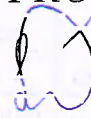


Утверждаю

Директор ГКОУ школы-интернат
г. Ейска



Т.И. Самохина



«15» сентября 2022

Основное (организованное)
10-дневное меню для организации
питания учащихся ГКОУ школы-
интерната № 1 г. Ейска для возрастной
категории 12 лет и старше

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 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	100	3.7	3.6	3.9	63	423
	Суп картофельный с бобовыми	250	2.3	4.25	15.13	108	144
	Печень говяжья по-строгановски	140	22.86	17.52	5.46	266.3	398
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	9.42	45.36	303.6	237
	Компот из с/ф	200	0.5	0	27	110	508
	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	108
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	104.4	109
Итого за обед		1030	51.18	36.31	166.09	1190.30	
Итого в день			72.93	58.12	295.94	2034.80	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 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	220	31.92	29.92	48.74	565.25	313/1
	Кисломол. продукт (ряженка)	200	5.8	5	8	100	516
	Плоды свежие (яблоко)	180	0.72	0.72	17.64	84.6	112
Итого за завтрак		600	38.44	35.64	74.38	749.85	
Обед	Овощи натуральн. (огурцы)	100	0.8	0.1	2.5	14	106/107
	Борщ с капустой и картофелем	250	1.83	5	10.65	95	128
	Плов из отварной птицы	280	21.28	21.15	50.4	490.8	406
	Сок фруктовый	200	1	0.2	0.2	92	518
	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	108
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	104.4	109
Итого за обед		990	36.47	27.97	132.99	1031.20	
Итого в день			74.91	63.61	207.37	1781.05	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет (учащиеся)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	200	16.8	26.1	4.5	318	301
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	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		630	27.02	30.91	67.53	631.4	
Обед	Овощи натуральн.(помидоры)	100	1.1	0.2	3.8	24	106/107
	Суп с рыбными консервами	250	9.22	7.22	16.05	166.25	153
	Картофельная запеканка с мясом	280	32.62	32.9	26.46	532	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	60	3.96	0.72	20.04	104.4	109
Итого за обед		990	51.97	46.76	118.14	1111.80	
Итого в день			78.99	77.67	185.67	1743.20	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 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)	60	4.5	5.88	85	250.2	590
	Молоко кипяченое 2,5%	200	5.8	5	9.6	106.00	515
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	108
Итого за завтрак		560	21.02	22.06	159.7	770.5	
Обед	Икра свекольная	100	2.40	7.10	10.40	115.00	119
	Рассольник ленинградский	250	2.05	5.25	16.25	121.25	128
	Котлета из говядины с овощами	100	15.7	18.6	3.5	244	380
	Каша пшеничная вязкая	180	7.8	10.72	34.24	246.48	256
	Соус томатный с овощами	50	0.6	2.06	3.73	25.8	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	60	3.96	0.72	20.04	104.4	109
Итого за обед		990	36.41	44.85	151.06	1128.43	
Итого в день			57.43	66.91	310.76	1898.93	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 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	97	13.32	18.3	34.15	328.95	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		727	32.52	41.93	147.85	989	
Обед	Салат из капусты белокачанной	100	1.6	10.1	3	109	1/48
	Суп с мак.изд-ми и картофелем	250	2.58	2.78	18.55	109.5	158
	Рыба, тушенная с овощами	150	16.6	9	7.88	178.8	343
	Картофельное пюре	180	3.78	7.92	19.62	165.6	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	60	3.96	0.72	20.04	104.4	109
Итого за обед		990	32.82	30.92	120.69	894.80	
Итого в день			65.34	72.85	268.54	1883.80	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 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	100	9.6	20.3	3.8	236	353
	Борщ с капустой и картофелем	250	1.83	5	10.65	95	128
	Жаркое по-домашнему	280	29.54	26.36	18.86	430.68	369
	Компот из с/ф	200	0.5	0	27	110	508
	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	108
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	104.4	109
Итого за обед		990	53.03	53.18	129.55	1211.08	
Итого в день			73.38	72.36	269.40	1960.88	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 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	220	31.92	29.92	48.74	565.25	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		600	39.34	35.28	71.32	742.65	
Обед	Овощи отварные (свекла)	100	1.4	3.8	3.7	55	422
	Рассольник ленинградский	250	2.05	5.25	16.25	121.25	128
	Гуляш из говядины	100	17.16	18.33	3.5	247.5	368
	Макаронные изделия отварные	180	6.78	0.81	34.84	173.88	291
	Сок фруктовый	200	1	0.2	0.2	92	518
	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	108
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	104.4	109
Итого за обед		990	39.95	29.91	127.73	1029.03	
Итого в день			79.29	65.19	199.05	1771.68	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет (воспитанники)

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 с отварным языком	100	15.8	9	19.6	222	83
	Кондитерские изд. (печенье)	20	1.5	1.96	14.88	83.4	590
	Кофейный н-к с молоком	200	4.8	4.05	23.85	118.5	501/1
Итого за завтрак		570	29.85	24.31	96.91	693.15	
Обед	Овощи натуральн.(помидоры)	100	1.1	0.2	3.8	24	106/107
	Суп картофельн.с бобовыми	250	2.3	4.25	15.13	108	144
	Голубцы ленивые	100	8.5	8.3	4	125	372
	Картофельное пюре	180	3.78	7.92	19.62	165.6	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	60	3.96	0.72	20.04	104.4	109
Итого за обед		940	23.54	21.79	125.49	798.50	
Итого в день			53.39	46.10	222.40	1491.65	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет (учащиеся)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Омлет с морковью	200	15.34	22.62	7.54	293.8	307
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	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		630	23.34	25.22	85.84	665.1	
Обед	Овощи натуральн. (огурцы)	100	0.8	0.1	2.5	14	106/107
	Борщ с капустой и картофелем	250	1.83	5	10.65	95	128
	Котлета рыбная любительская	100	12.2	3.6	6.2	106	346
	Каша пшеничная вязкая	180	7.8	10.72	34.24	246.48	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	60	3.96	0.72	20.04	104.4	109
Итого за обед		940	30.89	20.54	125.23	793.38	
Итого в день			54.23	45.76	211.07	1458.48	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 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	98	13.45	18.49	34.5	325.6	90
	Какао с молоком	200	5.8	5.08	36.5	218	497
Итого за завтрак		548	29.95	41.22	110.4	812.85	
Обед	Салат из капусты белокачанной	100	1.6	10.1	3	109	1/48
	Суп с рисовой крупой	250	1.6	5.07	17.05	120.25	155
	Биточки из кур	100	14.91	10.65	9.23	187.44	412
	Картофельное пюре	180	3.78	7.92	19.62	165.6	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	60	3.96	0.72	20.04	104.4	109
Итого за обед		940	30.65	35.06	93.74	896.19	
Итого в день			60.60	76.28	204.14	1709.04	

№ карточ- ки	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1	Понедельник		72.93	58.12	295.94	2034.80
2	Вторник		74.91	63.61	207.37	1781.05
3	Среда		78.99	77.67	185.67	1743.20
4	Четверг		57.43	66.91	310.76	1898.93
5	Пятница		65.34	72.85	268.54	1883.80
8	Понедельник		73.38	72.36	269.40	1960.88
9	Вторник		79.29	65.19	199.05	1771.68
10	Среда		53.39	46.10	222.40	1491.65
11	Четверг		54.23	45.76	211.07	1458.48
12	Пятница		60.60	76.28	204.14	1709.04
Среднее значение			67.05	64.48	237.43	1773.35
Норма			54	55.2	229.8	1632