

Столовая

УТВЕРЖДАЮ

ГБОУ школа-интернат №2

И.о. директора

Меркулова О.М.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
2-х недельное**

Сезон: Осенний-зимний

Возрастная атегория: Дети 12 лет и старше

День 1

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6.11	10.72	32.38	251	181
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.00	60	376
хлеб пшеничный	25	2.00	0.35	8.43	45	
Яблоко свежее	100	0.40	0.40	9.80	44	
Всего в завтрак	550	8.58	11.49	65.61	400	
2 Завтрак						
Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136	1
Чай с лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62	377
Всего в 2 Завтрак	262	2.49	7.51	30.09	198	
Обед						
Сок фруктовый	200	0.80	0.00	22.60	94	
хлеб пшеничный	70	5.96	1.12	25.90	137	
Хлеб ржано-пшеничный	70	5.39	0.98	26.18	135	
Рассольник ленинградский	250	2.02	5.09	11.98	107	96
Капуста тушеная	200	4.08	7.36	15.78	154	139
Кукуруза консервированная	100	2.07	0.35	10.20	52	
Мясо отварное (говядина)	65/39	18.25	14.61	2.29	212	241
Всего в Обед	994	38.57	29.51	114.93	891	
Полдник						
Оладьи из творога	150/60	21.99	22.26	60.18	528	225
Какао с молоком 1	200	4.08	3.54	17.58	119	382
Всего в Полдник	410	26.07	25.80	77.76	647	
Ужин						
Картофельное пюре	200/10	4.34	12.82	25.18	242	128
Кисель из яблок	200	0.11	0.12	25.09	119	352
хлеб пшеничный	70	5.96	1.12	25.90	137	
Хлеб ржано-пшеничный	70	5.39	0.98	26.18	135	
Салат из соленых огурцов с репчатым луком	100	0.85	5.05	2.58	59	21
Рыба, тушенная в томате с овощами	100/100	22.70	5.80	7.60	206	229
Суп из овощей Г	250	1.59	4.99	9.15	95	99
Всего в Ужин	1100	40.94	30.88	121.68	993	
Второй ужин						
Кефир	200	5.80	5.00	8.00	100	386
Всего в Второй ужин	200	5.80	5.00	8.00	100	
Всего в день 3516		110.91	110.08	424.31	3 250	

День 2

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	107	385
Банан	140	2.10	0.14	26.60	116	
Запеканка из творога Йогурт	125/75	25.73	17.50	27.63	370	223
Всего в завтрак	540	33.63	22.64	63.83	593	
2 Завтрак						
Бутерброд с сыром	50	6.01	8.34	14.83	158	3
Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	101	379
Всего в 2 Завтрак	250	9.18	11.02	30.78	259	
Обед						
Печень по-строгановски	50/50	13.26	11.23	3.52	185	255
Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	133	349
хлеб пшеничный	60	5.11	0.96	22.20	118	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4.62	0.84	22.44	116	
Борщ с капустой и картофелем	250	1.80	4.92	10.93	104	82
Макаронные изделия отварные	200	7.36	6.02	35.26	225	309
Салат картофельный с солеными огурцами и	100	1.75	6.18	9.25	100	42
Всего в Обед	970	34.56	30.24	135.61	981	
Полдник						
Чай с лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62	377
хлеб пшеничный	50	4.26	0.80	18.50	98	
Котлеты или биточки рыбные	100/10	12.86	11.09	11.81	198	234
Всего в Полдник	382	17.25	11.91	45.51	358	
Ужин						
Сок фруктовый	200	0.80	0.00	22.60	94	
Курица отварная	110	24.72	23.34	1.44	315	288
хлеб пшеничный	60	5.11	0.96	22.20	118	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4.62	0.84	22.44	116	
Салат из моркови с яблоками	100	1.06	0.17	8.52	40	59
Суп картофельный с крупой Рис	250	1.97	2.71	12.11	86	101
Каша рассыпчатая (пшеничная)	180/12	8.21	9.61	48.07	312	171
Всего в Ужин	972	46.49	37.63	137.38	1 081	
Второй ужин						
Ряженка	200	5.80	5.00	8.40	102	386
Всего в Второй ужин	200	5.80	5.00	8.40	102	
Всего в день 3314		116.91	118.44	421.51	3 374	

День 3

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.00	60	376
Яблоко свежее	100	0.40	0.40	9.80	44	
хлеб пшеничный	70	5.96	1.12	25.90	137	
Икра кабачковая	100	1.88	7.92	7.78	110	
Омлет паровой	220	21.79	24.50	5.37	329	215

Всего в завтрак		705	30.10	33.96	63.85	680	
2 Завтрак							
Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	107	385	
Печенье	60	4.52	7.08	14.16	140		
Всего в 2 Завтрак		260	10.32	12.08	23.76	247	
Обед							
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0.16	0.16	27.88	115	342	
хлеб пшеничный	70	5.96	1.12	25.90	137		
Хлеб ржано-пшеничный	70	5.39	0.98	26.18	135		
Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.27	16.54	148	102	
Салат из квашеной капусты	100	1.71	5.00	8.46	86	47	
Курица, тушенная в соусе с овощами	75/150	19.59	17.34	19.35	312	292	
Всего в Обед		915	38.30	29.87	124.31	933	
Полдник							
Кисель из кураги	200	0.89	0.06	32.75	155	355	
Булочка "Веснушка"	100	7.80	6.12	47.80	278	429	
Всего в Полдник		300	8.69	6.18	80.55	433	
Ужин							
Сок фруктовый	200	0.80	0.00	22.60	94		
хлеб пшеничный	50	4.26	0.80	18.50	98		
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.85	0.70	18.70	97		
Суп с макаронными изделиями В	250	2.39	5.08	13.00	117	111	
Салат из белокочанной капусты	100	1.31	3.25	6.47	60	45	
Жаркое по-домашнему из говядины	60/150	19.44	21.71	19.90	354	259	
Всего в Ужин		860	32.05	31.54	99.17	820	
Второй ужин							
Кефир	200	5.80	5.00	8.00	100	386	
Всего в Второй ужин		200	5.80	5.00	8.00	100	
Всего в день 3240			105.26	118.63	399.64	3 213	
День 4							
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.	
		Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	
завтрак							
хлеб пшеничный	50	4.26	0.80	18.50	98		
Апельсин	200	1.70	0.36	14.74	68		
Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	100/10	15.25	13.67	11.72	231	268	
Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	101	379	
Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0.12	5.10	11.17	90	46	
Всего в завтрак		660	24.50	22.61	72.08	588	
2 Завтрак							
Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136	1	
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.00	60	376	
Всего в 2 Завтрак		255	2.43	7.51	29.89	196	
Обед							
Сок фруктовый	200	0.80	0.00	22.60	94		
хлеб пшеничный	50	4.26	0.80	18.50	98		
Картофельное пюре	200/10	4.34	12.82	25.18	242	128	
Хлеб ржано-пшеничный	70	5.39	0.98	26.18	135		

Щи из свежей капусты	250	1.76	4.89	5.90	80	87
Икра свекольная	100	2.37	0.10	22.87	185	75
Рыба припущенная Минтай	100/10	11.78	5.66	0.64	100	227
Всего в Обед	990	30.70	25.25	121.87	934	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	107	385
Пудинг из творога (запеченный)ЙОГУРТ	125/75	22.80	15.88	36.65	380	222
Всего в Полдник	400	28.60	20.88	46.25	487	
Ужин						
хлеб пшеничный	25	2.00	0.35	8.43	45	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.85	0.70	18.70	97	
Оладьи из печени	110	18.68	22.56	7.64	328	282
Компот из яблок и слив	200	0.24	0.14	27.84	115	344
Салат картофельный с солеными огурцами и	100	1.75	6.18	9.25	100	42
Суп картофельный	250	2.34	2.83	16.87	114	97
Всего в Ужин	735	28.86	32.76	88.73	799	
Второй ужин						
Ряженка	200	5.80	5.00	8.40	102	386
Всего в Второй ужин	200	5.80	5.00	8.40	102	
Всего в день 3240		120.89	114.01	367.22	3 106	

День 5

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
Чай с лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62	377
хлеб пшеничный	40	3.20	0.56	13.49	72	
Макароны отварные с сыром	160/30/10	13.54	15.92	34.11	334	204
Яблоко свежее	200	0.80	0.80	19.60	88	
Всего в завтрак	662	17.67	17.30	82.40	556	
2 Завтрак						
Яйца вареные	1 шт.	5.08	4.60	0.28	63	209
хлеб пшеничный	25	2.00	0.35	8.43	45	
Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	133	349
Зефир	45	0.36	0.00	35.24	143	
Всего в 2 Завтрак	310	8.10	5.04	75.96	384	
Обед						
Сок фруктовый	200	0.80	0.00	22.60	94	
хлеб пшеничный	70	5.96	1.12	25.90	137	
Борщ с фасолью и картофелем	250	3.56	5.12	14.17	128	84
Хлеб ржано-пшеничный	100	7.70	1.40	37.40	194	
Салат из соленых огурцов с репчатым луком	100	0.85	5.05	2.58	59	21
Рагу из овощей	210	3.54	21.98	17.20	283	143
Биточки паровые	75/45	10.82	11.85	10.31	176	281
Всего в Обед	1050	33.23	46.52	130.16	1 071	
Всего в день 2022		59.00	68.86	320.52	2 012	

День 6

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7

завтрак						
хлеб пшеничный	40	3.20	0.56	13.49	72	
Икра кабачковая	100	1.88	7.92	7.78	110	
Омлет паровой	220	21.79	24.50	5.37	329	215
Яблоко свежее	200	0.80	0.80	19.60	88	
Какао с молоком 1	200	4.08	3.54	17.58	119	382
Всего в завтрак	760	31.75	37.32	63.82	718	
2 Завтрак						
Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136	1
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.00	60	376
Всего в 2 Завтрак	255	2.43	7.51	29.89	196	
Обед						
Сок фруктовый	200	0.80	0.00	22.60	94	
хлеб пшеничный	70	5.96	1.12	25.90	137	
Хлеб ржано-пшеничный	70	5.39	0.98	26.18	135	
Суп с макаронными изделиями В	250	2.39	5.08	13.00	117	111
Винегрет овощной	100	1.40	10.04	7.29	125	67
Рыба припущенная Минтай	100/10	11.78	5.66	0.64	100	227
Каша рассыпчатая (рисовая)	180/12	4.54	9.34	47.15	290	171
Всего в Обед	992	32.26	32.22	142.76	998	
Полдник						
Чай с лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62	377
хлеб пшеничный	50	4.26	0.80	18.50	98	
Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	100/10	15.25	13.67	11.72	231	268
Всего в Полдник	382	19.64	14.49	45.42	391	
Ужин						
Печень по-строгановски	50/50	13.26	11.23	3.52	185	255
Хлеб ржано-пшеничный	40	3.08	0.56	14.96	77	
хлеб пшеничный	40	3.20	0.56	13.49	72	
Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	133	349
Салат из квашеной капусты	100	1.71	5.00	8.46	86	47
Каша рассыпчатая (гречневая)	180/12	10.62	11.46	47.83	336	171
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.77	4.95	7.90	90	88
Всего в Ужин	922	34.30	33.85	128.17	979	
Второй ужин						
Кефир	200	5.80	5.00	8.00	100	386
Всего в Второй ужин	200	5.80	5.00	8.00	100	
Всего в день 3511		105.64	130.39	424.30	3 403	

День 7

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
Яйца вареные	1 шт.	5.08	4.60	0.28	63	209
Каша вязкая молочная из риса	200/10	6.00	10.85	42.95	294	174
Банан	100	1.50	0.10	19.00	83	
хлеб пшеничный	40	3.20	0.56	13.49	72	
Кисель из яблок	200	0.11	0.12	25.09	119	352
Всего в завтрак	590	15.89	16.23	100.81	631	

2 Завтрак						
Бутерброд с сыром	50	6.01	8.34	14.83	158	3
Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	107	385
Всего в 2 Завтрак	250	11.81	13.34	24.43	265	
Обед						
Бефстроганов из отварной говядины	100	14.44	12.25	3.78	181	245
Картофельное пюре	200/10	4.34	12.82	25.18	242	128
Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	133	349
хлеб пшеничный	70	5.96	1.12	25.90	137	
Хлеб ржано-пшеничный	70	5.39	0.98	26.18	135	
Борщ с фасолью и картофелем	250	3.56	5.12	14.17	128	84
Салат из белокочанной капусты	100	1.31	3.25	6.47	60	45
Всего в Обед	1000	35.66	35.63	133.69	1 016	
Полдник						
Сок фруктовый	200	0.80	0.00	22.60	94	
Булочка с повидлом обсыпная	150	9.90	21.54	61.70	480	426
Всего в Полдник	350	10.70	21.54	84.30	574	
Ужин						
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.00	60	376
хлеб пшеничный	50	4.26	0.80	18.50	98	
Хлеб ржано-пшеничный	70	5.39	0.98	26.18	135	
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1.65	4.12	7.29	73	53
Плов из говядины	75/150	24.74	25.34	39.03	483	265
Суп из овощей Г	250	1.59	4.99	9.15	95	99
Всего в Ужин	910	37.70	36.25	115.15	944	
Второй ужин						
Ряженка	200	5.80	5.00	8.40	102	386
Всего в Второй ужин	200	5.80	5.00	8.40	102	
Всего в день 3300		117.56	117.99	466.78	3 532	

День 8

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
Сок фруктовый	200	0.80	0.00	22.60	94	
Яблоко свежее	200	0.80	0.80	19.60	88	
хлеб пшеничный	50	4.26	0.80	18.50	98	
Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	100/10	15.25	13.67	11.72	231	268
Всего в завтрак	560	21.11	15.27	72.42	511	
2 Завтрак						
Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136	1
Какао с молоком 1	200	4.08	3.54	17.58	119	382
Всего в 2 Завтрак	240	6.44	11.03	32.47	255	
Обед						
Компот из яблок и слив	200	0.24	0.14	27.84	115	344
Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3.02	6.36	23.72	164	39
хлеб пшеничный	70	5.96	1.12	25.90	137	
Хлеб ржано-пшеничный	70	5.39	0.98	26.18	135	
Борщ с картофелем	250	2.03	5.02	13.44	117	83

Рагу из цыпленка	70/175	18.48	16.63	21.28	309	289
Всего в Обед	935	35.12	30.25	138.36	977	
Полдник						
Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	101	379
Запеканка из творога Йогурт	125/75	25.73	17.50	27.63	370	223
Всего в Полдник	400	28.90	20.18	43.58	471	
Ужин						
Чай с лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62	377
хлеб пшеничный	50	4.26	0.80	18.50	98	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.85	0.70	18.70	97	
Котлеты или биточки рыбные	100/10	12.86	11.09	11.81	198	234
Икра свекольная	100	2.37	0.10	22.87	185	75
Картофель отварной	200/10	4.04	7.92	27.98	210	125
Суп картофельный с крупой Рис	250	1.97	2.71	12.11	86	101
Всего в Ужин	992	29.48	23.34	127.17	936	
Второй ужин						
Кефир	200	5.80	5.00	8.00	100	386
Всего в Второй ужин	200	5.80	5.00	8.00	100	
Всего в день 3327		100.10	104.96	428.24	3 271	

День 9

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
Каша жидкая молочная (пшенная)	200/10	7.51	11.72	37.05	285	182
Чай с лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62	377
хлеб пшеничный	40	3.20	0.56	13.49	72	
Апельсин	200	1.70	0.36	14.74	68	
Всего в завтрак	672	12.54	12.66	80.48	487	
2 Завтрак						
Бутерброд с сыром	50	6.01	8.34	14.83	158	3
Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	107	385
Всего в 2 Завтрак	250	11.81	13.34	24.43	265	
Обед						
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0.16	0.16	27.88	115	342
Оладьи из печени	110	18.68	22.56	7.64	328	282
хлеб пшеничный	70	5.96	1.12	25.90	137	
Хлеб ржано-пшеничный	70	5.39	0.98	26.18	135	
Борщ	250	1.60	4.86	8.56	91	81
Макаронные изделия отварные	200	7.36	6.02	35.26	225	309
Салат из соленых огурцов с репчатым луком	100	0.85	5.05	2.58	59	21
Всего в Обед	1000	40.00	40.75	134.00	1 090	
Полдник						
Сок фруктовый	200	0.80	0.00	22.60	94	
Пудинг из творога (запеченный)ЙОГУРТ	125/75	22.80	15.88	36.65	380	222
Всего в Полдник	400	23.60	15.88	59.25	474	
Ужин						
Гуляш из отварной говядины	100	13.36	14.08	3.27	164	246
Кисель из кураги	200	0.89	0.06	32.75	155	355

Салат картофельный с морковью и зеленым	100	2.74	7.07	9.55	113	40
хлеб пшеничный	70	5.96	1.12	25.90	137	
Хлеб ржано-пшеничный	70	5.39	0.98	26.18	135	
Рагу из овощей	210	3.54	21.98	17.20	283	143
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.77	4.95	7.90	90	88
Всего в Ужин	1000	33.65	50.24	122.75	1 077	
Второй ужин						
Ряженка	200	5.80	5.00	8.40	102	386
Всего в Второй ужин	200	5.80	5.00	8.40	102	
Всего в день 3522		107.40	107.87	429.31	3 495	
День 1						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
хлеб пшеничный	50	4.26	0.80	18.50	98	
Курица отварная	110	24.72	23.34	1.44	315	288
Салат из белокочанной капусты	100	1.31	3.25	6.47	60	45
Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	101	379
Яблоко свежее	200	0.80	0.80	19.60	88	
Всего в завтрак	660	34.26	30.87	61.96	662	
2 Завтрак						
Сыр (порциями)	30	7.38	9.48	0.00	115	15
Чай с молоком	150/50/15	1.52	1.35	15.90	81	378
Вафли	45	1.44	1.26	36.05	162	
Всего в 2 Завтрак	290	10.34	12.09	51.95	358	
Обед						
Сок фруктовый	200	0.80	0.00	22.60	94	
Рыба, запеченная под молочным соусом на	200	13.68	13.44	19.34	254	233
Рассольник ленинградский	250	2.02	5.09	11.98	107	96
хлеб пшеничный	100	8.52	1.60	37.00	196	
Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1.42	6.03	6.28	85	55
Хлеб ржано-пшеничный	90	6.93	1.26	33.66	175	
Всего в Обед	940	33.37	27.42	130.86	911	
Всего в день 1890		77.97	70.38	244.77	1 931	
Среднее за период		95.15	97.31	371.00	2 885	