					
Салат из белокочанной капусты, моркови, яблок с растительным маслом	60	1.2	6.01	11.48	62.1
Суп с домашней лапшой на курином бульоне	250	6.8	10.5	21.4	217.5
Суфле из отварного мяса	60	11.1	11.4	7.5	172.3
Гарнир перловый с овощами	100	3.8	4.28	30.18	135.4
Компот из свежих яблок	200	0.2	0	24.2	170
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	750	29.01	32.99	126.86	917.6
Полдник					
Сырники	100	9.3	4	28.4	239
Отвар шиповника	200	0.7	0.3	6.8	35.2
	300	10	4.3	35.2	274.2
Ужин					
Печень, тушенная в соусе	100	6.4	11.84	16.45	215
Рис с овощами	120	2.1	1.23	17.2	53.8
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
Чай с сахаром	200	0	0	9.8	34.4
	500	14.41	13.87	75.55	463.5
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	200	5.8	5	8	106
Итого		77.01	79.52	335.24	2379.5

**Десятидневное цикличное меню
ГБОУ школы – интерната № 115 г.о.Самара
Сезонность: осень-зима
Возраст: старше 11 лет**

Примерное цикличное меню для обучающихся 12-18 лет

1 день (понедельник)					
Наименование блюд, раскладка продуктов	Вес нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 завтрак					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Сыр порционно	30	7	8.8	0	108
Каша пшённая молочная	210	3.09	4.92	51.92	262
Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.4	8.6	54
Батон нарезка	100	7.5	2.9	51.4	262
	550	19.27	25.27	112.05	752.1
2 завтрак					
Печенье	20	0.95	1.8	15.3	94.5
Сок фруктовый	200	0	0	20.2	92
	220	0.95	1.8	35.5	186.5
Обед					
Горошек консервированный	100	0.6	0.1	6.2	48.4
Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	3.86	9.6	17.26	178
Капуста тушеная с мясом	150	8.24	15.6	19.4	328
Кисель из клюквы	200	0.1	0	14.1	57
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	820	20.66	26.38	103.18	839.4
Полдник					
Сырники	100	9.3	4	28.4	239
Молоко сгущеное	50	3.6	0.4	17.75	164
Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.3	43
	350	13.2	9.5	56.45	446
Ужин					
Печень говяжья по-строгановски	120	24.55	18.82	5.86	290
Картофельное пюре	200	3.69	7.29	23.76	175
Чай сладкий (с лимоном)	200	0.3	0	6.7	28
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	620	37.84	27.03	68.26	673
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	100
	200	5.8	5	8	100
Итого		97.72	95.25	383.44	2997
2 день (вторник)					
1 завтрак					

Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Яйцо	40	1.2	0.1	2.4	15
Каша манная	200	5.24	7.23	30.3	315
Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5
Батон нарезка	100	7.5	2.9	51.4	262
	550	15.18	18.78	95.75	718.6
2 завтрак					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	200	0.9	0.2	8.1	43
Обед					
Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	7.1	10.9	18.2	135.9
Плов из отварного мяса	200	12.7	15.4	38.54	391
Компот из кураги	200	0.68	0	15.63	72.2
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	810	29.14	27.48	121.09	841.1
Полдник					
Лакомка	150	14.6	23.1	50.1	278
Сок мультифруктовый	200	0.8	0.1	7.8	33
	350	15.4	23.2	57.9	311
Ужин					
Рыба тушеная в томате с овощами	140	13.3	13.4	19.3	267
Каша гречневая	200	4.1	4.18	27.32	258.9
Чай с сахаром	200	0	0	9.8	34.4
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	600	24.51	18.5	93.82	740.3
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	200	5.8	5	8	106
Итого		90.93	93.16	384.66	2760
3 день (среда)					
1завтрак					

Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Сыр порционно	30	7	8.8	0	108
Каша дружба	210	3.1	9.2	24.3	234.5
Какао с молоком	200	1.93	2	13.9	79
Батон нарезка	100	7.5	2.9	51.4	262
	550	19.61	30.15	89.73	749.6
2 завтрак					
Сушки	25	1.3	2.7	18.5	92.8
Сок фруктовый	200	0	0	20.2	92
	225	1.3	2.7	38.7	184.8
Обед					
Кукуруза консервированная	100	0.91	4.08	6.3	87
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	250	5.8	8.1	20.1	180.4
Биточки из говядины	75	5.8	9.3	9.4	211.2
Макароны отварные	150	4.7	5.1	29.5	139.4
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	22.6	94.2
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	895	25.47	27.66	134.12	940.2
Полдник					
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	15.3	16.1	21.5	244.5
Молоко сгущенное	50	3.6	0.4	25.72	164
Чай сладкий (с лимоном)	200	0.3	0	6.7	28
	400	19.2	16.5	53.92	436.5
Ужин					
Раба под омлетом	120	11.2	2.15	11.2	152.3
Картофель отварной	180	2.3	6.82	18.86	184
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
Компот из малины	200	0.2	0.1	3.4	33
	600	20.81	9.99	70.86	549.3
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	200	5.8	5	8	106
Итого		92.19	92	395.33	2963.4
4 день (четверг)					
1 завтрак					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1

Йогурт	100	4.2	1.8	4.3	43
Каша Геркулесовая	170	5.4	5.4	29.4	184
Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5
Батон нарезка	100	7.5	2.9	51.4	262
	580	18.34	18.65	96.75	615.6
2 завтрак					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	200	0.9	0.2	8.1	43
Обед					
Сельдь с луком и растительным маслом	100	7.2	10.1	6.8	112
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6.4	5.75	31.2	218
Жаркое по - домашнему	200	18.1	15.3	30.4	385
Компот из кураги	200	0.68	0	15.63	72.2
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	870	40.24	32.23	130.25	1015.2
Полдник					
Пудинг из творога с изюмом	130	3.1	10	18.6	161
Повидло	20	0.1	0	13	50
Кисель молочный	200	2.8	2.1	7.43	102
	350	6	12.1	39.03	313
Ужин					
Оладьи из печени	120	7.3	10.6	37.7	352
Капустная запеканка	200	2.58	8.4	24.3	200.6
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
Какао с молоком	200	4.5	4.4	12.5	107
	620	21.49	24.32	111.9	839.6
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	200	5.8	5	8	106
Итого		91.87	92.5	394.03	2932.4
5 день (пятница)					
1 завтрак					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Омлет натуральный	55	4.8	8.22	4.5	128

Каша рисовая молочная	200	3.09	4.07	24.3	197
Какао с молоком	200	1.93	2	13.9	79
Батон нарезка	100	7.5	2.9	51.4	262
	565	17.4	24.44	94.23	732.1
2 завтрак					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	200	0.9	0.2	8.1	43
Обед					
Помидора порционная	100	0.6	0.1	1.2	9.1
Суп с клёцками и курицей	250	5.6	13	12.6	202
Тефтели из говядины	60	8.7	13.6	16.2	226
Гороховое пюре	150	3.2	10	20.3	170
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	24.76	94.2
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	880	26.36	37.78	121.28	929.3
Полдник					
Лапшевник с творогом	150	17.6	16.1	18.6	367
Сок фруктовый	200	0.2	0	32.6	132
	350	17.8	16.1	56.9	499
Ужин					
Рыба припущенная с маслом	100	9.54	4	21.31	185.5
Макаронные отварные	200	5.52	4.52	28.4	168.45
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
Чай сладкий (с лимоном)	200	0	0	9.98	37.4
	600	22.17	9.44	97.09	571.35
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	200	5.8	5	8	106
Итого		90.43	92.96	385.6	2880.75
6 день (понедельник)					
1 завтрак					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Сыр порционно	30	7	8.8	0	108
Каша ячневая молочная	210	5.24	4.96	21.3	132.4

Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5
Батон нарезка	100	7.5	2.9	51.4	262
	550	20.98	25.21	84.35	629
2 завтрак					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	250	0.9	0.2	8.1	43
Обед					
Маринад из моркови с томатом	100	2.2	10.6	15.88	106.7
Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	5.93	9.95	21.6	195.3
Каша гречневая	150	8.9	9.56	34.6	231
Бефстроганов	70	6.2	7.78	10.4	114.38
Компот из свежих яблок	200	0.2	0	24.2	75
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	870	30.54	38.81	144.08	902.38
Полдник					
Суфле творожное	150	5.2	10.4	34.3	368
Сок фруктовый	200	0	0	20.2	92
	350	5.2	10.4	54.5	460
Ужин					
Тефтели рыбные	100	15.9	5.06	17.64	243.75
Овощное рагу	200	5.4	8	24.43	186
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
Чай с сахаром	200	0	0	9.8	34.4
	600	29.16	14.14	98.09	692.15
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	200	5.8	5	8	106
Итого		92.58	94.02	397.12	2832.53
7 день (вторник)					
1 завтрак					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Яйцо	40	1.2	0.1	2.4	15
Суп молочный вермишелевый	200	3.98	7.21	11.84	175.2

Какао с молоком	200	1.93	2	13.9	79
Батон нарезка	100	7.5	2.9	51.4	262
	550	14.69	19.46	79.67	597.3
2 завтрак					
Печенье	25	1.9	2.5	16.4	104.3
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	225	2.8	2.7	24.5	147.3
Обед					
Икра свекольная	100	0.8	1.1	5.4	13.3
Щи со свежей капустой со сметаной на курином бульоне	250	5.41	10.43	11.84	194
Гуляш	70	5.3	10.6	26.4	156
Каша пшеничная	150	4.8	4.8	14.41	167.25
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	24.76	94.2
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	880	24.57	28.01	129.03	852.75
Полдник					
Запеканка из творога с морковью	120	7.4	11.3	12.3	183.4
Молоко сгущеное	30	2.4	0.2	15.6	86.3
Кисель из концентрата	200	0.2	0	32.6	132
	350	10	11.5	60.5	401.7
Ужин					
Печень говяжья по-строгановски	120	24.55	18.82	5.86	290
Рис отварной	200	4.32	7.01	32.93	250
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
Чай сладкий (с лимоном)	200	0	0	9.98	37.4
	620	35.98	26.75	86.17	757.4
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	200	5.8	5	8	106
Итого		93.84	93.42	387.87	2862.45
8 день (среда)					
1 завтрак					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Сыр порционно	30	7	8.8	0	108
Каша пшеничная молочная с изюмом	210	5.2	5.2	23.4	182.6
Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5

Батон нарезка	100	7.5	2.9	51.4	262
	550	20.94	25.45	86.45	679.2
2 завтрак					
Вафля	25	0.85	5.3	11.7	136
Сок фруктовый	200	0.7	0.3	6.8	35.2
	225	1.55	5.6	18.5	171.2
Обед					
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	2	4	9.3	123
Суп овощной на курином бульоне	250	5.4	5.3	10.8	163.3
Голубцы ленивые	180	13.3	10.6	36.7	395.7
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	22.6	94.2
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	850	28.96	20.98	125.62	1004.2
Полдник					
Лакомка	150	14.6	23.1	50.1	278
Компот из клубники	200	0.8	0.1	7.8	33
	350	15.4	23.2	57.9	311
Ужин					
Рыба запеченая	100	9.54	7	18.4	185.5
Картофельное пюре	200	3.69	7.29	23.76	175
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
Чай с сахаром	200	0	0	9.8	34.4
	600	20.34	15.21	89.36	574.9
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	200	5.8	5	8	106
Итого		92.99	95.44	385.83	2846.5
9 день (четверг)					
1 завтрак					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Шоколад	20	1.73	8.93	15.7	139.63
Суп молочный рисовый	220	2.82	9.91	28.87	162.4
Какао с молоком	200	1.93	2	13.9	79

Батон нарезка	100	7.5	2.9	51.4	262
	550	14.06	30.99	110	709.13
2 завтрак					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	200	0.9	0.2	8.1	43
Обед					
Икра кабачковой	100	1.2	5.4	15.7	73.2
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	250	5.8	10.2	21.08	243
Азу по-татарски	200	18.1	17.3	36.4	404
Компот из кураги	200	0.68	0	15.63	72.2
Хлеб пшеничный	60	6	0.32	15.24	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	870	35.08	33.82	120.75	972.4
Полдник					
Пудинг из творога со сметанной	160	10.24	9.36	32.16	250.2
Сок фруктовый	200	0.3	0.1	10.3	43
	360	10.54	9.46	42.46	293.2
Ужин					
Котлета рыбная	100	15.8	2.15	14.4	170
Каша пшеничная	200	1.2	10.38	34.28	316.8
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
Чай сладкий (с лимоном)	200	0	0	9.98	37.4
	600	24.1	13.45	96.06	704.2
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	12	106
	200	5.8	5	12	106
Итого		90.48	92.92	389.37	2827.93
10 день (пятница)					
1 завтрак					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Сыр порционно	30	7	8.8	0	108
Каша Геркулесовая	210	5.1	5.4	34.5	218
Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5
Батон нарезка	100	3.8	2	26	131

	550	17.14	24.75	72.15	583.6
2 завтрак					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	200	0.9	0.2	8.1	43
Обед					
Маринад из моркови с томатом	100	2.2	10.6	15.88	106.7
Суп с домашней лапшой на курином бульоне	250	6.8	10.5	21.4	217.5
Суфле из отварного мяса	80	13.2	14.9	12.4	297.8
Гарнир перловый с овощами	150	4.5	7.9	42.28	251.7
Компот из свежих яблок	200	0.2	0	24.2	170
Хлеб пшеничный	60	6	0.32	15.24	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	900	36.2	44.82	148.1	1223.7
Полдник					
Сырники	150	13.95	6	42.6	358.5
Отвар шиповника	200	0.7	0.3	6.8	35.2
	350	14.65	6.3	49.4	393.7
Ужин					
Печень, тушенная в соусе	100	6.4	11.84	16.45	215
Рис с овощами	200	4.02	2.7	33.7	137.9
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
Чай с сахаром	200	0	0	9.8	34.4
	600	17.53	15.46	97.35	567.3
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	200	5.8	5	8	106
Итого		92.22	96.53	383.1	2917.3

Десятидневное цикличное меню
ГБОУ школы – интерната № 115 г.о.Самара
Сезонность: весна
Возраст: с 7 до 11 лет

Примерное циклическое меню для обучающихся 7-11 лет

1 день (понедельник)					
Наименование блюд, раскладка продуктов	Вес нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 завтрак					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Сыр порционно	20	5.4	7.48	0	84
Каша пшеничная молочная	210	3.09	4.92	51.92	262
Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.4	8.6	54
Батон нарезка	70	5.25	2.03	35.98	183.4
	510	15.42	23.08	96.63	649.5
2 завтрак					
Печенье	10	0.45	0.9	8.45	47.3
Сок фруктовый	200	0	0	20.2	92
	210	0.45	0.9	28.65	139.3
Обед					
Горошек консервированный	60	0.3	0.04	3.1	24.4
Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	3.86	9.6	17.26	178
Капуста тушеная с мясом	150	7.4	11.56	17.83	273
Кисель из клюквы	200	0.1	0	14.1	57
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	740	17.57	22	84.39	692.7
Полдник					
Сырники	100	9.3	4	28.4	239
Молоко сгущеное	20	2.4	0.25	14.46	108
Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.3	43
	320	12	4.35	53.16	390
Ужин					
Печень говяжья по-строгановски	100	19.48	19.24	4.89	204
Картофельное пюре	120	1.01	3.86	20.75	61.3
Чай сладкий (с лимоном)	200	0.3	0	6.7	28
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	500	26.7	23.9	64.44	453.6
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	100
	200	5.8	5	8	100
Итого		77.94	79.23	335.27	2425.1

2 день (вторник)					
1 завтрак					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Яйцо	40	1.2	0.1	2.4	15
Каша манная	200	5.24	7.23	30.3	315
Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5
Батон нарезка	70	5.25	2.03	35.98	183.4
	520	12.93	17.91	80.33	640
2 завтрак					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	200	0.9	0.2	8.1	43
Обед					
Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	2.5	14
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	7.1	10.9	18.2	135.9
Плов из отварного мяса	150	10.4	10.4	32.5	283
Компот из кураги	200	0.68	0	15.63	72.2
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	740	24.59	22.2	100.93	665.4
Полдник					
Лакомка	100	12.3	19.5	46.4	211
Сок мультифрукт	200	0.8	0.1	7.8	33
	300	13.1	19.6	54.2	244
Ужин					
Рыба тушеная в томате с овощами	70	10.2	10.3	16.4	251
Каша гречневая	150	3.68	3.18	25.32	237.5
Чай с сахаром	200	0	0	9.8	34.4
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	500	19.79	14.28	83.62	683.2
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	200	5.8	5	8	106
Итого		77.11	79.19	335.18	2381.6

3 день (среда)					
1 завтрак					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Сыр порционнo	20	5.4	7.48	0	84
Каша дружба	200	3.1	9.2	24.3	234.5
Какао с молоком	200	1.93	2	13.9	79
Батон нарезка	70	5.25	2.03	35.98	183.4
	510	15.76	27.96	74.31	647
2 завтрак					
Сушки	10	0.74	1.1	9.6	44.3
Сок фруктовый	200	0	0	20.2	92
	210	0.74	1.1	29.8	136.3
Обед					
Кукуруза консервированная	60	0.67	3.68	4.95	63
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	250	5.8	8.1	20.1	180.4
Биточки из говядины	60	4.48	7.26	8.96	168.6
Макароны отварные	100	3.6	3.96	28.3	97.8
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	22.6	94.2
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	750	20.86	23.8	117.01	764.3
Полдник					
Запеканка из творога со сгущенным молоком	100	13.1	14.1	20.6	193.7
Молоко сгущенное	20	2.4	0.25	14.46	108
Чай сладкий (с лимоном)	200	0.3	0	6.7	28
	320	15.8	14.35	41.76	329.7
Ужин					
Раба под омлетом	100	10.6	1.86	10.98	104.13
Картофель отварной	120	2	4.29	18.1	135
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
Компот из малины	200	0.2	0.1	3.4	33
	500	18.71	7.05	64.58	432.43
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	200	5.8	5	8	106
Итого		77.67	79.26	335.46	2415.73

4 день (четверг)					
1 завтрак					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Йогурт	100	4.2	1.8	4.3	43
Каша Геркулесовая	150	5.4	5.4	29.4	184
Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5
Батон нарезка	50	5.25	2.03	35.98	183.4
	510	16.09	17.78	81.33	537
2 завтрак					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	200	0.9	0.2	8.1	43
Обед					
Сельдь с луком и растительным маслом	60	5.8	8.1	4.1	84
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6.4	5.75	31.2	218
Жаркое по - домашнему	150	11.3	11.8	25.3	212.94
Компот из кураги	200	0.68	0	15.63	72.2
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	760	30.84	26.61	117.15	795.44
Полдник					
Пудинг из творога с изюмом	80	2.8	7.4	13.7	91.73
Повидло	20	0.1	0	13	50
Кисель молочный	200	2.8	2.1	7.43	102
	300	5.7	9.5	34.13	243.73
Ужин					
Оладьи из печени	100	6.3	8.8	23.3	265.83
Капустная запеканка	120	1.75	6.3	19.6	110.6
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
Какао с молоком	200	4.5	4.4	12.5	107
	500	18.46	20.3	87.5	643.73
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	200	5.8	5	8	106
Итого		77.79	79.39	336.21	2368.9

5 день (пятница)					
1 завтрак					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Омлет натуральный	55	4.8	8.22	4.5	128
Каша рисовая молочная	200	3.09	4.07	24.3	197
Какао с молоком	200	1.93	2	13.9	79
Батон нарезка	70	5.25	2.03	35.98	183.4
	535	15.15	23.57	78.81	653.5
2 завтрак					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	200	0.9	0.2	8.1	43
Обед					
Помидора порционная	60	0.4	0.03	0.8	5.6
Суп с клёцками и курицей	250	5.6	13	12.6	202
Тефтели из говядины	60	8.7	13.6	16.2	226
Гороховое пюре	100	2.6	6.34	18.1	93.96
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	24.76	94.2
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	750	23.61	33.77	104.56	782.06
Полдник					
Лапшевник с творогом	100	12.1	10.63	16.73	182.8
Сок фруктовый	200	0.2	0	32.6	132
	300	12.3	10.63	49.33	314.8
Ужин					
Рыба припущенная с маслом	100	9.54	4	21.31	185.5
Макароны отварные	120	4.48	2.84	23.3	104.33
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
Чай сладкий (с лимоном)	200	0	0	9.98	37.4
	500	19.93	7.64	86.69	487.53
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	200	5.8	5	8	106
Итого		77.69	80.81	335.49	2386.89

6 день (понедельник)					
1 завтрак					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Сыр порционно	20	5.4	7.48	0	84
Каша ячневая молочная	200	5.24	4.96	21.3	132.4
Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5
Батон нарезка	70	5.25	2.03	35.98	183.4
	500	17.13	23.02	68.93	526.4
2 завтрак					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	250	0.9	0.2	8.1	43
Обед					
Маринад из моркови с томатом	60	1.8	6.4	13.2	78.4
Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	5.93	9.95	21.6	195.3
Каша гречневая	100	5.24	7.54	26.8	173.1
Бефстроганов	60	5.1	5.98	8.6	102.39
Компот из свежих яблок	200	0.2	0	24.2	75
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	750	24.18	30.67	126.5	784.49
Полдник					
Суфле творожное	100	3.48	8.48	26.8	263
Сок фруктовый	200	0	0	20.2	92
	300	3.48	8.48	47	355
Ужин					
Тефтели рыбные	100	15.9	5.06	17.64	243.75
Овощное рагу	120	3.8	6.24	17.43	104.8
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
Чай с сахаром	200	0	0	9.8	34.4
	500	25.61	12.1	76.97	543.25
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	200	5.8	5	8	106
Итого		77.1	79.47	335.5	2358.14
7 день (вторник)					

1 завтрак					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Яйцо	40	1.2	0.1	2.4	15
Суп молочный вермишелевый	200	3.98	7.21	11.84	175.2
Какао с молоком	200	1.93	2	13.9	79
Батон нарезка	70	5.25	2.03	35.98	183.4
	520	12.44	18.59	64.25	518.7
2 завтрак					
Печенье	10	0.45	0.9	8.45	47.3
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	210	1.35	1.1	16.55	90.3
Обед					
Икра свекольная	60	0.6	1.1	3.2	9.1
Щи со свежей капустой со сметаной на курином бульоне	250	5.41	10.43	11.84	194
Гуляш	60	4.1	7.54	19.8	134
Каша пшеничная	100	2.97	3.8	11.2	104.48
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	24.76	94.2
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	750	19.39	23.67	102.9	696.08
Полдник					
Запеканка из творога с морковью	80	6.3	6.5	11.2	117.3
Молоко сгущеное	20	2.4	0.25	14.46	108
Кисель из концентрата	200	0.2	0	32.6	132
	300	8.9	6.75	58.26	357.3
Ужин					
Печень говяжья по-строгановски	100	19.3	18.1	5.1	287.3
Рис отварной	120	3.1	5.3	29.13	102.4
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	3.81	0.32	20.7	93
Чай сладкий (с лимоном)	200	0	0	9.98	37.4
	500	30.02	24.04	85.61	613.1
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	200	5.8	5	8	106
Итого		77.9	79.15	335.57	2399.48
8 день (среда)					

1 завтрак					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Сыр порционно	20	5.4	7.48	0	84
Каша пшеничная молочная с изюмом	200	5.2	5.2	23.4	182.6
Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5
Батон нарезка	70	5.25	2.03	35.98	183.4
	500	17.09	23.26	71.03	576.6
2 завтрак					
Вафля	10	0.3	2.1	6.2	84
Сок фруктовый	200	0.7	0.3	6.8	35.2
	210	1	2.4	13	119.2
Обед					
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	60	1.4	3.1	7.9	85
Суп овощной на курином бульоне	250	5.4	5.3	10.8	163.3
Голубцы ленивые	150	10.64	8.2	35.1	324.7
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	22.6	94.2
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	740	23.75	17.4	108.5	827.5
Полдник					
Лакомка	100	9.43	15.6	43.8	211.8
Компот из клубники	200	0.8	0.1	7.8	33
	300	10.23	15.7	51.6	244.8
Ужин					
Рыба запеченая	100	9.54	7	18.4	185.5
Картофельное пюре	120	3.69	7.65	22.76	101.3
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
Чай с сахаром	200	0	0	9.8	34.4
	500	19.14	15.45	83.06	481.5
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	200	5.8	5	8	106
Итого		77.01	79.21	335.19	2355.6
9 день (четверг)					

1 завтрак					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Шоколад	20	1.73	8.93	15.7	139.63
Суп молочный рисовый	200	2.01	8.43	24.12	138.1
Какао с молоком	200	1.93	2	13.9	79
Батон нарезка	70	5.25	2.03	35.98	183.4
	500	11	28.64	89.83	606.23
2 завтрак					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	200	0.9	0.2	8.1	43
Обед					
Икра кабачковой	60	0.9	4.2	11.3	65.43
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	250	5.8	10.2	21.08	243
Азу по-татарски	150	15.1	9.3	26.3	312.8
Компот из кураги	200	0.68	0	15.63	72.2
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	740	28.39	24.5	106.41	853.73
Полдник					
Пудинг из творога со сметанной	100	8.24	8.8	23.12	164.5
Сок фруктовый	200	0.3	0.1	10.3	43
	300	8.54	8.9	33.42	207.5
Ужин					
Котлета рыбная	100	15.8	2.15	14.4	170
Каша пшеничная	120	0.8	9.1	28.8	212.93
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
Чай сладкий (с лимоном)	200	0	0	9.98	37.4
	500	22.51	12.05	85.28	580.63
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	12	106
	200	5.8	5	12	106
Итого		77.14	79.29	335.04	2397.09
10 день (пятница)					

1 завтрак					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Сыр порционно	20	5.4	7.48	0	84
Каша Геркулесовая	200	5	5.1	33.9	181.2
Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5
Батон нарезка	70	5.25	2.03	35.98	183.4
	500	16.89	23.16	81.53	575.2
2 завтрак					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	200	0.9	0.2	8.1	43
Обед					
Маринад из моркови с томатом	60	1.92	6.2	11.27	72.1
Суп с домашней лапшой на курином бульоне	250	6.8	10.5	21.4	217.5
Суфле из отварного мяса	60	11.1	11.4	7.5	172.3
Гарнир перловый с овощами	100	3.8	4.28	30.18	135.4
Компот из свежих яблок	200	0.2	0	24.2	170
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	750	29.73	33.18	126.65	927.6
Полдник					
Сырники	100	9.3	4	28.4	239
Отвар шиповника	200	0.7	0.3	6.8	35.2
	300	10	4.3	35.2	274.2
Ужин					
Печень, тушенная в соусе	100	6.4	11.84	16.45	215
Рис с овощами	120	2.1	1.23	17.2	53.8
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
Чай с сахаром	200	0	0	9.8	34.4
	500	14.41	13.87	75.55	463.5
2 ужин					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	200	5.8	5	8	106
Итого		77.73	79.71	335.03	2389.5