

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ГБОУ СО «Школа-интернат

АОП № 5 г.Саратова»

О.К. Шафиева

«31» августа 2023 г.



## Примерное четырнадцатидневное меню

государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Саратовской области  
«Школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным программам № 5  
г.Саратова»  
2023-2024 гг.

Используемая литература «Сборник  
рецептур блюд и кулинарных  
изделий для питания школьников»  
Могилевский М.П. 2007 г.





























Неделя: 2  
Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда 14 день	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		с 7 лет	с 12 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак															
173 М 2007	Каша пшеничн.	250	250	8,2	6,8	37,3	230,9	0,22	1,2	0,06		129	197	52	1,42	
15 М 2007	Сыр голландский	24	24	6,9	8,7		108	0,01	0,48	0,07		300	162	15	0,33	
14 М 2007	Масло сливочное	14	20	0,05	8,25	0,08	75			0,05		1,2	1,9	0,04	0,02	
382 М 2007	Какао с молоком	200	200	8,92	3,2	20,8	124	0,04		0,02		122	116	21,6	0,71	
	Батон нарезн.	100	100	8,6	1,3	43,7	204	0,15				26	83	35	16	
	II завтрак						745 (20%)									
	Сок фруктовый	200	200	1		11	96	4				40	24	18	0,8	
	Конфета шоколадная	30	30	10	14	40	280	0,04				4,5	20,5	1	0,3	
	Обед						372 (10%)									
102 М 2007	Суп с фасолью	250	300	2,2	10,3	19	128	0,05	20,5	0,03	0,5	43	55,5	22,3	1,2	
260 М 2007	Гуляш из говядины	100	100	15,9	20,5	32,9	450	0,14	6,6	0,08	1,2	64,8	293	48	1,2	
171 М 2007	Гречка отварная	200	200	5,1	6,6	15	111	0,18		0,05	1	63	92	38	1,5	
70-71 М 2007	Огурец св./конс.	100	100	0,8	0,2	3,2	13		1,5			69	7,2	4,2	0,18	
349 М 2007	Компот из кураги	200	200	0,8		14,5	113	0,01	0,28	0,01	0,11	51,8	33,6	25,2	7,03	
	Хлеб пшеничный	50	100	11,8	1,5	48	230	0,15				26	83	35	16	
	Хлеб ржаной	50	50	2,6	0,3	16,5	71,6	0,18				21	174	57	3,6	
	Полдник						1116,6 (30%)									
377 М 2007	Чай с сахаром	200	200			18,6	73	30	40	15	35					
424 М 2007	Булочка школьн.	100	150	16,8	20	31,8	366	0,07	0,45	0,07	1,2	155,4	220	27,1	0,77	
	Фрукты	300	300	2,7		24,3	120	0,04	10			38	32	24	4,6	
	Ужин						559 (15%)									
243 М 2007	Сосиска отв.	100	100	1,2	8,6	8	129,2	0,02	4,5	0,04		131,2	230	108	3,23	
128 М 2007	Картоф. пюре	200	250	2,5	10	10	161	0,24	1,5	0,02	1	3	3	0,5	0,1	
70-71 М 2007	Помидор св./конс.	100	100	2,45	0,95	2,3	29,2	0,24	1,3	0,02		131,2	230	108	3,23	
214 М 2007	Омлет нат. с морковью	65	65	5,5	5,3	4,93	63	0,03		0,15	1	27,5	96	6	1,25	
833 М 2007	Кисель	200	200			9,98	59					38	32	24	4,6	
	Хлеб пшеничный	50	100	11,8	1,5	48	230	0,15				26	83	35	16	
	Хлеб ржаной	50	50	2,6	0,3	16,5	71,6	0,18				21	174	57	3,6	
	Сонник						743 (20%)									
	Кисломолочный напиток	200	200	6,5	6,7	25	186 (5%)	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,02	
							Итого: 3722,5									

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
ГБОУ СО «Школа-интернат  
АОП № 5 г.Саратова»  
О.К. Шафиева \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

## **Примерное четырнадцатидневное меню**

**государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Саратовской области  
«Школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным программам № 5  
г.Саратова»  
2023-2024 гг.**

Используемая литература «Сборник  
рецептур блюд и кулинарных  
изделий для питания школьников»  
Могилевский М.П. 2007 г.