

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ленинградской области «Сосновоборская школа, реализующая  
адаптированные образовательные программы»  
(ГБОУ ЛО «Сосновоборская специальная школа»)

СОГЛАСОВАНО:

Главный  
государственный врач  
по г. Сосновый Бор

И. Е. Егорова

« \_\_\_\_\_ » августа 2021



УТВЕРЖДЕНО:

Директором ГБОУ ЛО  
«Сосновоборская  
специальная школа»  
Л.А. Турановой

« \_\_\_\_\_ » августа 2021 года



**Примерное 10 –ти дневное меню  
для обучающихся  
ГБОУ ЛО «Сосновоборская специальная школа»  
7 - 11 лет**

**Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1, день 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный с зелёным горошком	200,00	18,72	12,50	3,60	422,00	118
	Масло сливочное	30,00	0,30	21,80	0,40	178,60	83
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	15,29	62,40	43
	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	47,00	480
Итого за завтрак		450,00	20,60	34,50	28,95	710,00	
<b>Обед</b>	Суп с мясом картофельный	200,00	6,00	0,43	12,60	141,90	107
	Котлета из говядины	100,00	14,24	15,62	7,65	235,66	307
	Макароны	100,00	3,08	5,24	23,41	136,06	309
	Салат из свежих огурцов	100,00	0,72	10,08	3,00	103,60	15
	Компот из сухофруктов	200,00	1,60	0,00	28,40	120,00	639
	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	47,00	480
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	8,35	43,50	481
	Итого за обед		745,00	28,87	31,87	93,07	827,72
Итого за день		1195,00	49,47	66,37	122,02	1537,72	
<b>Неделя 1, день 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая	200,00	8,60	7,20	31,40	216,70	185
	Кофейный напиток	200,00	0,90	2,41	14,60	97,40	126
	Масло сливочное	30,00	0,30	21,80	0,40	178,60	83
	Сыр	15,00	3,48	4,43	0,37	54,60	42
	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	47,00	480
Итого за завтрак		465,00	14,86	36,04	56,43	594,30	
<b>Обед</b>	Суп свекольный со сметаной	200,00	6,80	9,10	9,10	15,10	44
	Рыба жареная	100,00	19,00	16,00	3,49	222,00	220
	Картофельное пюре	150,00	4,10	8,90	19,40	158,00	312
	Салат из моркови	100,00	2,20	0,90	15,40	75,00	52
	Компот из кураги	200,00	0,50	0,00	28,30	150,00	415
	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	47,00	480
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	8,35	43,50	481
Итого за обед		795,00	35,83	35,40	93,70	710,60	
Итого за день		1260,00	50,69	71,44	150,13	1304,90	
<b>Неделя 1, день 3</b>							

<b>Завтрак</b>	Сырники из творога, запеченные со сладким молочным соусом	150,00	28,67	7,48	39,59	340,36	137
	Чай с лимоном	207,00	0,10	0,01	11,19	62,40	431
	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	47,00	480
	Фрукты банан	200,00	1,80	0,40	16,20	89,00	458
Итого за завтрак		577,00	32,15	8,09	76,64	538,76	
<b>Обед</b>	Суп овощной	200,00	1,93	5,86	12,59	115,25	99
	Шницель (биточки) из говядины	100,00	14,12	13,96	16,68	256,40	608
	Греча отварная	150,00	4,94	6,86	29,66	178,20	679
	Салат из свежих огурцов	60,00	0,39	3,07	1,01	33,52	13
	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	47,00	480
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	8,35	43,50	481
	Сок фруктовый	200,00	1,20	0,20	28,60	112,00	407
Итого за обед		755,00	25,81	30,45	106,55	785,87	
Итого за день		1332,00	57,96	38,54	183,19	1324,63	
<b>Неделя 1, день 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	200,00	8,40	11,90	37,00	289,00	168
	Масло сливочное	30,00	0,30	21,80	0,40	178,60	83
	Сыр	15,00	3,48	4,43	0,37	54,60	42
	Кофейный напиток	200,00	0,90	2,41	14,60	97,40	126
	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	47,00	480
Итого за завтрак		465,00	14,66	40,74	62,03	666,60	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с фасолью	250,00	23,30	26,20	119,00	793,00	90
	Печень тушеная в соусе	100,00	66,13	33,07	63,47	491,50	103
	Рис отварной	150,00	12,00	1,50	115,95	495,00	353
	Салат с капустой белокочанной, свежими морковью	60,00	0,90	3,00	8,40	66,00	33
	Компот из сухофруктов	200,00	1,60	0,00	28,40	120,00	639
	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	47,00	480
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	8,35	43,50	481
Итого за обед		930,00	107,16	64,27	353,23	2056,00	
Итого за день		1395,00	121,82	105,01	415,26	2722,60	
<b>Неделя 1, день 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо отварное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00	424
	Каша молочная пшеничная	200,00	8,30	14,60	72,50	440,00	173

	Масло сливочное	30,00	0,30	21,80	0,40	178,60	83
	Чай с лимоном	200,00	0,10	0,00	15,29	64,40	431
	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	47,00	480
	Фрукты: яблоко	150,00	0,60	0,40	14,70	66,60	458
Итого за завтрак		640,00	15,98	41,60	112,85	859,60	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с мясом	200,00	0,20	0,30	26,20	138,00	96
	Мясо тушёное	100,00	14,83	10,17	3,50	162,17	292
	Макаронны	150,00	4,62	7,86	35,10	204,09	309
	Салат из свежей капусты	60,00	0,90	3,00	8,40	66,00	43
	Сок фруктовый	200,00	1,20	0,00	28,60	112,00	590
	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	47,00	480
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	8,35	43,50	481
Итого за обед		755,00	24,98	21,83	119,81	772,76	
Итого за день		1395,00	40,96	63,43	232,66	1632,36	
<b>Неделя 2, день 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая	200,00	7,90	10,97	47,46	285,10	168
	Какао с молоком	200,00	3,60	4,26	25,15	156,61	693
	Масло сливочное	30,00	0,30	21,80	0,40	178,60	83
	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	47,00	480
Итого за завтрак		450,00	13,38	37,23	82,67	667,31	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200,00	23,30	26,20	119,00	793,00	209
	Плов из курицы	150,00	15,28	13,78	42,56	258,00	304
	Салат из солёных огурцов с луком	60,00	0,56	3,07	1,57	35,88	60
	Компот из сухофруктов	200,00	1,60	0,00	28,40	120,00	639
	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	47,00	480
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	8,35	43,50	481
Итого за обед		655,00	43,97	43,55	209,54	1297,38	
Итого за день		1105,00	57,35	80,78	292,21	1964,69	
<b>Неделя 2, день 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога	150,00	17,80	17,20	16,40	288,00	238
	Сыр порционный	15,00	3,48	4,43	0,37	54,60	42
	Масло сливочное	30,00	0,30	21,80	0,40	178,60	83
	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	47,00	480
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	15,29	62,40	43
Итого за завтрак		415,00	23,16	43,63	42,12	630,60	
<b>Обед</b>	Рассольник Петербургский с мясом и перловой крупой	200,00	2,40	5,50	17,86	134,00	197
	Гуляш говяжий	100,00	41,88	20,98	9,55	322,17	260
	Макаронны отварные	150,00	4,62	7,86	35,10	204,09	309
	Салат из свёклы	60,00	3,23	8,52	4,32	106,80	33

	Компот из фруктов	200,00	0,12	0,00	27,52	112,80	415
	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	47,00	480
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	8,35	43,50	481
Итого за обед		755,00	55,48	43,36	112,36	970,36	
Итого за день		1170,00	78,64	86,99	154,48	1600,96	
<b>Неделя 2, день 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	200,00	4,80	5,00	19,40	140,00	120
	Масло сливочное	30,00	0,30	21,80	0,40	178,60	83
	Чай с лимоном	200,00	0,10	0,00	15,29	62,40	431
	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	47,00	480
	Фрукты: банан	200,00	1,80	0,40	19,20	89,00	458
Итого за завтрак		650,00	8,58	27,40	63,95	517,00	
<b>Обед</b>	Суп крестьянский с ячневой крупой и куриным мясом	200,00	4,03	6,03	12,43	118,62	201
	Мясо тушеное с овощами	220,00	21,71	16,55	15,02	296,00	274
	Сок фруктовый	200,00	1,20	0,20	28,60	112,00	407
	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	47,00	480
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	8,35	43,50	481
Итого за обед		665,00	30,17	23,28	74,06	617,12	
Итого за день		1315,00	38,75	50,68	138,01	1134,12	
<b>Неделя 2, день 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Сырники из творога со сметаной	150,00	28,44	19,51	17,10	357,16	463
	Сыр	15,00	3,48	4,43	0,37	54,60	42
	Масло сливочное	30,00	0,30	21,80	0,40	178,60	83
	Кофейный напиток	200,00	0,90	2,41	14,60	97,40	126
	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	47,00	480
	Фрукты: яблоко	150,00	0,60	0,40	14,70	66,60	458
Итого за завтрак		565,00	35,30	48,75	56,83	801,36	
<b>Обед</b>	Суп гороховый	200,00	19,60	3,40	23,40	144,00	115
	Биточки рыбные	100,00	19,00	16,00	3,00	222,00	255
	Картофельное пюре	150,00	4,10	8,90	19,40	158,00	312
	Салат из моркови	100,00	2,20	0,90	15,40	75,00	52
	Компот из сухофруктов	200,00	1,60	0,00	28,40	120,00	639
	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	47,00	480
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	8,35	43,50	481
Итого за обед		795,00	49,73	29,70	107,61	809,50	
Итого за день		1360,00	85,03	78,45	164,44	1610,86	
<b>Завтрак</b>	Сосиски отварные	100,00	22,00	48,00	3,20	452,00	340

	Макароны отварные	150,00	4,62	7,86	35,10	204,09	309
	Чай с лимоном	200,00	0,10	0,00	15,29	62,40	431
	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	47,00	480
	Фрукты: банан	200,00	1,80	0,40	19,20	89,00	458
Итого за завтрак		670,00	30,10	56,46	82,45	854,49	
<b>Обед</b>	Уха Ростовская	200,00	6,60	2,40	9,90	83,30	119
	Голубцы с мясом и рисом	200,00	14,30	38,13	12,66	450,63	161
	Компот из кураги	200,00	0,50	0,00	28,30	150,00	415
	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	47,00	480
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	8,35	43,50	481
Итого за обед		645,00	24,63	41,03	68,87	774,43	
Итого за день		1315,00	54,73	97,49	151,32	1628,92	

Меню составлено согласно:

1. Сборник технологических нормативов блюд и кулинарных изделий, для школьных образовательных учреждений и детских оздоровительных учреждений
2. Лапшина В.Т. - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общеобразовательных школах 2004г.
3. Сборник на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. Могильного Н.П. и В.А. Тутельяна, Дели принт., 2011г., 544