

Директор ГБОУ СО «ЕШИ для детей,
нуждающихся в длительном лечении»

2022 г.



Примерное меню для учащихся

Возрастная категория: 12 лет и старше

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон: ЗИМА

Возрастная категория: 12 лет и старше

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК 2						
942	Какао с молоком	200,0	6,2	6,2	25,34	181,18
869/1	Каша пшеничная молочная	250,0	9,9	11,4	35,6	281,09
226	Батон	50,0	3,75	1,45	25,7	131,0
Итого:		500,0	27,405	23,49	120,42	804,43

ОБЕД						
160	Салат из свежей капусты	100,0	1,71	10,10	10,26	138,85
214	Соль	5,0	0,00	0,00	0,00	0,00
327	Рис припущенный с овощами	180,0	15,11	21,73	37,51	406,13
204	Хлеб пшеничный	25,0	1,65	0,23	9,50	49,75
206	Хлеб ржаной	50,0	3,30	0,60	16,70	87,00
47	Суфле "Рыбка"	100,0	13,23	18,76	24,72	318,98
953-1	Щи по-уральски (с крупой)	250,0	2,33	4,86	12,09	102,45
946	Компот из сухофруктов	200,0	0,50	0,00	27,00	110,00
Итого:		910,0	38,54	49,85	147,51	1 200,60

ПОЛДНИК						
148	Молоко кипяченое	200,0	5,80	6,40	9,40	120,00
187.1	Булочка Домашняя	100,0	7,57	13,00	63,28	402,27
Итого:		300,0	13,37	19,40	72,68	522,27

УЖИН						
194	Хлеб пшеничный	50,0	3,30	0,45	19,00	99,50
262	Филе индейки запеченное (нагетсы)	100,0	19,27	15,15	9,73	249,99
	Фрукт	150,0	0,60	0,60	14,70	70,50
126	Рагу овощное с соусом	200,0	3,24	7,06	19,00	153,82
206	Хлеб ржаной	50,0	3,30	0,60	16,70	87,00
183-1	Салат из свежих огурцов	60,0	0,46	3,65	1,43	40,38
943	Чай	200,0	12,00	3,10	14,00	53,06
Итого:		810,0	40,19	32,68	99,88	789,30

УЖИН 2						
208/196	Снежок/Йогурт	200,0	5,8	5,0	8,4	108,0
164	печенье/вафли	40,0	2,56	6,72	27,4	180,4
Итого:		240,0	8,36	11,72	35,8	288,4
Итого за день:		2 760,0	127,86	137,14	476,29	3 605,00

День 2

день 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
142	Чай с лимоном	200,0	0,30	0,00	15,22	61,14
184	Салат из моркови и яблок	100,0	1,12	0,16	9,48	44,98
36/3	Сырники из творога со сгущенкой	200,0	34,80	24,40	39,38	521,55
224	Батон	50,0	3,75	1,45	25,70	131,00
Итого:		550,0	46,40	40,90	114,03	1 011,27

ЗАВТРАК 2						
212	Сыр	20,0	5,36	5,46	0,0	72,2
224	Батон	50,0	3,75	1,45	25,7	131,0

165	сок	200,0	0,82	0,16	26,2	110,0
Итого:		270,0	9,93	7,07	51,9	313,2

ОБЕД						
95	Курица отварная	100,0	22,99	23,19	0,33	301,52
154	Напиток из плодов шиповника	200,0	0,68	0,28	29,62	132,60
214	Соль	5,0	0,00	0,00	0,00	0,00
912	Капуста тушеная	200,0	0,31	8,73	1,40	85,54
204	Хлеб пшеничный	25,0	1,65	0,23	9,50	49,75
219	Хлеб ржаной	50,0	4,95	0,90	25,05	130,50
927	Салат из вареных овощей	100,0	1,49	5,14	18,63	123,91
9	Суп картофельный с бобовыми	250,0	6,69	6,30	17,67	154,33
Итого:		930,0	38,82	44,77	102,36	979,15

ПОЛДНИК						
148	Молоко кипяченое	200,0	5,80	6,40	9,40	120,00
155.1	Булочка Дорожная	100,0	6,81	16,16	56,85	402,26
Итого:		300,0	12,61	22,56	66,25	522,26

УЖИН						
132	Компот из свежих яблок	200,0	0,16	0,16	27,87	109,76
907	Макароны отварные	200,0	8,10	37,16	50,00	567,10
206	Хлеб ржаной	50,0	3,30	0,60	16,70	87,00
915	Рыба, тушеная в томате с овощами	100,0	8,88	9,65	15,69	185,55
168-2	Икра кабачковая	60,0	1,20	5,40	5,16	73,20
Итого:		610,0	21,20	53,66	112,64	1 016,71

УЖИН 2						
208/196	Снежок/Йогурт	200,0	5,8	5,0	8,4	108,0
	Фрукт	200,0	0,8	0,8	19,6	94,0
Итого:		400,0	6,6	5,8	28,0	202,0
Итого за день:		3 060,00	135,56	174,76	475,18	4 044,59

День 3

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)
				Б	Ж	У	
ЗАВТРАК							
942		Какао с молоком	200,0	6,20	6,20	25,34	181,18
902-3		Запеканка творожная со сгущенкой	240,0	36,02	25,23	63,70	624,63
140-1		Яблоки печенные	80,0	0,39	1,10	12,40	63,10
224		Батон	50,0	3,75	1,45	25,70	131,00
Итого:			570,0	46,09	43,76	114,93	1 035,96

ЗАВТРАК 2						
224	Батон	50,0	3,75	1,45	25,70	131,00
167	Масло сливочное	15,0	0,12	10,88	0,195	99,15
230	Йогурт /ст.	120,0	3,62	3,12	5,0	66,25
943	Чай	200,0	12,0	3,1	14,0	53,06
Итого:		385,0	5,94	3,53	45,7	243,75

ОБЕД						
924	Салат витаминный 1	100,0	1,57	5,16	8,14	86,23
249	Филе индейки запеченное с сыром	100,0	19,27	15,15	9,73	249,99
214	Соль	5,0	0,00	0,00	0,00	0,00
910	Пюре картофельное	200,0	0,91	4,59	1,50	51,18
204	Хлеб пшеничный	25,0	1,65	0,23	9,50	49,75
206	Хлеб ржаной	50,0	3,30	0,60	16,70	87,00
837	Борщ со сметаной	250,0	2,14	4,30	10,82	91,33
946	Компот из сухофруктов	200,0	0,50	0,00	27,00	110,00
Итого:		930,0	24,28	28,04	88,28	709,93

ПОЛДНИК						
59.0	Ватрушка с творогом	100,0	12,57	6,22	45,02	290,45
148	Молоко кипяченое	200,0	5,80	6,40	9,40	120,00
Итого:		300,0	18,37	11,22	53,02	396,45

УЖИН						
194	Хлеб пшеничный	50,0	3,30	0,45	19,00	99,50
72/1	Биточки из говядины	100,0	17,30	17,22	15,05	285,04
911	Гречка отварная рассыпчатая	200,0	9,62	9,95	49,72	337,00
206	Хлеб ржаной	50,0	3,30	0,60	16,70	87,00
186	Винегрет овощной	100,0	1,60	10,16	7,26	127,77
948-1	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных	200,0	1,40	0,00	29,00	122,00
Итого:		700,0	36,51	38,38	136,73	1 058,31

УЖИН 2						
208/196	Снежок/Йогурт	200,0	5,8	5,0	8,4	108,0
164	печенье/вафли	40,0	2,56	6,72	27,40	180,40
Итого:		240,0	8,36	13,12	36,80	300,40
Итого за день:		2 825,00	121,19	126,83	422,44	3 348,35

День 4

День 4						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
942	Какао с молоком	200,0	6,20	6,20	25,34	181,18
212	Сыр	20,0	5,36	5,46	0,00	72,20
224	Батон	75,0	5,63	2,18	38,55	196,50
23 1	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250,0	7,06	16,81	61,19	421,69
Итого:		545,0	29,38	27,78	75,40	671,51

ЗАВТРАК 2						
167	Масло сливочное	15,0	0,12	10,88	0,20	99,15
224	Батон	50,0	3,75	1,45	25,70	131,00
945	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,46	3,78	15,28	107,82
Итого:		265,0	7,33	16,11	41,18	337,97

ОБЕД						
98	Плов из курицы с рисом	200,0	16,79	24,15	41,68	451,26
214	Соль	5,0	0,00	0,00	0,00	0,00
204	Хлеб пшеничный	25,0	1,65	0,23	9,50	49,75
206	Хлеб ржаной	50,0	3,30	0,60	16,70	87,00
181	Салат из моркови с сахаром	100,0	0,32	10,03	1,00	95,50
952	Суп с макаронными изделиями	250,0	4,99	4,40	20,84	143,17
946	Компот из сухофруктов	200,0	0,50	0,00	27,00	110,00
Итого:		830,0	29,20	39,70	125,07	980,18

ПОЛДНИК						
148	Молоко кипяченое	200,0	5,80	6,40	9,40	120,00
59.1	Ватрушка со сметаной	100,0	7,08	6,07	45,14	267,00
Итого:		300,0	12,88	12,47	54,54	387,00

УЖИН						
194	Хлеб пшеничный	50,0	3,30	0,45	19,00	99,50
241	Шницель из индейки	100,0	17,30	17,22	15,05	285,04
912	Капуста тушеная	200,0	0,31	8,73	1,40	85,54
206	Хлеб ржаной	50,0	3,30	0,60	16,70	87,00
218	Салат картофельный с соленым огурцом	100,0	1,18	10,20	8,17	129,95
943	Чай	200,0	12,00	3,10	14,00	53,06
Итого:		700,0	37,25	35,30	72,83	687,58

УЖИН 2						
208/196	Снежок/Йогурт	200,0	5,80	5,00	8,40	108,00
	Фрукт	200,0	3,00	1,00	42,00	192,00
Итого:		400,0	8,80	6,00	50,40	300,00
Итого за день:		3 040,00	124,83	137,36	419,41	3 364,24

День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	

ЗАВТРАК						
142	Чай с лимоном	200,0	0,26	0,00	15,22	61,14
224	Батон	50,0	3,75	1,45	25,70	131,00
26_1	Каша "Дружба" (пшено, рис)	250,0	9,30	16,17	55,71	405,07
Итого:		500,0	19,25	23,82	106,75	717,25

ЗАВТРАК 2						
33-5	Омлет натуральный	120,0	11,71	14,36	2,07	184,49
224	Батон	50,0	3,75	1,45	25,70	131,00
212	Сыр	20,0	5,36	5,46	0,00	72,20
945	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,46	3,78	15,28	107,82
Итого:		390,0	20,67	20,84	45,77	463,95

ОБЕД						
87	Запеканка картофельная с мясом	200,0	16,624	16,994	33,637	353,78
214	Соль	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
204	Хлеб пшеничный	25,0	1,65	0,225	9,5	49,75
203	Хлеб ржаной	25,0	1,65	0,3	8,35	43,5
186	Винегрет овощной	100,0	1,595	10,163	7,259	127,77
19	Суп-пюре из разных овощей	250,0	3,056	5,08	13,53	113,4
	Фрукт	150,0	0,6	0,6	14,7	70,5
165	сок	200,0	0,82	0,16	26,2	110,0
Итого:		955,0	29,909	35,132	127,471	954,15
Итого за день:		1 455,00	49,15	58,95	234,22	1 671,40
Среднее значение:		2 628,00	111,72	127,01	405,51	3 206,72

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

День 1

День 1		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК 2						
942	Какао с молоком	200,0	6,20	6,20	25,34	181,18
212	Сыр	20,0	5,36	5,46	0,00	72,20
224	Батон	50,0	3,75	1,45	25,70	131,00
24	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	265,0	10,73	16,76	62,03	440,04
Итого:		535,0	24,08	39,59	104,16	868,13

ОБЕД						
214	Соль	5,0	0,00	0,00	0,00	0,00
907	Макароны отварные	200,0	8,10	37,16	50,00	567,10
204	Хлеб пшеничный	25,0	1,65	0,23	9,50	49,75
206	Хлеб ржаной	50,0	3,30	0,60	16,70	87,00
215	Гуляш из филе индейки	100,0	14,90	12,82	4,86	195,10
924	Салат витаминный 1	100,0	1,57	5,16	8,14	86,23
849	Суп рыбный	250,0	7,94	6,42	16,84	157,19
946	Компот из сухофруктов	200,0	0,50	0,00	27,00	110,00
Итого:		930,0	41,40	76,99	148,59	1 460,49

ПОЛДНИК						
148	Молоко кипяченое	200,0	5,80	6,40	9,40	120,00
155.1	Булочка Дорожная	100,0	6,81	16,16	56,85	402,26
Итого:		300,0	12,61	22,56	66,25	522,26

УЖИН						
194	Хлеб пшеничный	50,0	3,30	0,45	19,00	99,50
42	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	300,0	21,73	23,17	46,63	483,11
206	Хлеб ржаной	50,0	3,30	0,60	16,70	87,00
168-2	Икра кабачковая	60,0	1,20	5,40	5,16	73,20
165	сок	200,0	0,82	0,16	26,20	110,00
Итого:		660,0	30,35	29,78	113,69	852,81

УЖИН 2						
164	печенье/вафли	40,0	2,56	6,72	27,40	180,40
208/196	Снежок/Йогурт	200,0	5,80	5,00	8,00	106,00
Итого:		240,0	7,96	11,72	49,00	338,40

Итого за день:	2 665,00	116,41	180,63	481,69	4 042,09
----------------	----------	--------	--------	--------	----------

День 2

день 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
142	Чай с лимоном	200,0	0,20	0,00	15,22	61,14
36/3	Сырники из творога со сгущенкой	200,0	34,80	24,40	39,40	521,55
	Фрукт	150,0	0,60	0,60	14,70	70,50
224	Батон	50,0	3,75	1,45	25,70	131,00
Итого:		600,0	46,88	30,62	128,53	982,62

ЗАВТРАК 2

167	Масло сливочное	15,0	0,12	10,88	0,20	99,15
32	Яйцо вареное	40,0	5,08	4,60	0,28	62,80
224	Батон	50,0	3,75	1,45	25,70	131,00
945	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,46	3,78	15,28	107,82
Итого:		305,0	12,41	20,71	41,46	400,77

ОБЕД

63	Печень по-строгановски	100,0	14,70	12,82	4,86	195,10
154	Напиток из плодов шиповника	200,0	0,68	0,28	29,62	132,60
214	Соль	5,0	0,00	0,00	0,00	0,00
911	Гречка отварная рассыпчатая	200,0	9,62	9,95	49,72	337,00
204	Хлеб пшеничный	25,0	1,65	0,23	9,50	49,75
206	Хлеб ржаной	50,0	3,30	0,60	16,70	87,00
234	Салат картофельный с кукурузой	100,0	1,80	6,28	11,06	108,65
837	Борщ со сметаной	250,0	2,14	4,30	10,82	91,33
Итого:		930,0	34,36	38,51	130,73	1 032,78

ПОЛДНИК

148	Молоко кипяченое	200,0	5,80	6,40	9,40	120,00
188.1	Пирожок с яблоком	100,0	6,39	8,18	50,70	304,57
Итого:		300,0	12,19	14,58	60,10	424,57

УЖИН

194	Хлеб пшеничный	50,0	3,3	0,45	19,0	99,5
98-1	Плов из курицы с рисом	250,0	21,63	31,77	51,38	578,05
206	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0
	Огурец свежий/соленый в нарезке	60,0	0,48	0,06	1,5	8,4
943	Чай	200,0	12,0	3,1	14,0	53,06
Итого:		610,0	40,59	36,04	103,6	829,55

УЖИН 2

	Фрукт	150,0	0,60	0,60	14,70	70,50
208/196	Снежок/Йогурт	200,0	5,80	5,00	8,00	106,00
Итого:		350,0	8,40	6,00	63,60	350,00
Итого за день:		3 095,00	154,82	146,46	528,02	4 020,29

День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
1	Какао с молоком	200,0	6,20	6,20	25,34	181,18
181	Салат из моркови с сахаром	100,0	1,25	5,09	11,61	97,50
3	Пудинг из творога со сгущенкой	200,0	26,70	22,39	37,54	460,41
4	Батон	50,0	3,75	1,45	25,70	131,00
Итого:		550,0	40,03	46,02	90,42	936,58

ЗАВТРАК 2

943	Чай	200,0	12,0	3,1	14,0	53,06
230	Йогурт /ст.	120,0	3,62	3,12	5,0	66,25
212	Сыр	20,0	5,36	5,46	0,0	72,2
224	Батон	50,0	3,75	1,45	25,7	131,0
Итого:		390,0	12,93	10,03	45,71	328,21

ОБЕД						
233	Азу	325,0	24,45	22,00	14,30	355,89
214	Соль	5,0	0,00	0,00	0,00	0,00
204	Хлеб пшеничный	25,0	1,65	0,23	9,50	49,75
206	Хлеб ржаной	50,0	3,30	0,60	16,70	87,00
930	Салат из свеклы с яблоками/черносливом	100,0	1,19	5,07	8,45	83,82
5	Суп крестьянский с крупой	250,0	4,56	8,56	14,79	155,15
946	Компот из сухофруктов	200,0	0,50	0,00	27,00	110,00
Итого:		955,0	37,36	36,76	99,25	886,11

ПОЛДНИК						
148	Молоко кипяченое	200,0	5,80	6,40	9,40	120,00
59.0	Ватрушка с творогом	100,0	12,57	6,22	45,02	290,45
Итого:		300,0	18,37	12,62	54,42	410,45

УЖИН						
194	Хлеб пшеничный	50,0	3,30	0,45	19,00	99,50
46	Шницель рыбный	100,0	14,29	18,68	24,48	321,61
910	Пюре картофельное	200,0	0,91	4,59	1,50	51,18
219	Хлеб ржаной	75,0	4,95	0,90	25,05	130,50
186	Винегрет овощной	100,0	1,60	10,16	7,26	127,77
165	сок	200,0	0,82	0,16	26,20	110,00
Итого:		725,0	25,87	34,94	103,49	840,56

УЖИН 2						
906	Бутерброд с повидлом	55,0	2,10	3,90	24,47	132,75
208/196	Снежок/Йогурт	200,0	5,80	5,00	8,00	106,00
Итого:		255,0	7,50	8,90	46,07	290,75
Итого за день:		3 175,00	142,06	149,27	439,35	3 692,66

День 4

день 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
142	Чай с лимоном	200,0	0,20	0,00	15,22	61,14
224	Батон	50,0	3,75	1,45	25,70	131,00
22	Каша молочная "Геркулес"с маслом сливоч.	250,0	12,78	23,64	62,49	512,23
Итого:		500,0	19,49	24,57	107,73	728,24

ЗАВТРАК 2						
167	Масло сливочное	15,0	0,12	10,88	0,195	99,15
224	Батон	50,0	3,75	1,45	25,7	131,0
945	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,456	3,776	15,28	107,82
Итого:		265,0	7,326	16,106	41,175	337,97

ОБЕД						
95	Курица отварная	100,0	22,99	23,19	0,33	301,52
214	Соль	5,0	0,00	0,00	0,00	0,00
126	Рагу овощное с соусом	200,0	3,24	7,06	19,00	153,82
204	Хлеб пшеничный	25,0	1,65	0,23	9,50	49,75
206	Хлеб ржаной	50,0	3,30	0,60	16,70	87,00
72	Салат картофельный с сельдью	100,0	5,19	5,72	13,21	125,34
952	Суп с макаронными изделиями	250,0	4,99	4,40	20,84	143,17
946	Компот из сухофруктов	200,0	0,50	0,00	27,00	110,00
Итого:		930,0	41,92	41,20	106,75	971,60

ПОЛДНИК						
148	Молоко кипяченое	200,0	5,8	6,4	9,4	120,0
189.1	Пирожок с капустой	100,0	6,7	4,69	41,22	237,29
Итого:		300,0	12,5	11,09	50,62	357,29

УЖИН						
194	Хлеб пшеничный	50,0	3,30	0,45	19,00	99,50
912	Капуста тушеная	200,0	0,31	8,73	1,40	85,54

206	Хлеб ржаной	50,0	3,30	0,60	16,70	87,00
238	Биточки из говядины с соусом	175,0	18,28	27,42	20,25	402,22
	Огурец свежий/солёный в нарезке	60,0	0,48	0,06	1,5	8,4
165	сок	200,0	0,82	0,16	26,20	110,00
Итого:		735,0	37,07	39,83	134,59	1 076,36

УЖИН 2						
164	печенье/вафли	40,0	2,56	6,72	27,4	180,4
208/196	Снежок/Йогурт	200,0	5,80	5,00	8,00	106,00
Итого:		240,0	7,96	11,72	49,0	338,4
Итого за день:		2 970,00	126,27	144,53	489,86	3 809,86

День 5

день 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
942	Какао с молоком	200,0	6,2	6,2	25,34	181,18
212	Сыр	20,0	5,36	5,46	0,0	72,2
224	Батон	50,0	3,75	1,45	25,7	131,0
25_1	Каша молочная манная с маслом сливочным	245,0	8,59	16,47	58,25	413,25
Итого:		515,0	23,9	29,58	109,29	797,63

ЗАВТРАК 2						
33-6	Омлет натуральный	150,0	14,54	16,98	2,68	221,90
224	Батон	50,0	3,75	1,45	25,70	131,00
945	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,46	3,78	15,28	107,82
Итого:		400,0	21,74	22,21	43,66	460,72

ОБЕД						
915	Рыба, тушеная в томате с овощами	100,0	8,88	9,65	15,69	185,55
214	Соль	5,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Фрукт	150,0	0,60	0,60	14,70	70,50
910	Пюре картофельное	200,0	0,91	4,59	1,50	51,18
204	Хлеб пшеничный	25,0	1,65	0,23	9,50	49,75
203	Хлеб ржаной	25,0	1,65	0,30	8,35	43,50
186	Винегрет овощной	100,0	1,60	10,16	7,26	127,77
175	Рассольник со сметаной	260,0	2,56	6,39	17,32	137,85
165	сок	200,0	0,82	0,16	26,20	110,00
Итого:		1 065,0	39,51	40,36	145,85	1119,51
Итого за день:		1 980,00	85,15	92,15	298,80	2 377,86
Среднее значение:		2 777,00	124,94	142,61	447,54	3 588,55