

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБОУ СО «Школа–интернат  
АОП № 1 г. Саратова»  
\_\_\_\_\_  
Л.А. Сидоренко  
«01» сентября 2023 г.

## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

ГБОУ СО «Школа-интернат АОП № 1 г. Саратова»

(дошкольное отделение)

2023-2024 учебный год

### Примерное меню – 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
8.15-8.50	Суп молочный с крупой	200	3,6	3,8	15,6	112	1,2	121 Москва 2007
	Масло сливочное	8	0,64	6,5		48	0,22	
	Сыр голландский	12	2,9	3,2		32	0,24	
	Батон пшеничный	30	3,3	0,4	14	72		
	Какао с молоком	200	3,6	3,2	26	151	0,32	382 Москва -2007
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
10.30	Сок яблочный	100	0,5	-	5,5	48	4,0	
-11.00	Фрукты (апельсин)	100	0,4	0,4	8	26	1,3	
<b>ОБЕД</b>								
12.30 - 13.00	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	0,5	3	3,1	42	26	14 Пермь -2006
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,5	2,7	2,4	132	5,09	103-Москва -2007
	Птица отварная	80	12,1	9,7	2,7	147		288–Москва-2007г
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,7	45	185		196 – П– 2006г
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	16	43		
	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,2	9,3	38		
	Компот из сухофруктов	180	0,7		13	100	0,26	349 –Москва -2007
<b>ПОЛДНИК</b>								
15.30	Напиток «Снежок»	200	4,5	4,8	19	112	1,2	
-16.00	Пудинг творожный запеченный	100	16,1	5,5	26,4	220	3,4	135 Пермь-2006г
<b>УЖИН</b>								
17.30 -18.00	Омлет с морковью	60	5,1	10,9	6,1	95	0,9	120 Пермь 2006г
	Котлеты картофельные со сметанным соусом	170	3,9	10,7	20,4	189	2,1	148 Москва –2007
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	11	28		
	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,4	14	58		
	Чай с лимоном	200	0,1		15	60	2,9	377-Москва-2007
<b>ИТОГО – за 1 день</b>			<b>79</b>	<b>58</b>	<b>272</b>	<b>1938</b>	<b>49</b>	

### Примерное меню – 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
08.15 –08.50	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	205	7,2	7,4	23	230	0,23	182-Москва – 2007
	Масло сливочное	8	0,64	6,5		48	0,22	
	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63		.209 Москва-2007
	Батон пшеничный	30	3,3	0,4	14	72		
	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	3,1	19,7	119	0,64	258 Пермь – 2006
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
10.30 –11.00	Сок грушевый	100	0,4	0,3	5,0	47	4,0	
	Фрукты (яблоко)	100	0,6	0,6	14	42	18	
<b>ОБЕД</b>								
12.30 –13.00	Салат из свеклы отварной с изюмом (черносливом)	60	0,85	6,0	9,76	96	8,1	20 Пермь 2006
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	2,3	3,6	13,6	99	1,2	37 Пермь- 2006
	Гуляш из говядины	80	9,4	25,2	21	220	3,3	260 Москва –2007
	Картофельное пюре	150	3	5,1	18	132	3,15	196 Пермь – 2006г
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	16	43		
	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,2	9,3	38		
	Компот из сухофруктов	180	0,7		13	100	0,26	349 Москва -2007
<b>ПОЛДНИК</b>								
15.30 –16.00	Йогурт	150	2,7	3,7	8,8	74		
	Булочка «Российская»	60	4,1	4,5	36	198	0,12	490- Москва 2007г
<b>УЖИН</b>								
17.30 –18.00	Тефтели рыбные	100	6,4	5,9	4,1	115	5,5	239 Москва –2007
	Рис отварной	150	3,0	6,4	22	197	0,9	30 Москва – 2007
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	11	28		
	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,4	14	58		
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	0,1	376 Москва –2007
<b>ИТОГО - за 2 день</b>			<b>62</b>	<b>84</b>	<b>288</b>	<b>2079</b>	<b>46</b>	

### Примерное меню – 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
08.15 – 08.50	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,3	3,7	16,4	113	1,4	120 Москва -2007г.
	Сыр голландский	12	2,9	3,2		32	0,24	
	Масло сливочное	8	0,64	6,5		48	0,22	
	Батон пшеничный	30	3,3	0,4	14	72		
	Какао с молоком	200	3,6	3,2	26	151	0,32	382 Москва -2007г.
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
10.30 –	Сок яблочный	100	0,5	-	5,5	48	4,0	
11.00	Фрукты (банан)	100	1,5	0,1	21,8	89	10	
<b>ОБЕД</b>								
12.30 – 13.00	Огурец консервированный	60	0,48	0,12	1,9	11	2,4	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	13	112	22,1	82 Москва – 2007г.
	Жаркое по-домашнему	200	6,4	9,9	24	234	8	259 Москва –2007г.
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	16	43		
	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,2	9,3	38		
	Компот из сухофруктов	180	0,7		13	100	0,26	349 Москва-2007г.
<b>ПОЛДНИК</b>								
15.30 –	Молоко кипяченое	200	5,6	6,7	9,4	117	2	260 Пермь -2006г
16.00	Запеканка из творога	80	15,5	6,4	15,4	182	3,1	135 Пермь -2006г
<b>УЖИН</b>								
17.30 – 18.00	Фрикадельки мясные	80	4,8	13	9,3	145	3,1	280 Москва – 2007г.
	Запеканка капустная	150	7,6	18	28,3	234	27	70 Пермь -2006г
	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,4	14	58		
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	11	28		
	Чай с лимоном	200	0,1		15	60	0,1	37 Москва – 2007г.
<b>ИТОГО - за 3 день</b>			<b>69</b>	<b>77</b>	<b>263</b>	<b>1917</b>	<b>84</b>	

### Примерное меню – 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
08.15 – 08.50	Каша жидкая молочная из манной крупы	205	6,1	11,3	23	260	1,9	181 Москва –2007
	Масло сливочное	8	0,64	6,5		48	0,22	
	Батон пшеничный	30	3,3	0,4	14	72		
	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	3,1	19	119	0,64	258 Пермь – 2006
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
10.30 – 11.00	Сок грушевый	100	0,4	0,3	5,0	47	4,0	
	Фрукты (груши)	100	0,35	0,25	6	36	1,3	
<b>ОБЕД</b>								
12.30 – 13.00	Огурец свежий	60	0,5		2,04	7	6	71 Москва 2007
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11	96	35	88 Москва – 2007
	Котлеты мясные	80	7,4	7,4	10,7	139		268 Москва– 2007г
	Пюре из гороха	150	9	1,2	38	142		114 Пермь - 2006
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	16	43		
	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,2	9,3	38		
	Компот из сухофруктов	180	0,7		13	100	0,26	349 Москва – 2007
<b>ПОЛДНИК</b>								
15.30 – 16.00	Ряженка	200	3,4	4,5	7	100	0,27	
	Ватрушка с творогом	60	3,4	2,6	27	219	0,04	299 Пермь –2006г
<b>УЖИН</b>								
17.30 – 18.00	Котлеты из рыбы	80	8,1	13,1	6,1	131	1,3	234 Москва – 2007
	Картофельное пюре	150	3	5,1	18	132	3,15	312 Москва- 2007
	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,4	14	58		
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	11	28		
	Кисель из концентрата плодового	200	1,3		22	116		247 Пермь – 2006г.
	<b>ИТОГО - за 4 день</b>		<b>62</b>	<b>62</b>	<b>271</b>	<b>1931</b>	<b>57</b>	

### Примерное меню – 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
08.15 – 08.50	Каша «Дружба»	205	6,5	8,3	35	241	0,53	93 Пермь – 2006 г.
	Сыр голландский	12	2,9	3,2		32	0,2	
	Масло сливочное	8	0,64	6,5		48	0,2	
	Батон пшеничный	30	3,3	0,4	14	72		
	Какао с молоком	200	3,6	3,2	26	151	0,32	382 Москва- 2007.
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
10.30 –	Сок яблочный	100	0,5		5,0	48	4,0	
11.00	Фрукты (яблоко)	100	0,6	0,6	14	42	18	
<b>ОБЕД</b>								
12.30 – 13.00	Салат из лука репчатого	50	0,7	3,0	3,8	46	7,6	14 Пермь- 2006г.
	Свекольник	250	1,9	6,3	10	104	30	35 Москва –2007
	Мясо тушеное	100	13,2	5,3	25	111	2,1	256 Москва –2007
	Капуста тушеная	160	3,1	4,4	19	125	39	321 Москва-2007
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	16	43		
	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,2	9,3	38		
	Компот из сухофруктов	180	0,7		13	100	0,26	349 Москва – 2007
<b>ПОЛДНИК</b>								
15.30 –	Кефир	200	4,5	4,8	17	112	1,2	
16.00	Пудинг творожный запеченный	100	16,1	5,5	26,4	220	3,4	
<b>УЖИН</b>								
17.30- 18.00	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	7,6	6,8	3,8	79	7,5	229 Москва – 2007
	Рис отварной	150	3,0	6,4	22	197	0,9	30 Москва – 2007
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	11	28		
	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,4	14	58		
	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60	0,1	376 Москва -2007
<b>ИТОГО - за 5 день</b>			<b>78</b>	<b>66</b>	<b>299</b>	<b>1993</b>	<b>115</b>	

### Примерное меню – 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
08.15 – 08.50	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	205	6,3	8,9	25,4	207	1,4	100 – Пермь – 2006г
	Яйцо вареное	1шт.	5,1	4,6	0,25	70	-	209 Москва -2007г.
	Масло сливочное	8	0,64	6,5		48	0,22	
	Батон пшеничный	30	3,3	0,4	14	72		
	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	3,1	19	119	0,64	258 Пермь – 2006 г.
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
10.30 –	Сок яблочный	100	0,5		5,5	48	4,0	
11.00	Фрукты (банан)	100	1,5	0,1	21,8	89	10	
<b>ОБЕД</b>								
12.30 – 13.00	Огурец свежий	60	0,5		2,04	10	6	71 Москва -2007г.
	Суп картофельный с клецками	250	5,2	4,8	23,6	133	2,1	38 Пермь -2006 г.
	Птица отварная	80	12,1	9,7	2,7	147		288 Москва – 2007
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,7	35	185		196 Пермь – 2006г
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	16	43		
	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,2	9,3	38		
	Компот из сухофруктов	180	0,7		13	100	0,26	349 Москва -2007г.
<b>ПОЛДНИК</b>								
15.30 –	Молоко кипяченое	200	5,6	6,7	9,4	117	2	260 Пермь - 2006г
16.00	Булочка школьная	60	4,1	1,6	29	149		428 Москва– 2007г
<b>УЖИН</b>								
	Рыба отварная	80	9,2	12	6,6	109	6,8	226 Москва -2007 г.
17.30- 18.00	Запеканка картофельная с овощами	150	5,2	11,4	34	258	20	161 Москва -2007г
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	11	28		
	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,4	14	58		
	Чай с лимоном	200	0,1		15	60	2,9	377 Москва -2007г.
		<b>ИТОГО - за 6 день</b>		<b>81</b>	<b>76</b>	<b>299</b>	<b>2088</b>	<b>56,3</b>

### Примерное меню – 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
8.15- 8.50	Суп молочный с крупой	200	3,6	4,0	15	112	0,4	121 Москва -2007г.
	Сыр голландский	12	2,9	3,2		32	0,24	
	Масло сливочное	8	0,64	6,5		48	0,22	
	Батон пшеничный	30	3,3	0,4	14	72		
	Какао с молоком	200	3,6	3,2	26	151	0,32	382 Москва – 2007г
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
10.30 – 11.00	Сок грушевый	100	0,4	0,3	5,0	47	4,0	
	Фрукты (апельсин)	100	0,4	0,4	8	26	1,3	
<b>ОБЕД</b>								
12.30 – 13.00	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	0,5	3	3,1	42	26	14 Пермь- 2006г.
	Суп картофельный с рыбой	250	6,1	4,1	6,7	116	3,3	42 Пермь – 2006г.
	Фрикадельки мясные	80	4,8	13	9,3	145	3,1	280 Москва- 2007г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5,2	22	210		204 Пермь-2006г.
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	16	43		
	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,2	9,3	38		
	Компот из сухофруктов	180	0,7		13	100	0,26	349 – Москва – 2007
<b>ПОЛДНИК</b>								
15.30 – 16.00	Напиток «Снежок»	200	4,5	4,8	19	112	1,2	
	Запеканка из творога	80	15,5	6,4	15,4	182	3,1	124 Пермь 2006г.
<b>УЖИН</b>								
17.30 – 18.00	Картофель отварной с луком	165	3,3	7,6	33	216	33	126 Москва -2007г
	Омлет натуральный	55	4,3	10,7	5,6	140	0,9	210 Москва 2007
	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,4	14	58		
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	11	28		
	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60	0,1	376 Москва-2007г.
<b>ИТОГО - за 7 день</b>			<b>69</b>	<b>74</b>	<b>260</b>	<b>1978</b>	<b>77</b>	



### Примерное меню – 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
8.15- 8.50	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,3	3,7	16,4	113	1,4	120 – Москва – 2007
	Масло сливочное	8	0,64	6,5		48	0,22	
	Батон пшеничный	30	3,3	0,4	14	72		
	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	3,19	19	119	0,64	258 – Пермь – 2006
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
10.30 –	Сок яблочный	100	0,5		5,5	48	4,0	
11.00	Фрукты (яблоко)	100	0,6	0,6	14	42	18	
<b>ОБЕД</b>								
12.30 – 13.00	Салат из моркови	60	0,7	6	6	81	3,0	9 Пермь – 2006
	Рассольник ленинградский	250	5	7,8	27	149	3,2	34 Пермь -2006г
	Гуляш из говядины	80	13,4	25,2	19	190	3,3	260 Москва – 2007
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	160	3,2	7,6	30	204	28	142 Москва -2007
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	16	43		
	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,2	9,3	38		
	Компот из сухофруктов	180	0,7		13	100	0,26	349 – Москва – 2007
<b>ПОЛДНИК</b>								
15.30 –	Йогурт	200	4,8	4,5	18	92	1,2	
16.00	Булочка «Веснушка»	60	4,6	4,4	35	199	1,2	
<b>УЖИН</b>								
17.30- 18.00	Тефтели рыбные	100	6,4	5,9	4,1	115	5,5	239 Москва- 2007
	Капуста тушеная	160	3,1	4,4	19	125	39	321 Москва – 2007
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	11	28		
	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,4	14	58		
	Чай с лимоном	200	0,1		15	60	2,9	377 -Москва – 2007
	<b>ИТОГО - за 8 день</b>		<b>63</b>	<b>81</b>	<b>301</b>	<b>1926</b>	<b>110</b>	

### Примерное меню – 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
08.15 – 08.50	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	205	6,3	13	37	220	0,37	183 – Москва -2007
	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63		.209- Москва 2007
	Масло сливочное	8	0,64	6,5		48	0,22	
	Батон пшеничный	30	3,3	0,4	14	72		
	Какао с молоком	200	3,6	3,2	26	151	0,32	382 Москва- 2007г.
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
10.30 – 11.00	Сок грушевый	100	0,4	0,3	5,0	47	4,0	
	Фрукты (апельсин)	100	0,9	-	8,1	27	22	
<b>ОБЕД</b>								
12.30 – 13.00	Салат из свеклы с изюмом (черносливом)	60	0,8	6	9,6	66	9,4	20 Пермь -2006г.
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11	96	35	88 Москва – 2007г.
	Плов из птицы	200	19,8	25,3	32	436	2,1	291 Москва -2007г.
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	16	43		
	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,2	9,3	38		
	Компот из сухофруктов	180	0,7		13	100	0,26	349- Москва – 2007
<b>ПОЛДНИК</b>								
15.30 – 16.00	Кефир	150	3,9	3,7	13	60	1,2	
	Пирог открытый	60	3.5	1,8	29	164	0,02	414-Москва-2007
<b>УЖИН</b>								
17.30 – 18.00	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	7,6	6,8	3,8	79	7,5	229–Москва – 2007
	Картофельное пюре	150	2,1	5,1	18	132		304 -Москва – 2007
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	11	28		
	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,4	14	58		
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	0,1	376 Москва – 2007
<b>ИТОГО - за 9 день</b>			<b>70</b>	<b>83</b>	<b>272</b>	<b>1988</b>	<b>82</b>	

### Примерное меню – 10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
08.15 – 08.50	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	205	7,4	8,1	35,2	243	1,8	93 Пермь – 2006г.
	Масло сливочное	8	0,64	6,5		48	0,22	
	Батон пшеничный	30	3,3	0,4	14	72		
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19	119	0,64	258 Пермь – 2006г.
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
10.30 –	Сок яблочный	100	0,5		5,5	48	4,0	
11.00	Фрукты (банан)	100	1,5	0,1	21,8	89	10	
<b>ОБЕД</b>								
12.30 – 13.00	Помидор свежий	60	0,6	1,5	1,2	16		19 - Москва- 73
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	2,3	3,6	13,6	99	1,2	37 - Пермь- 2006
	Биточки мясные	80	6,4	8,4	10,7	139		268 –Москва –2007
	Рагу из овощей	155	4,4	4,1	22	145	26	143– Москва - 2007
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	16	43		
	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,2	9,3	38		
	Компот из сухофруктов	180	0,7		13	100	0,26	349 –Москва –2007
<b>ПОЛДНИК</b>								
15.30 –	Йогурт	200	3,6	5,0	11,8	98		
16.00	Запеканка из творога	80	15,5	6,4	15,4	182	3,1	124 Пермь 2006г.
<b>УЖИН</b>								
17.30 – 18.00	Омлет с сыром	70	3,4	10,6	1,15	130		122 Пермь -2006
	Макаронные изделия отварные	140	4,9	0,5	33	161		202 Москва --2007г.
	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,4	14	58		
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	11	28		
	Чай с лимоном	200	0,1		15	60	2,9	377 Москва – 2007
	<b>ИТОГО – за 10 день</b>		<b>67</b>	<b>64</b>	<b>263</b>	<b>1878</b>	<b>25</b>	

