

Утверждено							
Директор ГБОУ СО "Екатеринбургской школы - интернат №13"							
Примерное 2-х недельное меню для обучающихся 1-4 классов (с круглосуточным пребыванием)							
Стобец1	Первый день. Понедельник.	1	2	3	4	5	
	Завтрак						
22\1997	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	
257\1994	Каша молочная пшенная со сл. маслом	150/10	2,9	4,3	14	106,5	
	Печенье весовое	25	1,87	2,45	18,6	104,25	
ТК	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	
	Хлеб витаминизированный	45	3,42	0,36	22,15	105,48	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06	
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47	
	Обед						
ТК	Овощная подгарнировка	60	0,42	0,06	1,14	6,78	
138\1994	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200/10	7,53	4,87	16,86	137,03	
ТК	Кнели из говядины с соусом сметанным	100/20	13,02	12,81	3,35	181	
257\1994	Каша гречневая вязкая	150	6,75	4,68	31,89	197,6	
ТК	Напиток из шиповника	200	0	0	31,98	128	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,8	0,4	24,61	117,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	
	Полдник						
695\1994	Ватрушка с творогом	75	9,22	4,8	32,47	212	
ТК	Кисель витаминный	200	0	0	32	128	
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47	
	1-й Ужин						
22\1997	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	
ТК	Рыба по-загорски	100/20	17,8	8,3	3	148,4	
472\1994	Картофельное пюре	150	2,91	7,1	23,3	168,7	
628\1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	58	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,42	0,36	22,15	105,48	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06	
	2-й Ужин						
645\1994	Кисломолочный продукт	200	2,8	3,2	4,1	58,5	
	Итого:		83,6	70,45	353,64	2434,72	



Столбец1	Второй день. Вторник.	1	2	3	4	5
	Завтрак	Выход	белки гр.	жиры гр.	углеводы гр.	эн.цен.ккал.
22\1997	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
297\1994	Запеканка творожная со сладким соусом	150\50	13,65	15,3	23,25	336
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62
642\1994	Какао с молоком	200	4,9	4,5	32,5	169,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,66	0,28	7,8	82,04
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06
	Сок фруктовый	200	1	0	16,6	70,4
	Обед					
ТТК	Салат из квашеной капусты со свеклой	80	1,14	7,73	7,5	104
167\1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/20	8,8	4,6	10,4	94
403\1994	Плов из говядины	250	8,9	13,75	47,5	175
ТТК	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,32	19,69	93,76
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
	Полдник					
ТТК	Пирожок слоеный с повидлом	75	1,03	1,55	10,55	102,65
644\1994	Молоко кипяченое	200	4,08	3,14	20,66	127,24
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47
	1-й Ужин					
23\1997	Сыр порционно	15	3,48	4,43	0	54,6
471\1994	Биточки паровые	100	8,6	8,59	7,69	140,53
476\1994	Рагу овощное	150	5,25	5,97	26,25	280,5
628\1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06
	2-й Ужин					
645\1994	Кисломолочный продукт	200	3	0,05	3,8	30
	Итого:		84,43	83,3	331,4	2425,16

	Третий День. Среда.							
	Завтрак	Выход		белки гр.	жиры гр.	углеводы гр.	эн.цен.ккал.	
22\1997	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66		
395\1997	Сосиска отварная	50	4,64	5,9	0,5	102		
257\1994	Каша молочная ячневая со сливочным мас.	150/10	6,5	7,8	21,4	183		
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47		
ТТК	Кофеный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,42	0,36	22,15	105,48		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06		
	Обед							
570\1994	Маринад овощной	80	1,44	7,2	8,64	114,4		
129\1994	Рассольник по-ленинградски с мясом, смет.	200/10/10	4,07	4,07	16,03	119,03		
300\1994	Рыба отварная	100	9,4	0,8	0	88		
472\1994	Картофель в молоке	150	4,05	5,7	24,45	166,5		
ТТК	Компот из ягод	200	0,6	0	27,8	116		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,8	0,4	24,61	117,2		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68		
	Полдник							
701\1994	Пирожок печеный с капустой свежей	75	5,47	4,55	46,55	169,5		
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	92		
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47		
	1-й Ужин							
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		
460\1994	Котлета рубленая из мяса птицы	100	8,6	10,5	18,23	271		
257\1994	Каша гречневая вязкая	150	6,75	4,68	31,89	197,6		
628\1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,42	0,36	22,15	105,48		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06		
	2-й Ужин							
	Печенье весовое	25	1,87	2,45	18,6	104,25		
645\1994	Кисломолочный продукт	200	3	0,05	3,8	30		
	Итого:		80,79	68,93	379,21	2578,24		

	Четвертый День. Четверг.							
	Завтрак	Выход		белки гр.	жиры гр.	углеводы гр.	эн.цен.ккал.	
22\1997	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66		
284\1994	Омлет натуральный	100	10	10,7	1,9	199		
257\1994	Каша молочная геркулесовая с мас.слив.	150/10	3,8	6,4	14,7	131		
642\1994	Какао с молоком	200	4,9	4,5	32,5	169,6		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,42	0,36	22,15	105,48		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06		
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	92		
	Обед							
338\1994	Салат из овощей с морской капустой	80	1,44	4,08	6,72	67,68		
110\1994	Борщ из св.капусты с мясом, сметаной	200/10/10	3,07	3,27	4,63	61,03		
619\1994	Печень по-строгановски	100	8,1	9,58	3,9	193,21		
469\1994	Макарон.изд.отварные	150	5,02	4,54	31,35	186,43		
585\1994	Компот из яблок свежих	200	0,14	0	23,56	94,74		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,56	0,48	29,54	140,64		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68		
	Полдник							
ТТК	Манник	75	3,8	14,42	34,42	188,36		
ТТК	Напиток витаминный "Витошка"	200	0	0	15	60		
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47		
	1-й Ужин							
ТТК	Котлета "Здоровье"	100	8,4	8,96	4,6	148,01		
470\1994	Картофель отварной	150	2,86	4,27	24,32	147,27		
	Овощная подгарировка	60	2,16	6,08	2,08	53,6		
628\1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,42	0,36	22,15	105,48		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06		
	2-й Ужин							
645\1994	Кисломолочный продукт	200	3	0,05	3,8	30		
	Итого:		75,05	86,26	345,63	2468,33		

	Пятый день. Пятница.							
	Завтрак	Выход		белки гр.	жиры гр.	углеводы гр.	эн.цен.ккал.	
22\1997	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66		
23\1997	Сыр порционно	15	3,48	4,43	0	54,6		
257\1994	Каша молочная рисовая с масл.слив.	150/10	5,9	7,8	22,9	185		
630\1994	Чай с молоком	200	1,6	0,9	10,12	87		
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,42	0,36	22,15	105,48		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06		
	Обед							
	Овощная подгарнировка	60	0,42	0,06	1,14	6,78		
139\1994	Суп картофельный с макар.изд. и мясом птицы	200/10	3,87	2,09	16,84	110,4		
ТТК	Фрикадельки из птицы	100	14,35	10,28	7,02	223		
482\1994	Капуста свежая тушеная	150	2,64	3,14	8,3	87,98		
591\1994	Кисель ягодный	200	0	0	32	128		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,56	0,48	29,54	140,64		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68		
	Полдник							
ТТК	Слойка с творогом	75	9,7	8,2	33,09	237,93		
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	92		
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47		
	1-й Ужин							
22\1997	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66		
375\1994	Бефстроганов из говядины	100	8,4	12,27	5,2	201		
465\1994	Рис отварной	150	3,52	4,33	33,46	187		
628\1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,42	0,36	22,15	105,48		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06		
	2-й Ужин							
645\1994	Кисломолочный продукт	200	3	0,05	3,8	30		
	Итого:		75,72	70,21	325,95	2390,09		

	Шестой день. Суббота.							
	Завтрак	Выход		белки гр.	жиры гр.	углеводы гр.	эн.цен.ккал.	
22\1997	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66		
294\1994	Сырники творожные со сладким соусом	150\50	10,4	13,85	27,3	275,15		
	Йогурт вареное	40	5,08	4,6	0,28	62		
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,42	0,36	22,15	105,48		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06		
	Обед							
58\1983	Салат из св.помидоров	80	0,43	7,2	2,09	82		
120\1994	Щи из св.капусты с мясом и сметаной	200/10/10	3,25	4,67	8,43	89,03		
319\1994	Рыба запеченая с картофелем по-русски	250	4,8	8,7	14,1	181		
ТТК	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,56	0,48	29,54	140,64		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68		
	Полдник							
ТТК	Круассан с фруктовой начинкой	75	2,5	13,9	24,88	209,76		
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	92		
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47		
	1-й Ужин							
23/1997	Сыр порционно	15	3,48	4,43	0	54,6		
ТТК	Филе птицы запеченное	100	24	18,3	0,1	261		
469\1994	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,54	31,35	186,43		
628\1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,42	0,36	22,15	105,48		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06		
	2-й Ужин							
645\1994	Кисломолочный продукт	200	3	0,05	3	30		
	Итого:		82,82	90,95	299,28	2387,37		

	Седьмой день. Воскресенье.							
	Завтрак	Выход						
22\1997	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66		
23\1997	Сыр порционно	15	3,48	4,43	0	54,6		
257\1994	Каша молочная манная со сливочным мас.	150\10	6,1	7,6	21,9	180		
630\1994	Чай с молоком	200	1,6	0,9	10,12	87		
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,42	0,36	22,15	105,48		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06		
	Обед							
	Овощная подгарнировка	60	2,16	6,08	2,08	53,6		
ТТК	Уха рыбацкая	200/20	5,7	5	29,4	228		
444\1994	Филе птицы, тушенное в соусе	100	10,31	19,66	5,49	280,42		
464\1994	Каша гречневая вязкая	150	6,75	4,68	31,89	197,6		
ТТК	Напиток витаминный "Витошка"	200	0	0	15	60		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,56	0,48	29,54	140,64		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68		
	Полдник							
	Кондитерское изделие	50	3,75	7,5	33,5	115		
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	92		
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47		
	1-й ужин							
22\1997	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66		
402\1994	Азу из говядины с картофелем	250	8,5	9,08	20	202		
628\1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,42	0,36	22,15	105,48		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06		
	2-й ужин							
645\1994	Кисломолочный продукт	200	3	0,05	3,8	30		
	Итого:		70,19	81,64	325,26	2339,62		

	Восьмой день. Понедельник.						
	Завтрак						
22\1997	Масло сливочное порционно	10	белки гр.	жирьы гр.	углеводы гр.	эн.цен.ккал.	
257\1994	Каша " Дружба" молочная со сливочным мас.	150/10	0,08	7,25	0,13	66	
	Печенье весовое	25	2,7	2	17	96,8	
642\1994	Какао с молоком	200	1,88	3,75	16,75	57,5	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	4,9	4,5	32,5	169,6	
	Хлеб ржаной	45	3,42	0,36	22,15	105,48	
	Фрукт свежий	25	1,65	0,3	9,9	48,06	
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47	
	Обед						
	Овощная подгарнировка	60					
132\1994	Суп из овощей с мясом, со сметаной	200/10/10	0,42	0,06	1,14	6,78	
305\1994	Рыба припущенная	100	3,47	4,07	9,83	91,03	
472\1994	Картофельное пюре	100	11	7	0	159,3	
ТТК	Компот из сухофруктов	150	2,91	7,1	23,3	168,7	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	0,3	0	15,7	65	
	Хлеб ржаной	60	4,56	0,48	29,54	140,64	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	
	Полдник						
ТТК	Пирожок слоеный с творогом	75	9,7	8,2	33,09	147,93	
ТТК	Напиток витаминный "Витошка"	200	0	0	15	60	
	Фрукт свежий	100	1	0	20,2	92	
	1-й Ужин						
22\1997	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	
ТТК	Зразы "Верх-исетские"	100	11,81	13,39	5,29	247	
469\1994	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,54	31,35	186,43	
628\1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,42	0,36	22,15	105,48	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06	
	2-й Ужин						
645\1994	Кисломолочный продукт	200	3	0,05	3,8	30	
	Итого:		75,55	71,32	347,03	2290,47	

[illegible]

[illegible]

	Одинадцатый день. Четверг.						
	Завтрак						
22\1997	Масло сливочное порционно	10	белки гр.	жиры гр.	углеводы гр.	эн.цен.ккал.	
285\1994	Омлет с сыром	110	0,08	7,25	0,13	66	
257\1994	Каша молочная геркулесовая с мас.слив.	150/10	16,4	18,6	1,8	227	
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	6,4	14,7	131	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,3	1,3	14	92	
	Хлеб ржаной	25	3,42	0,36	22,15	105,48	
	Сок фруктовый	200	1,65	0,3	9,9	48,06	
	Обед		1	0	20,2	92	
59\1997	Салат из разных овощей	80					
139\1994	Суп картофельный с лапшой, мясом птицы	200/10	1,38	11,62	8,69	114,86	
ТТК	Биточки по - Уральски	100	3,87	2,09	16,84	110,4	
482\1994	Капуста свежая тушеная	150	18,23	9,65	7,21	193,55	
ТТК	Компот из яблок свежих	200	2,64	3,14	8,3	87,98	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	0,14	0	23,56	94,74	
	Хлеб ржаной	30	4,56	0,48	29,54	140,64	
	Полдник		1,98	0,36	11,88	57,68	
ТТК	Шангя с картофелем	75					
ТТК	Кисель ягодный	200	5,61	5,36	30,24	177,84	
	Фрукт свежий	100	0	0	32	128	
	1-й Ужин		0,4	0	9,8	47	
22\1997	Масло сливочное порционно	10					
373\1997	Рыба,запеченная в сметанном соусе	100/20	0,08	7,25	0,13	66	
465\1994	Рис отварной	150	21,47	9,08	2,37	163,04	
628\1994	Чай с сахаром	200	3,52	4,33	33,46	187	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	0,2	0	6,5	28	
	Хлеб ржаной	25	3,42	0,36	22,15	105,48	
	2-й Ужин		1,65	0,3	9,9	48,06	
645\1994	Кисломолочный продукт	200					
	Итого:		3	0,05	3,8	30	
			99,8	88,28	339,25	2541,81	

[illegible]

	Четырнадцатый день. Воскресенье.								
	Завтрак								
22\1997	Масло сливочное порционно	10	белки гр.	жирь гр.	углеводы гр.	эн.цен.ккал.			
23\1997	Сыр порционно	15	0,08	7,25	0,13				66
257\1994	Каша молочная рисовая с маслом сливоч.	150/10	3,48	4,43	0				54,6
630\1994	Чай с молоком	200	5,9	7,8	22,9				185
	Фрукт свежий	100	1,6	0,9	10,12				87
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	0,4	0	9,8				47
	Хлеб ржаной	25	3,42	0,36	22,15				105,48
	Обед		1,65	0,3	9,9				48,06
55\1983	Салат из свежих огурцов	80							
128\1994	Рассольник домашний с мясом, сметаной	200/10/10	0,64	7,2	2,72				78,32
394\1994	Жаркое по-домашнему	250	3,47	4,07	10,23				91,03
591\1994	Кисель ягодный	200	19,6	18,8	27,96				374,66
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	0	0	32				128
	Хлеб ржаной	30	4,56	0,48	29,54				140,64
	Полдник		1,98	0,36	11,88				57,68
	Кондитерское изделие	50							
	Сок фруктовый	200	3,75	7,5	33,5				115
	Фрукт свежий	100	1	0	20,2				92
	1-й Ужин		0,4	0	9,8				47
	Яйцо вареное	40							
742\1983	Кнели из птицы с рисом	100	5,08	4,6	0,28				62
482\1994	Капуста свежая тушеная	150	19	13,2	5,1				133,6
628\1994	Чай с сахаром	200	2,64	5,14	8,3				87,98
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	0,2	0	6,5				28
	Хлеб ржаной	25	3,42	0,36	22,15				10,48
	2-й Ужин		1,65	0,3	9,9				48,06
645\1994	Кисломолочный продукт	200							
	Итого:		3	0,05	3,8				30
	Всего за 14 дней:		86,92	83,1	308,86				2117,59
	Средняя за 1 День:		1073,06	1113,29	4691,99				33545,84
			76,64714286	79,52071429	335,1421429				2396,131429