

«Утверждаю»
Директор школы-интерната №11
Фахрутдинова Е.А.
2025 г.



Примерное 14-дневное меню
Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
«Казанская школа-интернат №11 для детей-сирот и детей, оставшихся
без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья»
в возрасте от 7 до 10 лет

Сборник

percentyp

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА

10

СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ

[illegible][illegible]

ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	95/10		10	11,71	11,53	12,43	204,1	0,1	4,6	0,3	0,2	28,0	25,2	111,8	1,3	302	2011
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10															
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2,0188	2,0188															
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,831	19,831															
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2375	0,2375															
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	73,863	55,456															
КАРТОФЕЛЬ	78,743	51,181															
МОРКОВЬ	28,179	21,138															
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,488	12,113															
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	4,8688	3,2063															
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,4	0	11,7	49,7	0	1,3	0	0	0	24,7	10,7	14,1	1,4	377	2011
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЖОВЫЙ	1,7	1,7															
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180															
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1															
ЛИМОН	13	7,8															
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80		5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2			
Итого за прием пищи:	530		17,7	14,4	81,5	558,8	0,22	5,9	0,33	2,7	77,1	67,1	244,5	6,3			
Ужин 2																	
КЕФИР	200		6	0,2	8	57,8	0,08	2	0	0	0	252	30	196	0	435	СНб.: Речб, 2011
ПРЯНИКИ	15		0,875	0,7	11,25	54,8	0	0	0	0	4,35	3	13,5	0,3			СНб.: Речб, 2011
Итого за прием пищи:	215		8,3	3,1	30,3	116,9	0,08	2	0	0	0	260,7	36	223	0,6		
Всего за день:			84,1	77,9	332	2738,3	0,966	76,31	0,909	14,00	774,9	381,9	1544,	28,53			

2 день

[illegible]

[illegible][illegible]

[illegible]

3 день

[illegible]

[illegible]

4. день

[illegible]

[illegible]

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	80		5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	510		19,52	16,64	93,48	603,6	0,257	30,22	0,106	3	90,66	71,89	372,1	4,962		
Ужин 2																
КАТЛИК	200		5,8	6,4	8,2	118	0,1	1,6	0,1	0	236	32	192	0,2	435	2008
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	25		1,4	2,8	15,3	92,4	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		
Итого за прием пищи:	225		7,4688	4,8125	24,913	172,44	0,1	1,6	0,1	0	244,7	38	219	0,8		
Всего за день:			88,15	86,18	408,4	2768	0,961	63,89	0,356	27,65	652,4	342,2	1017,1	19,68		

5 день

[illegible]

[illegible][illegible]

[illegible]

6 день

[illegible]

[illegible]

Полдник																	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
АЛЁЛЬСИН	150			1,9	0,3	14,2	64,5	0,1	90	0	0,3	51	19,5	34,5	0,5		2008
ОЛАДЬИ СО СЫРУШЕННЫМ	80/10			7,1	2,3	41,5	215,0	0,1	0,2	0,0	0,0	52,8	12,9	81,9	0,7	444	2008
МОЛОКО СЫРУШЕННОЕ С	10			10													
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОТ	48,1			48,1													
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,35 шт			2													
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,1			48,1													
ДРОЖЖИ	1,3			1,3													
САХАР ПЕСОК	1,7			1,7													
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8			0,8													
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	0,4			0,4													
Итого за прием пищи:	455			10,0	2,8	75,9	365,5	0,2	94,2	0,0	0,3	117,8	40,4	130,4	4,0		

УЖИН																
ГОЛУБЦЫ ПЛЕННЫЕ	190		17,1	21,7	14,6	321,9	0,1	57,5	0,0	4,6	82,4	52,5	224,9	3,4	306	2008
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	155,8	123,5														
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	102,6	76,95														
КРУПА РИСОВАЯ	10,45	10,36														
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	22,8	19														
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	9,5	9,5														
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,9	1,9														
КИСЕЛЬ ВИШНЕВЫЙ	200		0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА	24	24														
САХАР ПЕСОК	10	10														
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2														
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОТ.	80		5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		
Итого за прием пищи:	470		22,5	22,5	76,4	598,1	0,3	57,5	0,0	6,5	110,6	90,1	351,3	6,6		2008
УЖИН 2																
КЕФИР	200		6	0,2	8	57,8	0,08	2	0	0	2,52	30	196	0	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	15		1,1	1,5	11,2	62,4	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5		
Итого за прием пищи:	215		7,1	1,7	19,2	120,2	0,1	2,0	0,0	0,0	256,8	33,0	206,8	0,5		2008
Всего за день:			107,7	96,5	393,2	2869,8	1,4	166,7	0,1	12,4	878,3	223,3	1114,3	7,1		

7 день

[illegible]

[illegible]

																	Полдник									
Молоко кипяченое		200		5,64	5	9,46	105,4	0,08	2,6	0,04	1,6	240	28	160	0,12		2008									
ГРУША		300		1,2	0,8	27,3	121,2	0,0	7,5	0,0	0,5	28,5	18,0	24,0	3,0		2008									
ВАФЛИ		40		1,1	1,3	30,9	140,3	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5		2008									
Итого за прием пищи:		530		8,0	7,1	67,7	366,8	0,1	10,1	0,0	0,5	273,3	49,0	214,8	3,6											
Ужин																										
РАТУ ИЗ ПТИЦЫ		190		16,2	20,7	16,5	317,1	0,2	24,1	0,1	3,0	40,0	48,1	229,0	2,5	309	2008									
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ		105,64		79,23																						
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ		2,19		2,19																						
КАРТОФЕЛЬ		105,64		79,23																						
МОРКОВЬ		14,16		10,83																						
РЕПА		15,2		10,83																						
ТОМАТНАЯ ПАСТА		3,23		3,23																						
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		16,25		14,16																						
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ		4,37		4,37																						
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		2,19		2,19																						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.		80			5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0,0	0,0	28,0	37,6	126,4	3,1		2008									
СОК ФРУКТОВЫЙ		200		1	0	14,6	62	0	34,4	0	160	140	80	1,6	1,6	442	2008									
Итого за прием пищи:		472		22,5	21,6	70,6	566,9	0,4	26,1	0,1	3,2	82,0	93,7	369,4	8,4											
Ужин 2																										
РЯЖЕНИКА		200		6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008									
РОМ БАБА		40		3,2	2,5	23,3	128,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,3	2,7	15,0	0,2	464	2008									
Итого за прием пищи:		240		9,2	4,5	31,7	208,8	0,0	1,0	0,0	0,0	251,3	30,7	199,0	0,2											
Всего за день:				111,7	103,1	349,1	2777,9	1,1	74,3	0,3	13,7	965,3	355,4	1709,2	26,1											

ТОМАТНАЯ ПАСТА		3,3	3,3																	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ		3,0	3,0																	
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ		60		1,1	3	5,4	53,2	0	3,6	0,2	1,6	15,3	12	27,1	0,6					2011
КАРТОФЕЛЬ		34,29	24																	
МОРКОВЬ		11,61	9																	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ		13,85	9																	
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ		7,5	6																	
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ		10,32	9,6																	
МАСЛО ПОЛДОСЛОННОЕ		3	3																	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ "С"		200		0,5	0,1	34,5	142,6	0	0,2	0	0	23,5	20,3	14,9	0,5					2008
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)		20	20																	
САХАР ПЕСОК		24	24																	
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА		0,2	0,2																	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		210	210																	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80		5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2					2008
Итого за прием пищи:		760		29,7	28,1	120,1	857,5	0,4	11,1	0,3	7,2	86,0	135,1	430,3	8,1					
Полдник																				
СОК ВИШНЕВЫЙ		200		1,4	0,4	22,8	100,4	0	14,8	0	0	34	12	36	0,6					2008
БАНАН		170		2,6	0,9	35,7	161,9	0,0	9,0	0,0	0,0	7,2	37,8	25,2	0,5					2008
СУШКИ		30		3,3	0,4	20,6	99,3	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	13,8	36,3	0,9					2008
Итого за прием пищи:		410		7,3	1,7	79,1	361,2	0,1	23,8	0,0	0,0	50,2	63,6	97,5	2,0					
Ужин																				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150		3,1	5,4	20,3	142,2	0,2	38,1	0,0	0,2	47,3	46,7	131,6	1,7					2008
КАРТОФЕЛЬ		196,9	128,0																	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ		24,0	23,0																	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ		5,0	5,0																	
КОЛБАСА (ТОРЦИЯМИ)		50		8,6	17	0,2	186	0,06	0	0	0,2	14	10	72	1				15	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОВОТ.		80		5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2					2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200		3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4				378	2011
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ		1,7	1,7																	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		180	180																	
САХАР ПЕСОК		11,1	11,1																	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ		100	100																	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		66,7	66,7																	
Итого за прием пищи:		480		20,1	25,5	70,6	593,1	0,5	39,6	0,1	2,2	215,4	116,3	466,5	8,1					
Ужин 2																				
Бифидок		200		6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2					2008
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ		20		1,425	2,62	6,91	56,93	0,035	0	0,03	0,3	8,5	3	20	0,25					
Итого за прием пищи:		220		9,7	10,2	24,8	235,9	0,5	1,4	0,1	0,3	224,5	35,0	210,0	0,5					
Всего за день:				97,6	106,6	359,6	2798,1	1,7	77,8	0,8	10,0	898,2	415,8	1647,	23,1					

9 день

[illegible]

[illegible]

Полдник

СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200				0,6	0	33	136	0	12	0,1	0	10	24	30	0,4	442	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150				0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3		2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	60				5,3	4,3	21,3	145,2	0,1	15,4	0,0	0,7	25,9	11,6	51,1	0,8	451	2008
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	24,36	24,36																
САХАР ПЕСОК	1,68	1,68																
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	0,72	0,72																
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,36	0,36																
ДРОЖЖИ	0,72	0,72																
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,52	11,52																
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2																
МУКА ПШЕНИЧНАЯ БЕЛОКОЧАНАЯ	42,48	33,84																
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	1,92	1,92																
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт	3																
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	0,84	0,84																
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,36	0,36																
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,36	0,36																
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	0,24	0,24																
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт	1,2																
Итого за прием пищи:	410		6,5	4,9	69,0	351,7	0,1	274,8	0,1	1,6	59,8	49,1	97,6	4,5				

УЖИН

[illegible]

[illegible]

10 день

[illegible]

	ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЫЙ СЛАДКИЙ	12	9																
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	18,46	12																
	САХАР ПЕСОК	3	3																
	ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,09	0,09																
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3	3																
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3,6	3,6																
	КОМППОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК C	200			0,2		0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8	394	2008
	ЯБЛОКИ	45	40																
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172																
	САХАР ПЕСОК	24	24																
	ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2																
	ХЛЕБ РΥКАНОЙ	80			5,3		0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		
	Итого за прием пищи:	700			30,1		32,8	109,8	855,0	0,4	104,6	0,0	11,0	112,0	126,1	452,1	9,1		2008

[illegible]

[illegible]

11 день

[illegible]

[illegible]

Подпитник															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	14,6	62	0	344	0	160	140	80	1,6	1,6	442	2008
ГРУША	300	1,2	0,8	27,3	121,2	0	7,5	0	0,5	28,5	18	24	3		2008
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,8	29,7	166	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
Итого за прием пищи:	530	5,2	4,6	71,6	349,2	0,0	351,5	0,0	160,5	180,1	106,0	61,6	5,4		

[illegible]

Итого за прием пищи:	455	22,2	18,3	87,8	605,3	0,4	1,5	0,0	6,0	205,1	130,4	483,3	8,5		
Ужин 2															
КЕФИР	200	6	0,2	8	57,8	0,08	2	0	0	252	30	196	0	435	2008
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ	20	1,425	2,62	6,91	56,93	0,035	0	0,03	0,3	8,5	3	20	0,25		
Итого за прием пищи:	215	8,9	5,4	21,8	171,7	0,1	2,0	0,0	0,0	256,8	33,0	206,8	0,5		
Всего за день:		95,9	71,3	324,9	2328,8	1,1	402,6	0,3	186,5	1084,	437,6	1636,	24,6		

12 день

[illegible]

[illegible]

13 День

[illegible]

[illegible][illegible]

	СЛИВА САДОВАЯ	22	20																		
	САХАР ПЕСОК	24	24																		
	ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2																		
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	168	168																		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	80		5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2						2008
	Итого за прием пищи:	460		21,7	21,5	78,2	595,3	0,3	55,4	0,1	5,0	73,7	84,5	349,5	6,0						
Ужин 2																					
	БИФИДОК	200		6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2						2008
	БАФЛИ	15		0,4	0,5	11,6	52,5	0	0	0	2,4	1,5	5,4	0,25							2008
	Итого за прием пищи:	220		7,2	5,5	22,6	174,5	0,5	1,4	0,1	0,0	218,4	33,5	195,4	0,5						
	Всего за день:			73,9	83,3	326,6	2370,8	1,6	181,6	0,9	16,7	896,9	337,1	1504,	19,3						

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	1,4	1,4																	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6																	
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4																	
КИСЕЛЬ	200		0,1	0,1	27,9	113	0	0	0	0,1	0,2	0	0,03	411		2008			
КИСЕЛЬ (КОЦЕНТРАТ) НА	24	24																	
САХАР ПЕСОК	10	10																	
ЛИМОНЫЯ КИСЛОТА	0,2	0,2																	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190																	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБО.	80		5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008			
Итого за прием пищи:	380		19,8	21,0	82,0	596,3	0,3	34,3	0,0	3,4	84,6	89,0	326,7	6,1					
Ужин 2																			
КАТЮК	200		5,8	6,4	8,2	118	0,1	1,6	0,1	0	236	32	192	0,2	435	2008			
ПЕЧЕНЬЕ	15		1,1	1,5	11,2	62,4	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5		2008			
Итого за прием пищи:	215		7,1	3,5	20,8	142,4	0,2	1,6	0,1	0,0	245,0	45,8	228,3	1,1					
Всего за день:			82,4	88,4	323,8	2432,9	1,5	373,6	0,7	12,5	1110,	470,7	1737,	22,3					