

УТВЕРЖДАЮ

ГБОУ школа-интернат №2

Директор

Нечай О.Н.

08.09.2023 г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон:

Весенне-летний

1 неделя 1 день

Приём пищи, наименование блюда 1	Вес блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность 7	№ рецеп- туры 8
		Белки 4	Жиры 5	Углеводы 6		
Завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы	210	3,11	10,72	32,38	251	181
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36	
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	
Всего Завтрак	545	5,18	11,42	63,92	391	
2 завтрак						
Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Всего 2 завтрак	262	2,49	7,51	30,09	198	
Обед						
Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	86	96
Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	
хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,49	72	
Капуста тушеная	160	3,26	5,89	12,63	124	139
Мясо отварное (говядина)	104	15,25	14,61	2,29	212	241
Овощи натуральные свежие(помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13	
Всего Обед	804	27,86	25,81	77,83	678	
Полдник						
Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	382
Оладьи из творога	154	15,13	16,32	44,13	387	225
Всего Полдник	354	18,67	19,75	67,95	527	
Ужин						
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	11,35	2,9	3,8	103	229
хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,43	45	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	
Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119	352
Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	40	20
Картофельное пюре	160	3,31	9,77	19,18	184	128
Всего Ужин	585	20,3	17,31	72,87	568	
Второй ужин						
Кефир	200	5,8	5	8	100	386
Всего Второй ужин	200	5,8	5	8	100	
Всего день	2750	80,3	86,8	320,66	2462	

1 неделя 2 день

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
Банан	140	2,1	0,14	26,6	116	
Запеканка из творога Йогурт	160	15,58	14	22,1	296	223
Всего Завтрак	500	23,48	19,14	58,3	519	
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 2 завтрак	250	9,18	11,02	30,78	259	
Обед						
Печень по-строгановски	100	10,26	11,23	3,52	185	255
хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	98	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	97	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	82
Макаронные изделия отварные	160	2,76	4,82	28,21	180	309
Салат витаминный (1 вариант)	60	0,5	3,66	3,16	48	48
Всего Обед	820	23,74	25,24	112,85	824	
Полдник						
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	98	
Котлеты или биточки рыбные	110	7,86	11,09	11,81	198	234
Всего Полдник	382	12,25	11,91	45,51	358	
Ужин						
хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,43	45	
Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	
Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,11	24	59
Каша рассыпчатая (пшеничная)	160	6,84	8,01	40,06	260	171
Курица отварная	90	11,21	21,13	0,39	268	288
Всего Ужин	575	23,57	30,15	91,55	768	
Второй ужин						
Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386
Всего Второй ужин	200	5,8	5	8,4	102	
Всего день	2727	98,01	102,46	347,39	2830	

1 неделя 3 день

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	
хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	98	
Икра кабачковая Готовая	60	1,13	4,75	4,67	66	
Омлет паровой	165	17,13	19,03	4,06	256	
Всего Завтрак	590	22,99	25	52,03	524	215
2 завтрак						
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
Печенье	30	2,26	3,54	7,08	70	
Всего 2 завтрак	230	8,06	8,54	16,68	177	
Обед						
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	102
хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	98	
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	119	
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115	342
Овощи натуральные свежие(огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7	
Курица, тушенная в соусе с овощами	195	12,99	15,03	16,77	270	292
Всего Обед	745	25,30	20,83	92,48	686	
Полдник						
Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	155	355
Булочка "Веснушка"	100	7,8	6,12	47,8	278	
Всего Полдник	300	8,69	6,18	80,55	433	
Ужин						
Жаркое по-домашнему из говядины	175	16,2	18,09	16,58	295	259
Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	
хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	98	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	97	
Суп с макаронными изделиями В	200	1,91	4,06	10,4	94	
Салат из свежих овощей	60	0,66	3,63	2,27	44	111
Всего Ужин	735	27,68	27,28	89,05	722	29
Второй ужин						
Кефир	200	5,8	5	8	100	386
Всего Второй ужин	200	5,8	5	8	100	
Всего день	2800	98,52	92,83	338,79	2642	

1 неделя 4 день

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Апельсин	200	1,7	0,36	14,74	68	
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
Котлета (из говядины)	110	15,25	13,67	11,72	231	268
Салат из моркови и яблок с яйцом	60	1,05	0,68	7,35	40	65
хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,12	54	
Всего Завтрак	600	23,57	17,81	59,88	494	
2 завтрак						
Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Всего 2 завтрак	255	2,43	7,51	29,89	196	
Обед						
Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	
хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,49	72	
Щи из свежей капусты	200	1,4	3,91	4,72	64	87
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42	24
Рыба припущенная Минтай	110	11,78	5,66	0,64	214	227
Картофельное пюре	160	3,31	9,77	29,18	162	128
Всего Обед	810	24,14	24,1	87,42	747	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
Пудинг из творога (запеченный) йОГУРТ	160	18,24	12,7	39,32	304	222
Всего Полдник	360	24,04	17,7	48,92	411	
Ужин						
хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,43	45	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	97	
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91	97
Компот из яблок и слив	200	0,24	0,14	27,84	115	344
Оладьи из печени	90	10,24	18,46	6,25	268	282
Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	60	2,02	3,83	14,85	102	41
Всего Ужин	625	20,22	25,74	99,57	718	
Второй ужин						
Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386
Всего Второй ужин	200	5,8	5	8,4	102	
Всего день	2850	100,20	97,86	334,08	2554	

1 неделя 5 день

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Макароны отварные с сыром	160,0	10,15	11,94	25,58	251	204
хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,12	54	
Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	88	
Всего Завтрак	612	13,48	13,18	70,5	455	
2 завтрак						
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	209
хлеб пшеничный	25	2	0,35	18,43	45	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
Зефир	45	0,36		35,24	143	
Всего 2 завтрак	310	8,1	5,04	85,96	384	
Обед						
Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	
хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	98	
Борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	4,09	21,33	102	84
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,39	0,98	26,18	135	
Рагу из овощей	160	2,7	16,75	23,1	216	143
Биточки паровые	96	8,65	9,48	18,24	140	281
Овощи натуральные свежие(помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13	
Всего Обед	836	25,31	32,22	132,23	798	
Всего день	1758	46,89	50,44	289,69	1637	

2 неделя 1 день

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,49	72	382
Какао с молоком	200	3,23	3,43	23,82	140	
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	
Икра кабачковая Готовая	60	1,13	4,75	4,67	66	
Омлет паровой	165	14,13	19,03	4,06	256	215
Всего Завтрак	565	22,1	28,17	55,84	578	
2 завтрак						
Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Всего 2 завтрак	255	2,43	7,51	29,89	196	
Обед						
Каша рассыпчатая (рисовая)	160	3,78	7,78	39,29	242	171
Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	
хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	98	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	97	
Суп с макаронными изделиями В	200	1,91	4,06	10,4	94	111
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42	24
Рыба припущенная Минтай	110	11,78	5,66	0,64	100	227
Всего Обед	830	26,95	22,64	111,96	767	
Полдник						
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	98	
Котлета (из говядины)	110	10,25	13,67	11,72	231	268
Всего Полдник	382	14,64	14,49	45,42	391	
Ужин						
Каша рассыпчатая (гречневая)	160	6,85	9,55	39,86	280	171
Печень по-строгановски	100	12,26	11,23	3,52	185	255
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	349
хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,49	72	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	
Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,7	54	
Всего Ужин	600	26,12	25,05	110,54	801	
Второй ужин						
Кефир	200	5,8	5	8	100	386
Всего Второй ужин	200	5,8	5	8	100	
Всего день	2832	98,03	102,86	361,65	2833	

2 неделя 2 день

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Банан	100	1,5	0,1	19	83	
хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,49	72	
Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119	352
Каша вязкая молочная из риса	168	4,8	8,68	34,36	235	174
Всего Завтрак	548	14,69	14,06	92,22	572	
2 завтрак						
Бутерброд с сыром	50	6,01	8,34	14,83	158	3
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
Всего 2 завтрак	250	11,81	13,34	24,43	265	
Обед						
Бефстроганов из отварной говядины	100	14,44	12,25	3,78	181	245
хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	98	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	97	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
Борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	4,09	11,33	102	84
Картофельное пюре	160	3,31	9,77	19,18	184	128
Овощи натуральные свежие(огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7	
Всего Обед	820	29,79	27,76	104,64	802	
Полдник						
Булочка с повидлом обсыпная	100	6,6	14,36	41,13	320	426
Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	
Всего Полдник	300	7,4	14,36	63,73	414	
Ужин						
Плов из говядины	160	16,49	16,89	26,02	322	265
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,43	45	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	
Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,65	2,06	44	23
Всего Ужин	500	22,29	21,47	66,47	548	
Второй ужин						
Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386
Всего Второй ужин	200	5,8	5	8,4	102	
Всего день	2608	91,78	95,99	359,89	2703	

2 неделя 3 день

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Сок фруктовый	200	0,80		22,6	94	
Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	88	
хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	98	
Биточки(из говядины)	110	10,25	13,67	11,72	231	268
Всего Завтрак	560	16,11	15,30	72,40	511	
2 завтрак						
Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	382
Всего 2 завтрак	240	5,9	10,92	38,71	276	
Обед						
Рагу из цыпленка	175	13,2	11,88	15,2	221	289
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	
хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,49	72	
Компот из яблок и слив	200	0,24	0,14	27,84	115	344
Борщ с картофелем	200	1,62	4,01	10,75	94	83
Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,81	14,23	99	39
Всего Обед	715	23,15	20,96	96,47	678	
Полдник						
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
Запеканка из творога Йогурт	160	20,58	14	22,1	296	223
Всего Полдник	360	23,75	16,68	38,05	397	
Ужин						
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	
хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,49	72	
Котлеты или биточки рыбные	110	10,86	11,09	11,81	198	234
Картофель отварной	168	3,23	6,34	22,38	168	125
Салат из свежих овощей	60	0,66	3,63	2,27	44	29
Всего Ужин	640	21,16	22,2	80,11	621	
Второй ужин						
Кефир	200	5,8	5	8	100	386
Всего Второй ужин	200	5,8	5	8	100	
Всего день	2715	95,87	91,06	333,74	2583	

2 неделя 4 день

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,49	72	
Апельсин	200	1,7	0,36	14,74	68	
Каша жидкая молочная(пшенная)	168	6,01	9,38	29,64	228	182
Всего Завтрак	630	11,04	10,32	73,10	430	
2 завтрак						
Бутерброд с сыром	50	6,01	8,34	14,83	158	3
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
Всего 2 завтрак	250	11,81	13,34	24,43	265	
Обед						
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115	342
Борщ	200	1,28	3,88	6,85	73	81
хлеб пшеничный	70	5,96	1,12	25,9	137	
Макаронные изделия отварные	160	5,88	4,82	28,21	180	309
Оладьи из печени	90	15,28	18,46	6,25	268	282
Овощи натуральные свежие(помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13	
Всего Обед	820	32,3	29,12	112,33	863	
Полдник						
Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	
Пудинг из творога (запеченный)йОГУРТ	160	18,24	12,7	29,32	304	222
Всего Полдник	360	19,04	12,7	51,92	398	
Ужин						
Гуляш из отварной говядины	100	11,47	14,08	3,27	164	246
хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,43	45	
Кисель из кураги	200	0,89	0,06	23,67	155	355
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	
Рагу из овощей	160	2,7	1,29	13,1	216	143
Салат летний	60	1,51	4,35	3,92	61	34
Всего Ужин	575	20,88	20,55	63,61	699	
Второй ужин						
Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386
Всего Второй ужин	200	5,8	5	8,4	102	
Всего день	2835	100,87	91,03	333,76	2757	

2 неделя 5 день

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	98	
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
Курица отварная	90	19,21	21,13	0,39	268	288
Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	88	
Всего Завтрак	540	27,44	24,40	54,40	555	
2 завтрак						
Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	378
Вафли	25	0,8	0,7	120,03	90	
Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	15
Всего 2 завтрак	255	6,01	6,79	135,90	229	
Обед						
Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	
хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	98	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	97	
Щи из свежей капусты	200	1,4	3,91	4,72	64	87
Рыба, запеченная под молочным соусом на подушке из картофельного пюре	200	13,68	13,44	79,34	254	233
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42	24
Всего Обед	760	24,56	22,49	145,70	649	
Всего день	1555	58,01	53,68	336,00	1433	
среднее за период	2 548	94	89	312	2 446	