



Директор ГОУ ЯО
«Школа-интернат № 2»
О.Н. Руденко
«01» сентября 2026г.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №2»

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (10-ДНЕВНОЕ)
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЕ ГРУППЫ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ



Утверждаю
Директор
Зуденко Ольга Николаевна

МЕНЮ

полд. пл

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
полд.пл									
ВАФЛИ 20	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ - 100	МАКАРОНЫ С СЫРОМ- 100	ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ЯБЛОКАМИ - 100	ПЕЧЕНЬЕ 20	ВАФЛИ 20	ФРУКТЫ 100	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ - 110	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ 160	ПЕЧЕНЬЕ 20
ЧАЙ С САХАРОМ- 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ- 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7	ФРУКТЫ 110	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" - 100	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 180
ЯБЛОКО 140	ФРУКТЫ 100		ЧАЙ С САХАРОМ 200	СЫР 40	ФРУКТЫ 140	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ- 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		ЯБЛОКО 100
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20					

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		Холесте-рин, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли-евая кисло-та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
ПОЛД.ПЛ																													
ВАФЛИ	20	0,53	0,62	14,07	63,72	0,00	0,00	0,32	0,14	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2,88	6,48	1,80	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ-	200	0,19	0,00	9,46	38,14	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	0,00	0,92	25,10	0,00	0,00	0,00	627	1994г.	
ЯБЛОКО	140	0,49	0,49	12,07	57,90	0,00	12,32	6,16	0,78	0,00	0,04	0,02	0,00	0,10	0,37	2,46	19,71	13,55	9,86	2,71	0,18	32,03	342,50	2,46	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	360	1,21	1,11	35,60	159,76	0,00	12,36	6,48	0,92	0,00	0,05	0,04	0,00	0,10	0,43	2,46	27,23	27,45	15,62	3,72	0,18	32,95	367,60	2,46	0,00	0,00			
Всего за день:		1,21	1,11	35,60	159,76	0,00	12,36	6,48	0,92	0,00	0,05	0,04	0,00	0,10	0,43	2,46	27,23	27,45	15,62	3,72	0,18	32,95	367,60	2,46	0,00	0,00			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		Холесте-рин, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли-евая кисло-та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
ПОЛД.ПЛ																													
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ -	100	8,20	3,46	52,21	272,28	56,05	0,00	22,89	0,21	0,24	0,11	0,07	0,05	0,02	0,82	28,30	16,34	72,72	11,39	0,85	0,59	14,77	105,79	2,88	0,00	0,00	109	1986 г	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ-	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	644	1994	
ФРУКТЫ	100	0,67	0,17	6,01	30,10	0,00	13,38	7,04	0,18	0,00	0,04	0,03	0,00	0,06	0,14	0,00	27,72	13,46	8,71	0,08	0,00	10,56	136,40	0,00	0,12	0,00			
Итого за прием пищи:	380	8,87	3,63	58,22	302,38	56,05	13,38	29,93	0,39	0,24	0,15	0,10	0,05	0,08	0,96	28,30	44,06	86,18	20,10	0,93	0,59	25,33	242,19	2,88	0,12	0,00			
Всего за день:		8,87	3,63	58,22	302,38	56,05	13,38	29,93	0,39	0,24	0,15	0,10	0,05	0,08	0,96	28,30	44,06	86,18	20,10	0,93	0,59	25,33	242,19	2,88	0,12	0,00			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества												№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
ПОЛД.ПЛ																														
МАКАРОНЫ С СЫРОМ-	100	5.52	6.44	18,87	165.63	21,87	0,00	23,61	0.69	0.10	0,04	0,02	0,00	0,05	0,28	5,87	10,30	24,93	4,50	0,58	0,22	1,89	37,21	0,44	0,00	0,00	210	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0.25	0,01	14,17	58,03	0,00	1,05	0,10	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,07	0,57	7,00	8,67	4,64	0,79	0,01	1,66	35,52	0,00	0,00	0,00	627.628.629	1994		
Итого за прием пищи:	322	5,77	6,45	33,04	223,66	21,87	1,05	23,71	0.69	0.10	0,04	0,03	0,00	0,05	0,35	6,44	17,30	33,60	9,14	1,37	0,23	3,55	72,73	0,44	0,00	0,00				
Всего за день:		5,77	6,45	33,04	223,66	21,87	1,05	23,71	0.69	0.10	0,04	0,03	0,00	0,05	0,35	6,44	17,30	33,60	9,14	1,37	0,23	3,55	72,73	0,44	0,00	0,00				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества												№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
полд.пл																														
ФРУКТЫ	110	0,37	0,37	8,64	40,95	0,00	3,87	3,87	0,61	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,23	1,94	13,94	9,59	6,97	1,92	0,15	25,17	269,10	1,94	0,00	0,00				
ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ЯБЛОКАМИ -	100	5,67	3,72	45,29	238,32	57,00	1,86	26,50	0,54	0,25	0,08	0,07	0,05	0,06	0,66	20,91	19,92	56,85	11,41	1,61	0,48	26,02	213,01	3,40	0,00	0,00	№ 685, 687, 735	1994 год		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	9,23	36,80	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	1,96	2,97	1,58	0,30	0,00	0,43	10,22	0,00	0,00	0,00	627	1994г.		
Итого за прием пищи:	410	6,12	4,09	63,16	316,07	57,00	5,75	30,37	1,15	0,25	0,10	0,09	0,05	0,14	0,91	22,85	35,82	69,41	19,96	3,83	0,63	51,62	492,33	5,34	0,00	0,00				
Всего за день:		6,12	4,09	63,16	316,07	57,00	5,75	30,37	1,15	0,25	0,10	0,09	0,05	0,14	0,91	22,85	35,82	69,41	19,96	3,83	0,63	51,62	492,33	5,34	0,00	0,00				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Витамины										Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			Холесте-рин, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли-евая кисло-та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
полд.пл																														
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,22	3,16	12,47	81,18	0,00	0,00	1,60	0,70	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,23	0,00	4,68	15,12	5,40	0,25	0,00	70,00	25,20	0,00	0,00	0,00				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	8,32	33,21	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	1,94	2,97	1,58	0,30	0,00	0,42	10,19	0,00	0,00	0,00	627	1994г.		
СЫР	40	9,38	7,57	0,00	122,22	35,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	260	12,18	11,31	31,07	289,61	35,70	0,02	1,60	0,70	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,43	0,00	10,42	31,09	9,58	0,75	0,11	155,82	53,79	0,00	0,00	0,00				
Всего за день:		12,18	11,31	31,07	289,61	35,70	0,02	1,60	0,70	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,43	0,00	10,42	31,09	9,58	0,75	0,11	155,82	53,79	0,00	0,00	0,00				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Витамины										Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			Холесте-рин, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли-евая кисло-та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
ПОЛД.ПЛ																														
ВАФЛИ	20	0,53	0,62	14,07	63,72	0,00	0,00	0,32	0,14	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2,88	6,48	1,80	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ФРУКТЫ	140	1,76	0,58	23,54	106,44	0,00	4,93	19,71	0,00	0,00	0,04	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	8,87	31,05	46,57	0,67	0,00	38,19	428,74	0,00	0,00	0,00				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	9,23	36,80	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	1,96	2,97	1,58	0,30	0,00	0,43	10,22	0,00	0,00	0,00	627	1994г.		
Итого за прием пищи:	360	2,37	1,20	46,84	206,96	0,00	4,95	20,03	0,14	0,00	0,05	0,06	0,00	0,00	0,61	0,00	13,71	40,50	49,95	1,24	0,00	38,62	438,96	0,00	0,00	0,00				
Всего за день:		2,37	1,20	46,84	206,96	0,00	4,95	20,03	0,14	0,00	0,05	0,06	0,00	0,00	0,61	0,00	13,71	40,50	49,95	1,24	0,00	38,62	438,96	0,00	0,00	0,00				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		Холесте-рин, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли-евая кисло-та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
ПОЛД.ПЛ																													
ФРУКТЫ	100	0,33	0,33	7,84	37,22	0,00	3,52	3,52	0,55	0,00	0,02	0,02	0,00	0,07	0,21	1,76	12,67	8,71	6,34	1,75	0,13	22,88	244,64	1,76	0,01	0,00			
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" -	100	8,78	3,61	53,44	280,94	61,76	0,00	24,45	0,24	0,26	0,11	0,07	0,05	0,02	0,90	30,94	19,55	81,45	13,25	0,98	0,63	19,75	137,92	3,15	0,00	0,00	113	1986	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ-	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	644	1994	
Итого за прием пищи:	380	9,11	3,94	61,28	318,16	61,76	3,52	27,97	0,79	0,26	0,13	0,09	0,05	0,09	1,11	32,70	32,22	90,16	19,59	2,73	0,76	42,63	382,56	4,91	0,01	0,00			
Всего за день:		9,11	3,94	61,28	318,16	61,76	3,52	27,97	0,79	0,26	0,13	0,09	0,05	0,09	1,11	32,70	32,22	90,16	19,59	2,73	0,76	42,63	382,56	4,91	0,01	0,00			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Витамины										Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			Холесте-рин, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли-евая кисло-та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
полд.пл																														
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ -	110	9,67	10,22	0,62	150,24	479,75	0,00	146,40	0,55	1,90	0,04	0,26	0,43	0,12	0,14	5,78	41,07	127,89	8,04	1,68	0,93	111,13	116,30	16,50	0,00	0,00	№284	1994год		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,25	0,01	14,17	58,03	0,00	1,05	0,10	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,07	0,57	7,00	8,67	4,64	0,79	0,01	1,66	35,52	0,00	0,00	0,00	627.628.629	1994		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,27	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	0,16	128,10	27,60	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	362	12,17	11,10	30,21	287,77	479,75	1,05	146,50	0,55	1,90	0,07	0,28	0,43	0,12	0,48	6,35	53,77	156,06	16,58	2,77	1,10	240,89	179,42	16,50	0,00	0,00				
Всего за день:		12,17	11,10	30,21	287,77	479,75	1,05	146,50	0,55	1,90	0,07	0,28	0,43	0,12	0,48	6,35	53,77	156,06	16,58	2,77	1,10	240,89	179,42	16,50	0,00	0,00				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		Холесте-рин, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли-евая кисло-та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
ПОЛД.ПЛ																													
ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ	160/10	9,54	14,20	56,95	397,63	41,81	0,00	41,64	3,06	0,24	0,13	0,07	0,02	0,02	1,06	37,07	22,62	83,66	14,09	0,99	0,69	9,79	125,78	2,18	0,00	0,00	682	1994 г.	
МАНДАРИНЫ	80	0,45	0,11	4,04	20,25	0,00	9,00	4,74	0,12	0,00	0,03	0,02	0,00	0,04	0,10	0,00	18,65	9,05	5,86	0,05	0,00	7,10	91,76	0,00	0,08	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	9,23	36,80	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	1,96	2,97	1,58	0,30	0,00	0,43	10,22	0,00	0,00	0,00	627	1994г.	
Итого за прием пищи:	450	10,07	14,31	70,22	454,68	41,81	9,02	46,38	3,18	0,24	0,16	0,09	0,02	0,06	1,18	37,07	43,23	95,68	21,53	1,34	0,69	17,32	227,76	2,18	0,08	0,00			
Всего за день:		10,07	14,31	70,22	454,68	41,81	9,02	46,38	3,18	0,24	0,16	0,09	0,02	0,06	1,18	37,07	43,23	95,68	21,53	1,34	0,69	17,32	227,76	2,18	0,08	0,00			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества												№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
ПОЛД.ПЛ																														
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,22	3,16	12,47	81,18	0,00	0,00	1,60	0,70	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,23	0,00	4,68	15,12	5,40	0,25	0,00	70,00	25,20	0,00	0,00	0,00				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	8,32	33,21	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	1,94	2,97	1,58	0,30	0,00	0,42	10,19	0,00	0,00	0,00	627	1994г.		
ЯБЛОКО	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,00	8,80	4,40	0,55	0,00	0,03	0,02	0,00	0,07	0,26	1,76	14,08	9,68	7,04	1,94	0,13	22,88	244,64	1,76	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	300	1,65	3,51	29,41	155,75	0,00	8,82	6,00	1,25	0,00	0,05	0,03	0,00	0,07	0,51	1,76	20,70	27,77	14,02	2,49	0,13	93,30	280,03	1,76	0,00	0,00				
Всего за день:		1,65	3,51	29,41	155,75	0,00	8,82	6,00	1,25	0,00	0,05	0,03	0,00	0,07	0,51	1,76	20,70	27,77	14,02	2,49	0,13	93,30	280,03	1,76	0,00	0,00				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Холестери н, мг	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	69,52	60,65	459,05	2 714,80	753,94	59,92	338,97	9,76	2,99	0,84	0,83	0,60	0,71	6,97	137,93	298,46	657,90	196,07	21,17	4,42	702,03	2 737,37	36,47	0,21	0,00
Среднее значение за период	6,95	6,07	45,91	271,48	75,39	5,99	33,90	0,98	0,30	0,08	0,08	0,06	0,07	0,70	13,79	29,85	65,79	19,61	2,12	0,44	70,20	273,74	3,65	0,02	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10.2	20.1	69.7																						

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	ПОЛД.ПЛ
ПОЛД. ПЛ	358