

Утверждаю:  
Директор ГОКУ СКШ №14 г. Иркутска  
Л.П.Яковлева  
« 03. » 11. 20 23 г.

## Перспективное меню на 10 дней для детей 12 лет и старше на зимне-весенний период

# Неделя 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронник с мясом	250	12,00	5,60	28,50	167,5	293
	Бутерброды с маслом	80/5	3,20	15,30	20,00	294	93
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113	500
	Сок фруктовый	200	2,20	0,20	25,20	68,5	518
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>735</b>	<b>20,30</b>	<b>23,10</b>	<b>94,60</b>	<b>643</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,10	0,10	3,50	20	107
	Свекольник	250	2,18	4,45	12,02	97	131
	Капуста тушеная	200	6,20	7,20	17,80	156,3	423
	Тефтели из говядины в молочном соусе	100/30	10,30	16,30	8,00	192,3	388
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	109
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93	510
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1040</b>	<b>31,54</b>	<b>29,89</b>	<b>128,02</b>	<b>879,7</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ряженка	200	5,80	5,00	12,30	100	516
	Булочка ванильная	60	3,91	4,00	28,25	193,5	563
	Плоды свежие (груши)	140	0,56	0,42	14,42	65,8	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>10,27</b>	<b>9,42</b>	<b>54,97</b>	<b>359,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2175</b>	<b>62,11</b>	<b>62,41</b>	<b>277,59</b>	<b>1882</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	250	16,30	7,20	25,77	207	301
	Бутерброды с сыром	80/18	4,10	16,89	17,60	272	90
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495
	Вафли	45	1,26	1,48	34,79	110,3	588
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>593</b>	<b>23,16</b>	<b>26,87</b>	<b>94,06</b>	<b>670,3</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108	144
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	180	4,55	10,44	16,20	202,81	202
	Сельдь по-деревенски	100	9,60	12,30	4,30	147	351
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	109
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122	503
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>990</b>	<b>29,91</b>	<b>28,73</b>	<b>130,83</b>	<b>913,91</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	2,20	0,20	25,20	112	518
	Булочка домашняя	60	6,90	8,90	21,30	194,16	564
	Плоды свежие (апельсин)	140	1,26	0,28	11,34	60,2	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>10,36</b>	<b>9,38</b>	<b>57,84</b>	<b>366,36</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1983</b>	<b>63,43</b>	<b>64,98</b>	<b>282,73</b>	<b>1950,57</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба"	250	16,58	5,36	51,30	282,75	260
	Бутерброды с сыром	80/18	4,10	16,89	17,60	272	90
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Плоды свежие (слива)	40	0,32	0,16	0,12	19,6	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>588</b>	<b>21,10</b>	<b>22,41</b>	<b>84,22</b>	<b>635,35</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	1,80	7,10	9,90	85	74
	Суп картофельный с клецками	250/25	1,20	2,60	8,77	63,25	146
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	9,41	10,52	21,35	187,72	238
	Курица в соусе томатном	100/30	7,30	9,10	3,42	160	405
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	109
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122	503
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1045</b>	<b>32,37</b>	<b>30,96</b>	<b>136,94</b>	<b>939,07</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	0,20	36	518
	Пирожки печеные	60	8,36	10,20	38,40	209,17	543
	Плоды свежие (груши)	140	0,56	0,42	14,42	65,8	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>10,92</b>	<b>10,82</b>	<b>53,02</b>	<b>310,97</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2033</b>	<b>64,39</b>	<b>64,19</b>	<b>274,18</b>	<b>1885,39</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия отварные	180	6,79	2,56	34,85	173,88	291
	Курица в соусе томатном	100/30	6,30	6,10	3,42	95,6	405
	Бутерброды с сыром	80/18	4,10	16,89	17,60	272	90
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	85,3	496
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>608</b>	<b>20,79</b>	<b>28,85</b>	<b>80,87</b>	<b>626,78</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,10	0,10	3,50	20	107
	Свекольник	250	2,18	4,45	12,02	97	131
	Жаркое по-домашнему	230	16,10	24,27	25,30	396,22	369
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	109
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>940</b>	<b>30,94</b>	<b>30,66</b>	<b>130,42</b>	<b>937,32</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	Коржик молочный	60	6,30	8,30	22,75	156,3	579
	Плоды свежие (бананы)	140	2,10	0,70	29,40	134,4	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>9,40</b>	<b>9,20</b>	<b>52,35</b>	<b>382,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1948</b>	<b>61,13</b>	<b>68,71</b>	<b>263,64</b>	<b>1946,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>761,25</b>	<b>790,17</b>	<b>3268,90</b>	<b>23147,12</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>63,43</b>	<b>65,84</b>	<b>272,40</b>	<b>1928,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	250	10,56	5,80	19,30	171,2	313
	Бутерброды с сыром	80/18	4,10	16,89	17,60	272	90
	Какао с молоком	200	3,60	0,30	25,00	144	496
	Пряники	45	2,66	1,25	33,75	91,3	589
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>593</b>	<b>20,92</b>	<b>24,24</b>	<b>95,65</b>	<b>678,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,10	6,90	16,20	162	73
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	8,25	142
	Плов из отварной птицы	230	14,30	17,41	21,51	323,2	406
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	109
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
	Компот из свежих плодов	200	0,50	0,20	23,10	96	507
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>940</b>	<b>30,91</b>	<b>31,13</b>	<b>133,08</b>	<b>910,55</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	0,60	0,20	0,20	136	518
	Пирожки печеные	60	8,90	9,30	45,36	192,3	542
	Фрукты свежие (мандарин)	140	1,12	0,28	10,50	53,2	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>10,62</b>	<b>9,78</b>	<b>56,06</b>	<b>381,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1933</b>	<b>62,45</b>	<b>65,15</b>	<b>284,79</b>	<b>1970,55</b>	

## Неделя 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	10,12	3,20	23,72	152,3	165
	Бутерброды с сыром	80/18	4,10	16,89	17,60	272	90
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113	500
	Печенье	45	3,38	4,41	33,48	141,8	590
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>593</b>	<b>20,50</b>	<b>26,50</b>	<b>95,70</b>	<b>679,1</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95	128
	Рис отварной	180	4,43	7,29	28,50	145,36	414
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100/30	10,30	7,21	6,50	133,95	338
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	109
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	17,00	110	508
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1020</b>	<b>30,22</b>	<b>30,04</b>	<b>134,85</b>	<b>924,41</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,00	110	518
	Ватрушка "Лакомка"	60	8,30	10,30	16,40	134	576
	Плоды свежие (бананы)	140	2,10	0,70	29,40	134,4	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>11,40</b>	<b>11,00</b>	<b>45,80</b>	<b>378,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2013</b>	<b>62,12</b>	<b>67,54</b>	<b>276,35</b>	<b>1981,91</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	4,30	44,50	103,66	237
	Печень, тушенная в соусе	100/30	10,30	5,40	5,50	85,3	401
	Бутерброды с маслом	80/5	3,20	15,30	20,00	394	93
	Кисель из свежих ягод	200	0,20	0,10	21,50	87	505
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>595</b>	<b>22,06</b>	<b>25,10</b>	<b>91,50</b>	<b>669,96</b>	
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	100	1,30	7,30	5,30	130	76
	Суп-лапша домашняя	250	8,56	11,50	35,00	110	156
	Азу	230	10,30	10,10	13,64	251,3	364
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	109
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	12,20	93	510
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>940</b>	<b>31,92</b>	<b>30,74</b>	<b>130,64</b>	<b>905,4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Снежок	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	"Крендель сахарный"	60	3,46	6,53	29,40	190	555
	Плоды свежие (апельсин)	140	1,26	0,28	11,34	60,2	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>10,52</b>	<b>11,81</b>	<b>48,74</b>	<b>350,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1935</b>	<b>64,50</b>	<b>67,65</b>	<b>270,88</b>	<b>1925,56</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Картофельное пюре	180	3,78	6,20	29,60	115,6	429
	Котлеты	100	12,30	7,50	24,30	130,5	381
	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	454
	Бутерброды с маслом	80/5	3,20	15,30	20,00	394	93
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>595</b>	<b>21,14</b>	<b>31,54</b>	<b>92,03</b>	<b>742,58</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,70	6,30	7,30	93	58
	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250/25	2,20	2,95	14,70	94,25	149
	Говядина, тушенная с капустой	200	13,50	15,60	11,60	244,66	365
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	109
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122	503
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>935</b>	<b>30,06</b>	<b>26,49</b>	<b>127,10</b>	<b>875,01</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Йогурт	200	8,20	3,20	17,00	150,3	517
	Коржик молочный	60	3,41	6,09	22,50	99,65	579
	Плоды свежие (яблоки)	140	0,56	0,56	13,72	65,8	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>12,17</b>	<b>9,85</b>	<b>53,22</b>	<b>315,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1930</b>	<b>63,37</b>	<b>67,88</b>	<b>272,35</b>	<b>1933,34</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Азу	230	18,74	10,10	43,92	151,72	364
	Бутерброды с маслом	80/5	3,20	15,30	20,00	394	93
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Плоды свежие (персики)	40	0,36	0,04	3,80	18	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>555</b>	<b>22,40</b>	<b>25,44</b>	<b>82,72</b>	<b>623,72</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	8,25	142
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	5,30	34,85	173,88	291
	Печень, тушеная в соусе	100/30	10,10	17,70	4,50	253	401
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	109
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1020</b>	<b>31,00</b>	<b>29,72</b>	<b>133,42</b>	<b>850,23</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Булочка школьная	60	4,00	3,66	47,30	142,5	574
	Плоды свежие (виноград)	125	0,75	0,75	1,75	90	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>385</b>	<b>10,55</b>	<b>9,41</b>	<b>57,05</b>	<b>332,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1960</b>	<b>63,95</b>	<b>64,57</b>	<b>273,19</b>	<b>1806,45</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	250	13,55	8,90	35,77	207,7	301
	Бутерброды с сыром	80/18	4,10	16,89	17,60	272	90
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113	500
	Плоды свежие (вишня)	40	0,32	0,08	4,24	20,8	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>588</b>	<b>20,87</b>	<b>27,87</b>	<b>78,51</b>	<b>613,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,80	7,10	9,10	111	69
	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,82	15,15	143,5	150
	Плов из отварной птицы	230	9,30	17,41	21,51	253,16	406
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	109
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>940</b>	<b>33,71</b>	<b>30,97</b>	<b>137,26</b>	<b>938,76</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,00	110	518
	Булочка молочная	60	8,60	9,30	38,36	142	566
	Плоды свежие (мандарин)	140	1,12	0,28	10,50	53,2	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>10,72</b>	<b>9,58</b>	<b>48,86</b>	<b>305,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1928</b>	<b>65,30</b>	<b>68,42</b>	<b>264,63</b>	<b>1857,46</b>	