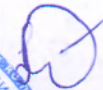


Утверждаю

Директор ГКОУ школы-интерната

г. Ейска

 Т.И. Самохина

2022



Основное (организованное)
10-дневное меню для организации
питания учащихся ГКОУ школы-
интерната № 1 г. Ейска для возрастной
категории 7-11 лет

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет (учащиеся)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша пшенная мол.жидкая	250	9.75	11.83	44.75	374.5	267
	Булочка Веснушка	60	6.2	4.9	48.6	252	559
	Какао с молоком	200	5.8	5.08	36.5	218	497
Итого за завтрак		510	21.75	21.81	129.85	844.5	
Обед	Капуста тушеная	80	2.96	2.88	3.12	50.4	423
	Суп картофельный с бобовыми	200	1.84	3.4	12.1	86.4	144
	Печень говяжья по-строгановски	100	18	13.8	4.3	213	398
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.55	7.85	37.8	253	237
	Компот из с/ф	200	0.5	0	27	110	508
	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	108
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	109
Итого за обед		840	39.81	28.97	132.12	946.90	
Итого в день			61.56	50.78	261.97	1791.40	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет (учащиеся)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Запеканка творожная с джемом	170	24.66	23.12	37.66	436.8	313
	Кисломол. продукт (ряженка)	200	5.8	5	8	100	516
	Фрукты свежие (яблоко)	180	0.72	0.72	17.64	84.6	112
Итого за завтрак		550	31.18	28.84	63.3	621.4	
Обед	Овощи натуральн. (огурцы)	80	0.64	0.08	2	11.2	106/107
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	4	8.52	76	128
	Плов из отварной птицы	240	18.24	18.13	43.2	409.2	406
	Сок фруктовый	200	1	0.2	0.2	92	518
	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	108
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	109
Итого за обед		830	29.30	23.45	101.72	822.50	
Итого в день			60.48	52.29	165.02	1443.90	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет (учащиеся)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	150	12.88	20.01	3.45	243.8	301
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	108
	Кофейный н-к с молоком	200	4.8	4.05	23.85	118.5	501/1
	Фрукты свежие (апельсины)	180	1.62	0.36	14.58	77.4	112
Итого за завтрак		560	21.58	24.66	56.64	510.2	
Обед	Овощи натуральн.(помидоры)	80	0.88	0.16	3.04	19.2	106/107
	Суп с рыбными консервами	200	7.38	5.78	12.84	133	153
	Картофельная запеканка с мясом	240	27.96	28.2	22.68	456	377
	Соус сметанный	50	0.77	5.315	0.19	57.65	422
	Компот из с/ф	200	0.5	0	27	110	508
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	108
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	109
Итого за обед		860	43.93	40.34	103.71	962.95	
Итого в день			65.51	65.00	160.35	1473.15	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет (учащиеся)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Каша рисовая мол. жидкая	250	6.92	10.78	40.5	296.8	268
	Кондитерские изд. (печенье)	30	1.77	1.41	42.5	109.8	590
	Молоко кипяченое 2,5%	200	5.8	5	9.6	106	515
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	501
Итого за завтрак		500	16.01	17.35	102.44	559.6	
Обед	Икра свекольная	80	1.92	5.68	8.32	92	119
	Рассольник ленинградский	200	1.64	4.2	13	97	128
	Котлета из говядины с овощами	90	14.13	16.74	3.15	219.6	380
	Каша пшеничная вязкая	150	6.5	8.93	28.53	220.35	256
	Соус томатный с овощами	50	0.6	2.06	3.73	35.8	454
	Кисель из джема	200	0.1	0	38.3	154	504
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	108
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	109
Итого за обед		860	31.33	38.49	132.99	1005.85	
Итого в день			47.34	55.84	235.43	1565.45	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет (учащиеся)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных	250	10.7	17.65	39.4	269.25	247
	Бутерброд с сыром	65	8.92	12.26	22.9	220.4	90
	Какао с молоком	200	5.8	5.08	36.5	218	497
	Фрукты свежие (бананы)	180	2.7	0.9	37.8	172.8	112
Итого за завтрак		695	28.12	35.89	136.6	880.45	
Обед	Салат из капусты белокачанной	80	1.28	8.08	2.4	87.2	1/48
	Суп с мак.изд-ми и картофелем	200	2.06	2.22	18.55	87.6	158
	Рыба, тушеная с овощами	140	13.3	7.2	6.3	143	343
	Картофельное пюре	150	3.15	6.6	16.35	138	429
	Компот из с/ф	200	0.5	0	27	110	508
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	108
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	109
Итого за обед		860	26.73	24.98	108.56	752.90	
Итого в день			54.85	60.87	245.16	1633.35	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет (учащиеся)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша пшенная мол.жидкая	250	9.75	11.83	44.75	374.5	267
	Ватрушка с творогом	80	4.8	2.27	58.6	157.3	541
	Какао с молоком	200	5.8	5.08	36.5	218	497
Итого за завтрак		530	20.35	19.18	139.85	749.8	
Обед	Сельдь с луком	60	5.76	12.18	2.28	141.6	353
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	4	8.52	76	128
	Жаркое по-домашнему	240	28.34	25.29	18.09	413.1	369
	Компот из с/ф	200	0.5	0	27	110	508
	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	108
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	109
Итого за обед		810	44.02	42.51	103.69	974.80	
Итого в день			64.37	61.69	243.54	1724.60	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет (учащиеся)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Запеканка творожная с джемом	170	24.66	23.12	37.66	436.8	313
	Кисломол. продукт (ряженка)	200	5.8	5	8	100	516
	Плоды свежие (апельсины)	180	1.62	0.36	14.58	77.4	112
Итого за завтрак		550	32.08	28.48	60.24	614.2	
Обед	Овощи отварные (свекла)	80	1.12	3.04	2.96	4.4	422
	Рассольник ленинградский	200	1.64	4.2	13	97	128
	Гуляш из говядины	90	13.2	14.52	3.3	196.8	368
	Макаронные изделия отварные	150	5.65	0.68	29.04	144.9	291
	Сок фруктовый	200	1	0.2	0.2	92	518
	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	108
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	109
Итого за обед		830	30.57	23.68	96.30	769.20	
Итого в день			62.65	52.16	156.54	1383.40	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет (учащиеся)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250	7.75	9.3	38.58	269.25	262
	Бутерброд с отварным языком	60	9.48	5.4	11.76	133.2	83
	Кондитерские изд. (печенье)	20	1.5	1.96	14.88	83.4	590
	Кофейный н-к с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	501
Итого за завтрак		530	21.93	19.36	81.12	564.85	
Обед	Овощи натуральн.(помидоры)	80	0.88	0.16	3.04	19.2	106/107
	Суп картофельн.с бобовыми	200	1.84	3.4	12.1	86.4	144
	Голубцы ленивые	100	8.5	8.3	4	125	372
	Картофельное пюре	150	3.15	6.6	16.35	138	429
	Кисель из джема	200	0.1	0	38.3	154	504
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	108
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	109
Итого за обед		820	20.91	19.34	111.75	709.70	
Итого в день			42.84	38.70	192.87	1274.55	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет (учащиеся)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Омлет с морковью	150	11.8	17.4	5.8	226	307
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	108
	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	495
	Фрукты свежие (бананы)	180	2.7	0.9	37.8	172.8	112
Итого за завтрак		560	18.28	19.84	74.26	550.3	
Обед	Овощи натуральн. (огурцы)	80	0.64	0.08	2	11.2	106/107
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	4	8.52	76	128
	Котлета рыбная любительская	100	12.2	3.6	6.2	106	346
	Каша пшеничная вязкая	150	6.5	8.93	28.53	220.35	256
	Компот из с/ф	200	0.5	0	27	110	508
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	108
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	109
Итого за обед		820	27.74	17.49	110.21	710.65	
Итого в день			46.02	37.33	184.47	1260.95	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет (учащиеся)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных	250	10.7	17.65	39.4	269.25	247
	Бутерброд с сыром	65	8.92	12.26	22.9	220.4	90
	Какао с молоком	200	5.8	5.08	36.5	218	497
Итого за 2 завтрак		515	25.42	34.99	98.8	707.65	
Обед	Салат из капусты белокачанной	80	1.28	8.08	2.4	87.2	1/48
	Суп с рисовой крупой	200	1.28	4.06	13.64	96.2	155
	Биточки из кур	90	13.44	9.6	8.32	168.9	412
	Картофельное пюре	150	3	8.02	12.75	135	429
	Сок фруктовый	200	1	0.2	0.2	92	518
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	108
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	109
Итого за обед		810	26.44	30.84	75.27	766.40	
Итого в день			51.86	65.83	174.07	1474.05	

№ карточ- ки	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1	Понедельник		61.56	50.78	261.97	1791.40
2	Вторник		60.48	52.29	165.02	1443.90
3	Среда		65.51	65.00	160.35	1473.15
4	Четверг		47.34	55.84	235.43	1565.45
5	Пятница		54.85	60.87	245.16	1633.35
8	Понедельник		64.37	61.69	243.54	1724.60
9	Вторник		62.65	52.16	156.54	1383.40
10	Среда		42.84	38.70	192.87	1274.55
11	Четверг		46.02	37.33	184.47	1260.95
12	Пятница		51.86	65.83	174.07	1474.05
Среднее значение			55.75	54.05	201.94	1502.48
Норма			46.2	47.4	201	1410