

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОСУДАРСТВЕННОГО КАЗЕННОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ «ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 5» Рацион питания (меню) для детей от 7 до 11 лет «Горячие завтраки- индивидуальное питание»

СКОШИ Э

Меню приготавливаемых блюд

		неделя: 1			День:	понедельник	
Рацион: Раци	он: Рацион для ИНД 7-11			щевые вещес	тва	Энерге- тическая	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
2007021/				1 10	27	227	183,05
Завтрак	Каша гречневая жидкая на воде с маслом_И	158 7	7	10			
	(Зима-Весна)			-	12	50	377,01
	Чай с лимоном_ (Зима-Весна)	50 4	4	1	24	118	
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)			1	15	71	338,02
	Яблоки_ (Зима-Весна)	150	1	12	78	466	
Итого за Зав			12	12	78	466	
Итого за ден	Ь						

(лист 2)

Рацион: Раци	Рацион: Рацион для ИНД 7-11		Неделя: 1 День: вторник						
		Bec	Пи	Пищевые вещества			Nº		
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры		
Завтрак				<u> </u>		San and the san an	S		
•	Омлет натуральный_И (Зима-Весна)	150	14	17	2	218	210,03		
	Кукуруза консервированная_ (Зима-Весна)	80	1	5	2	55	17,05		
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05		
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71			
	Яблоки_ (Зима-Весна)	150	1	1	15	71	338,02		
Итого за Завт	грак		18	23	45	463			
Итого за день	>		18	23	45	463			

(лист 3)

Рацион: Раци	ион для ИНД 7-11	Неделя:	День: среда						
Памал. Б иши	Наименование блюда	Bec	Пи	іщевые вещес	Энерге-	Nº			
Прием пищи		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры		
Завтрак							L		
	Каша пшеничная на воде вязкая_И (Зима-Весна)	220	8	5	32	198	173,03		
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05		
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71			
	Бананы_ (Зима-Весна)	180	3	1	38	173	338,03		
Итого за Завт	грак		13	6	96	490			
Итого за день	•		13	6	96	490			

(лист 4)

Рацион: Раці	Рацион: Рацион для ИНД 7-11		1 День: четверг						
Приота пини	Наименование блюда	Bec	Πν	щевые вещес	Энерге-	Nº			
Прием пищи		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры		
Завтрак		·		Lauren et al.	L	I	<u> </u>		
	Каша пшенная жидкая на воде с маслом_И (Зима-Весна)	160	6	10	28	229	182,11		
	Чай с лимоном_ (Зима-Весна)	200			12	50	377,01		
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	50	4	1	24	118			
	Яблоки_ (Зима-Весна)	150	1	1	15	71	338,02		
Итого за Завт	грак		11	12	79	468			
Итого за день			11	12	79	468			

(лист 5)

Рацион: Раци	он: Рацион для ИНД 7-11		1	День: пятница						
Пачаль амин	Наименование блюда	Bec	Пи	щевые вещес	Энерге-	Nº				
Прием пищи		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры			
Завтрак		·					Particular Company of Company of Company			
,	Макароны отварные с сахаром_И (Зима-Весна)	150	6	5	37	218	203,03			
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05			
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71				
	Бананы_ (Зима-Весна)	180	3	1	38	173	338,03			
Итого за Завт	грак		11	6	101	510				
Итого за день			11	6	101	510				

(лист 6)

ı	Рацион: Раци	юн для ИНД 7-11	Неделя:	2	День: понедельник						
l	Приом пини	Наимоновоние бливе	Bec	Пи	щевые веще	Энерге-	Nº				
l	Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры			
ı	Завтрак										
l	,	Каша пшенная с изюмом_И (Зима-Весна)	160	6	11	35	262	177,05			
ı		Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05			
		Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71				
ı	Итого за Завт	рак		8	11	61	381				
ı	Итого за день	>		8	11	61	381				

(лист 7)

Рацион: Раци	Рацион: Рацион для ИНД 7-11		2	День: вторник						
	Наименование блюда	Bec	Пи	іщевые вещес	Энерге-	No				
Прием пищи		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры			
Завтрак			<u> </u>	-						
	Каша манная жидкая на воде с маслом_И (Зима-Весна)	160	6	6	35	221	181,03			
	Яйцо вареное_ (Зима-Весна)	40	8	7		94	209,01			
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05			
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71				
	Бананы_ (Зима-Весна)	180	3	1	38	173	338,03			
Итого за Завт	грак		19	14	99	607				
Итого за день	3		19	14	99	607				

(лист 8)

Рацион: Раци	юн для ИНД 7-11	Неделя:	2	День: среда						
D	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые вещес	Энерге-	Nº				
Прием пищи			Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры			
Завтрак			***************************************				L			
,	Каша овсяная жидкая на воде с маслом_И (Зима-Весна)	158	6	10	26	219	182,12			
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05			
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71				
	Яблоки_ (Зима-Весна)	200	1	1	20	94	338,02			
Итого за Завт	рак		9	11	72	432				
Итого за день		9	11	72	432					

Рацион: Раци	юн для ИНД 7-11	Неделя:	День: четверг				
	Наименование блюда	Bec	Пи	щевые вещес	Энерге-	Nº	
Прием пищи		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак		dimension of the same of the s					
	Омлет натуральный_И (Зима-Весна)	150	14	17	2	218	210,03
	Кукуруза консервированная_ (Зима-Весна)	80	1	5	2	55	17,05
	Чай с лимоном_ (Зима-Весна)	200			12	50	377,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	180	1	1	18	85	338,02
Итого за Завт	рак		18	23	48	479	
Итого за день		18	23	48	479		

(лист 10)

Рацион: Раци	Рацион: Рацион для ИНД 7-11		2	День: пятница						
		Bec	Пи	іщевые вещес	Энерге-	Nº				
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры			
Завтрак										
	Каша рисовая с изюмом_И (Зима-Весна)	160	5	10	38	259	177,06			
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05			
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71				
	Бананы_ (Зима-Весна)	180	3	1	38	173	338,03			
Итого за Завт		<u> </u>	10	11	102	551				
Итого за дени			10	11	102	551				

				11 040	начин	
Итого за период		129	129	781	4847	
Среднее значение за период		12,9	12,9	78,1	484.70	U A
Составил	Диетсест		Утверди	100 S 0 S 0 S 0 S 0 S 0 S 0 S 0 S 0 S 0	Nº 5" Para Marie College Control Control College Control Contr	Cifuspu eu la los D