

составлено:  
руководителем  
методического отдела  
автоматизированной репетиторской  
Самарской области  
Новокуйбышевск  
Н. Зотов

*Handwritten signature*

Утверждаю:



Директор ГБСКОУ  
Школа-интернат «Перспектива»

*Handwritten signature* Е.В. Попова

Примерное 14-и дневное меню для детей в возрасте от  
7-и до 18-и лет на зимне-весенний и летне-осенний  
периоды года



Разработано:

ООО «Уральский региональный центр  
питания»

Генеральный директор

Перевалов А.Я. *Handwritten signature*

Пермь 2013

©ООО «Уральский региональный центр питания»

Примерное 14-дневное меню для детей и подростков в возрасте 7-18 лет на зимне-весенний период	
Наименование блюда	Выход блюда
1 день	
Завтрак	
Каша гречневая вязкая	300
Батон нарезной	70
Масло сливочное	10
Сыр сычужный твердый	30
Плоды свежие	125
Кофейный напиток с молоком	200
2й завтрак	
Сок фруктовый	200
Обед	
Салат из свеклы отварной	100
Щи из квашенной капусты	300
Картофельная запеканка с мясом	300
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	100
Ужин	
Суфле рыбное	130
Овощи отварные	170
Йогурт сладкий питьевой	200
Плоды свежие	125
Батон нарезной	40
Второй ужин	
Компот из плодов консервированных	200
Сырок глазированный с ванилином	50
Третий ужин	
Кисломолочный напиток	200
ИТОГО	
Белки	131,0
	В том числе жив
	82,9
Жиры	118,0
	В том числе раст
	21,9
Углеводы	417,2
Калорийность	3420
В1	1,39
С	104,55
А	0,67
Е	15,34
Са	1324
Р	2128
Mg	564
Fe	30,59

Наименование блюда	Выход блюда
2 день	
Завтрак	
Запеканка из творога с соусом	230/50
Соус молочный сладкий	50
Батон нарезной	70
Масло сливочное	10
Плоды свежие	125
Какао с молоком 2й вариант	200
Завтрак 2	
Сок фруктовый	200
Обед	
Салат из квашеной капусты с луком	100
Суп пюре из разных овощей на к/б	300
Кнели из кур с рисом	100
Морковь тушеная с черносливом	200
Хлеб ржаной	100
Хлеб пшеничный	100
Компот из яблок и вишен	200
Ужин	
Сердце в соусе	100
Картофель отварной	200
Чай с молоком	200
Батон нарезной	40
Второй ужин	
Кисель из яблок сушеных	200
Печенье сахарное	25
Третий ужин	
Кисломолочный напиток	200
ИТОГО	
Белки	133,5
В том числе жив	69,9
Жиры	123,6
В том числе раст	33,3
Углеводы	410,4
Калорийность	3392
В1	1,48
С	85,31
А	0,51
Е	18,76
Са	1364
Р	2049
Mg	412
Fe	28,25

Наименование блюда	Выход блюда
<b>3 день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	300
Плоды свежие	125
Батон нарезной	70
Масло сливочное	10
Сыр сычужный твердый	30
Кофейный напиток с молоком	200
<b>Завтрак 2</b>	
Сок фруктовый	200
<b>Обед</b>	
Винегрет овощной	100
Уха рыбацкая	300/36
Рыба, запеченная по-русски	100/200
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	100
Компот из апельсинов с яблоками	200
<b>Ужин</b>	
Запеканка овощная с соусом	250/50
Соус красный основной	50
Сосиски отварные	130
Чай с сахаром	200
Батон нарезной	40
Плоды свежие	125
<b>Второй ужин</b>	
Напиток из шиповника	200
Сдоба обыкновенная	80
<b>Третий ужин</b>	
Кисломолочный напиток	200
<b>ИТОГО</b>	
Белки	121,6
В том числе жив	58,9
Жиры	136,1
В том числе раст	35,9
Углеводы	526,3
Калорийность	3867
В1	1,93
С	146,60
А	3,34
Е	24,88
Са	1038
Р	1930
Mg	491
Fe	31,76

Наименование блюда	Выход блюда
4 день	
Завтрак	
Омлет натуральный	180
Батон нарезной	70
Колбасные изделия	40
Плоды свежие	125
Какао с молоком 2й вариант	200
Завтрак 2	
Сок фруктовый	200
Обед	
Салат картофельный	100
Суп из овощей	300
Макаронные изделия отварные с маслом	200
Мясо тушеное	130
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	100
Чай с лимоном	200
Ужин	
Овощи отварные	150
Рыба филе отварная	110
Чай с лимоном	200
Батон нарезной	40
Второй ужин	
Кисель из повидла	200
Пряник	30
Третий ужин	
Кисломолочный напиток	200
ИТОГО:	
Белки	111,6
В том числе жив	67,9
Жиры	84,1
В том числе раст	15,6
Углеводы	375,6
Калорийность	2814
В1	1,14
С	83,66
А	1,23
Е	12,80
Са	769
Р	1586
Mg	318
Fe	25,48

Наименование блюда	Выход блюда
5 день	
Завтрак	
Каша пшенная вязкая	300
Бутерброд с икрой кеты зернистой	60/30/6
Плоды свежие	125
Кофейный напиток с молоком	200
Завтрак 2	
Сок фруктовый	200
Обед	
Салат из свеклы с яблоками	100
Суп картофельный с макаронными изделиями	300
Запеканка капустная с говядиной	250/50
Соус красный основной	50
Хлеб ржаной	100
Хлеб пшеничный	100
Компот из яблок и вишен	200
Ужин	
Тефтели из говядины паровые	130
Картофельное пюре	200
Плоды свежие	125
Батон нарезной	40
Чай с сахаром	200
Второй ужин	
Компот из апельсинов с яблоками	200
Сырок глазированный с ванилином	50
Третий ужин	
Кисломолочный напиток	200
ИТОГО	
Белки	130,4
В том числе жив	68,5
Жиры	129,0
В том числе раст	27,2
Углеводы	526,2
Калорийность	3904
В1	1,92
С	113,20
А	0,55
Е	16,85
Са	1056
Р	2047
Mg	526
Fe	31,17

Наименование блюда	Выход блюда
6 день	
Завтрак	
Рыба, припущенная в молоке	130
Картофель отварной	170
Батон нарезной	70
Масло сливочное	10
Сыр сычужный твердый	30
Плоды свежие	125
Какао с молоком	200
Завтрак 2	
Сок фруктовый	200
Обед	
Салат из соленых огурцов с луком	100
Свекольник	300
Печень говяжья по-строгановски	110
Каша перловая рассыпчатая	200
Компот из апельсинов с яблоками	200
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	100
Ужин	
Рагу из птицы	300
Батон нарезной	40
Йогурт сладкий питьевой	200
Второй ужин	
Напиток из шиповника	200
Булочка школьная	80
Третий ужин	
Кисломолочный напиток	200
ИТОГО:	
Белки	123,1
В том числе жив	67,7
Жиры	110,4
В том числе раст	37,0
Углеводы	519,7
Калорийность	3729
В1	1,65
С	171,72
А	6,34
Е	23,58
Са	1111
Р	1950
Mg	394
Fe	31,79

Наименование блюда	Выход блюда
7 день	
Завтрак	
Сырники из творога со сметаной	230/25
Сметана	30
Батон нарезной	70
Масло сливочное	10
Фрукты свежие	125
Кофейный напиток с молоком	200
Завтрак 2	
Сок фруктовый	200
Обед	
Салат из белокачанной капусты с морковью	100
Суп-лапша домашняя	300
Птица отварная	100
Пудинг овощной	200
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	100
Компот из яблок и вишен	200
Ужин	
Тефтели рыбные	130
Картофельное пюре	200
Батон нарезной	40
Чай с сахаром	200
Второй ужин	
Кисель из яблок сушеных	200
Мармелад жележный	30
Третий ужин	
Кисломолочный напиток	200
ИТОГО:	
Белки	146,1
В том числе жив	103,7
Жиры	118,3
В том числе раст	36,9
Углеводы	429,7
Калорийность	3537
В1	1,44
С	79,16
А	8,14
Е	22,13
Са	1134
Р	2057
Мg	356
Fe	29,40



Наименование блюда	Выход блюда
8 день	
Завтрак	
Каша гречневая вязкая	300
Батон нарезной	70
Масло сливочное	10
Сыр сычужный твердый	30
Плоды свежие	125
Кофейный напиток с молоком	200
2й завтрак	
Сок фруктовый	200
Обед	
Салат из свеклы отварной	100
Щи из квашенной капусты	300
Картофельная запеканка с мясом	300
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	100
Ужин	
Суфле рыбное	130
Овощи отварные	170
Йогурт сладкий питьевой	200
Плоды свежие	125
Батон нарезной	40
Второй ужин	
Компот из плодов консервированных	200
Сырок глазированный с ванилином	50
Третий ужин	
Кисломолочный напиток	200
ИТОГО	
Белки	131,0
В том числе жив	82,9
Жиры	118,0
В том числе раст	21,9
Углеводы	417,2
Калорийность	3420
В1	1,39
С	104,55
А	0,67
Е	15,34
Са	1324
Р	2128
Мg	564
Fe	30,59

Наименование блюда	Выход блюда
9 день	
Завтрак	
Запеканка из творога с соусом	230/50
Соус молочный сладкий	50
Батон нарезной	70
Масло сливочное	10
Фрукты свежие	125
Какао с молоком	200
Завтрак 2	
Сок фруктовый	200
Обед	
Салат из квашеной капусты с луком	100
Суп пюре из разных овощей на к/б	300
Кнели из кур с рисом	100
Морковь тушеная с черносливом	200
Хлеб ржаной	100
Хлеб пшеничный	100
Компот из яблок и вишен	200
Ужин	
Сердце в соусе	100
Картофель отварной	200
Чай с молоком	200
Батон нарезной	40
Второй ужин	
Кисель из яблок сушеных	200
Печенье сахарное	25
Третий ужин	
Кисломолочный напиток	200
ИТОГО	
Белки	133,5
В том числе жив	69,9
Жиры	123,6
В том числе раст	33,3
Углеводы	410,4
Калорийность	3392
В1	1,48
С	85,31
А	0,51
Е	18,76
Са	1364
Р	2049
Mg	412
Fe	28,25

Наименование блюда	Выход блюда
10 день	
Завтрак	
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	300
Флоды свежие	125
Батон нарезной	70
Масло сливочное	10
Сыр сычужный твердый	30
Кофейный напиток с молоком	200
Завтрак 2	
Сок фруктовый	200
Обед	
Винегрет овощной	100
Уха рыбацкая	300/36
Рыба, запеченная по-русски	100/200
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	100
Компот из апельсинов с яблоками	200
Ужин	
Запеканка овощная с соусом	250/50
Соус красный основной	50
Сосиски отварные	130
Чай с сахаром	200
Батон нарезной	40
Флоды свежие	125
Второй ужин	
Напиток из шиповника	200
Сдоба обыкновенная	80
Третий ужин	
Кисломолочный напиток	200
ИТОГО	
Белки	121,6
В том числе жив	58,9
Жиры	136,1
В том числе раст	35,9
Углеводы	526,3
Калорийность	3867
В1	1,93
С	146,60
А	3,34
Е	24,88
Са	1038
Р	1930
Мg	491
Fe	31,76

Наименование блюда	Выход блюда
11 день	
<b>Завтрак</b>	
Омлет натуральный	180
Батон нарезной	70
Колбасные изделия	40
Плоды свежие	125
Какао с молоком	200
<b>Завтрак 2</b>	
Сок фруктовый	200
<b>Обед</b>	
Салат картофельный	100
Суп из овощей с фасолью	300
Макаронные изделия отварные с маслом	200
Мясо тушеное	130
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	100
Чай с лимоном	200
<b>Ужин</b>	
Овощи отварные	150
Рыба филе отварная	110
Чай с лимоном	200
Батон нарезной	40
<b>Второй ужин</b>	
Кисель из повидла	200
Пряник	30
<b>Третий ужин</b>	
Кисломолочный напиток	200
<b>ИТОГО:</b>	
Белки	111,6
В том числе жив	67,9
Жиры	84,1
В том числе раст	15,6
Углеводы	375,6
Калорийность	2814
В1	1,14
С	83,66
А	1,23
Е	12,80
Са	769
Р	1586
Mg	318
Fe	25,48

Наименование блюда	Выход блюда
12 день	
Завтрак	
Каша пшенная вязкая	300
Бутерброд с икрой кеты зернистой	60/30/6
Плоды свежие	125
Кофейный напиток с молоком	200
Завтрак 2	
Сок фруктовый	200
Обед	
Салат из свеклы с яблоками	100
Суп картофельный с макаронными изделиями	300
Запеканка капустная с говядиной	250/50
Соус красный основной	50
Хлеб ржаной	100
Хлеб пшеничный	100
Компот из яблок и вишен	200
Ужин	
Тефтели из говядины паровые	130
Картофельное пюре	200
Плоды свежие	125
Батон нарезной	40
Чай с сахаром	200
Второй ужин	
Компот из апельсинов с яблоками	200
Сырок глазированный с ванилином	50
Третий ужин	
Кисломолочный напиток	200
ИТОГО	
Белки	130,4
В том числе жив	68,5
Жиры	129,0
В том числе раст	27,2
Углеводы	526,2
Калорийность	3904
В1	1,92
С	113,20
А	0,55
Е	16,85
Са	1056
Р	2047
Mg	526
Fe	31,17

Наименование блюда	Выход блюда
13 день	
<b>Завтрак</b>	
Рыба, припущенная в молоке	130
Картофель отварной	170
Батон нарезной	70
Масло сливочное	10
Сыр сычужный твердый	30
Плоды свежие	125
Какао с молоком	200
<b>Завтрак 2</b>	
Сок фруктовый	200
<b>Обед</b>	
Салат из соленых огурцов с луком	100
Свекольник	300
Печень говяжья по-строгановски	110
Каша перловая рассыпчатая	200
Компот из апельсинов с яблоками	200
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	100
<b>Ужин</b>	
Рагу из птицы	300
Батон нарезной	40
Йогурт сладкий питьевой	200
<b>Второй ужин</b>	
Напиток из шиповника	200
Булочка школьная	80
<b>Третий ужин</b>	
Кисломолочный напиток	200
<b>ИТОГО:</b>	
Белки	123,1
В том числе жив	67,7
Жиры	110,4
В том числе раст	37,0
Углеводы	519,7
Калорийность	3729
В1	1,65
С	171,72
А	6,34
Е	23,58
Са	1111
Р	1950
Mg	394
Fe	31,79

Наименование блюда	Выход блюда
<b>14 день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Сырники из творога со сметаной	230/25
Сметана	30
Батон нарезной	70
Масло сливочное	10
Плоды свежие	125
Кофейный напиток с молоком	200
<b>Завтрак 2</b>	
Сок фруктовый	200
<b>Обед</b>	
Салат из белокачанной капусты с морковью	100
Суп-лапша домашняя	300
Птица отварная	100
Пудинг овощной	200
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	100
Компот из яблок и вишен	200
<b>Ужин</b>	
Тефтели рыбные	130
Картофельное пюре	200
Батон нарезной	40
Чай с сахаром	200
<b>Второй ужин</b>	
Кисель из яблок сушеных	200
Мармелад желейный	30
<b>Третий ужин</b>	
Кисломолочный напиток	200
<b>ИТОГО:</b>	
Белки	146,1
В том числе жив	103,7
Жиры	118,3
В том числе раст	36,9
Углеводы	429,7
Калорийность	3537
В1	1,44
С	79,16
А	8,14
Е	22,13
Са	1134
Р	2057
Мg	356
Fe	29,40

Согласовано с советом родителей

*с Савризова М. Н.*