

Утверждаю
Директор ГКОУ школы-интерната №1 г. Ейска
Самохина Т.И.
2025 года



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

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200	9	10	36	265	192*
	Масло сливочное, сыр порционно	30	6	17	0	153	79/1.4*
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,4	187,2	573
	Кофейный напиток	200	3	3	17	101	304*
	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82
Итого за завтрак		610	24,08	30,64	102,40	750,20	
Обед	Салат из капусты белокачанной (по сезону)	100	2	5	10	111	8/9
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	6	12	119	58*
	Плов из отварной птицы	280	20,8	32,2	47,48	597	138*
	Сок фруктовый	200	1	0	20	86	501
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,34	187,8	573
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124	574
Итого за обед		970	36,68	44,74	152,82	1224,80	
Полдник	Кондитерское изделие	60	2,4	6	37,5	267	580
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за полдник		360	8,8	11,4	56,3	418	
Ужин	Овощи натуральные (по сезону)	100	1	0	3	18	7.10*/ 7.11*
	Оладьи из печени по-кунцевски	100	11	6	16	174	357
	Картофельное пюре	180	4	6	25	170	146*
	Чай с сахаром	200	0	0	10	42	300
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	573
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124	574
Итог за ужин		680	23,84	13,22	97,70	622,00	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	4	7	7	138	297*
Итого в день		2820	97,40	107,00	416,22	3153,00	

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	6	9	36	229	235
	Масло сливочное	10	0	7	0	66	79
	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	302*
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	573
	Фрукты свежие	100	2	1	21	96	82
Итого за завтрак		610	15,80	17,80	115,50	663,00	
Обед	Икра свекольная	100	2	8	10	102	47*
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3,57	14,6	116,2	113
	Гуляш	100	14	14	3	185	96*
	Макаронные изделия отварные	180	6	4	40	233	256
	Компот из с/ф	200	0	0	19	78	311*
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,34	187,8	573
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124	574
Итого за обед		970	39,18	31,11	149,94	1026,00	
Полдник	Сырники из творога	150	10	3	26	196	286
	Сгущенное молоко	20	1	2	11	66	471
	Какао с молоком	200	3	3	13	94	462
Итого за полдник		370	14	8	50	356	
Ужин	Овощи натуральные (по сезону)	100	1	0	3	18	7.10*/ 7.11*
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,5	5	4	103	80*
	Картофель жареный из отварного	180	5	16	12	207	379
	Сок овощной	200	0	0	20	87	501
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124	574
Итого за ужин		660	21,82	22,06	72,84	585,80	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	4	7	7	138	297*
Итого в день		2810	94,80	85,97	395,28	2768,80	

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День 3			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	200	19	28	4	311	268
	Икра кабачковая	100	1	10	10	56	150
	Масло сливочное	10	0	7	0	66	79
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	101	304*
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82
Итого за завтрак		660	26,80	48,40	62,60	695,00	
Обед	Сельдь с луком	100	9,1	9,3	3,5	135	316
	Суп картофельный с крупой	250	9	5	10	181	114
	Запеканка картофельная с печенью	280	18,5	10,7	26,5	239,1	354
	Соус томатный	25	0	1	2	14	422
	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	15	60	484
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,4	187,2	573
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124	574
Итого за обед		995	47,48	27,54	120,40	940,30	
Полдник	Бутерброд с повидлом	100	4	12,5	62,6	311	4*
	Какао с молоком	200	3	3	13	94	462
	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82
Итого за полдник		400	7	15,5	85,6	449	
Ужин	Овощи натуральные (по сезону)	100	1	0	3	18	7.10*/ 7.11*
	Птица отварная	100	15	12	0	174	366
	Рис отварной с овощами	180	4	16	37	313	241
	Чай с сахаром	200	0	0	9	38	300
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124	574
Итог за ужин		640	24,80	28,90	73,00	667,00	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	4	7	7	138	297*
Итого в день		2895	110,08	127,34	348,60	2889,30	

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6	9	34	245	205*
	Масло сливочное, сыр порционно	35	5	16	0	171	79/1.4*
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	573
	Какао с молоком	200	3	3	13	94	462
	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82
Итого за завтрак		595	18,56	28,48	86,50	695,00	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	100	1	0	3	18	7.10*/ 7.11*
	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10,05	180	122
	Котлета "Здоровье"	100	15	13	9	218	100*
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5	5	37,2	225	202
	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,4	187,2	573
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124	574
Итого за обед		970	42,18	30,94	142,65	1039,20	
Полдник	Плюшка новомосковская	60	2	2	22	182	286*
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82
Итого за полдник		360	8	7	41	333	
Ужин	Салат из огурцов (по сезону)	100	0,8	4,5	3	58	14*/ 2,6*
	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	100	10	8	12	165	350
	Картофельное пюре	180	4	6	25	170	146*
	Чай с сахаром	200	0	0	10	42	300
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,84	140,8	573
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124	574
Итог за ужин		700	24,16	19,88	103,84	699,80	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	4	7	7	138	297*
Итого в день		2825	96,90	93,30	380,99	2905,00	

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День 5			Б	Ж	У		
Завтрак	Пудинг творожный запеченный	200	31	11	41	311	285
	Сгущенное молоко	20	1	2	11	66	471
	Кондитерское изделие	45	6	4,5	67,5	133,5	582
	Кофейный напиток	200	3	2,8	16,6	101	304*
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82
Итого за завтрак		585	42,52	20,46	155,94	702,30	
Обед	Салат "Школьный"	100	1	5	3	106	32*
	Рассольник ленинградский	250	3	6	15	130	56*
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	14,25	7,5	6	123,6	80*
	Картофельное пюре	180	4	6	25	170	146*
	Компот из с/ф	200	0	0	19	78	311*
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	573
	Хлеб ржаной	80	6,4	1,2	32	164	574
Итого за обед		1030	36,25	26,50	149,20	1005,60	
Полдник	Масло сливочное, сыр порционно	70	12,8/	16	0	210	79/1.4*
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	573
	Какао с молоком	200	3	3	13	94	462
	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82
Итого за полдник		410	6,04	19,32	42,7	442	
Ужин	Овощи натуральные (по сезону)	100	1	0	3	18	7.10*/ 7.11*
	Макаронник с мясом	280	23	19	25	428	263
	Соус сметанный	30	0,4	1,3	1,7	21	249
	Чай с сахаром	200	0	0	10	42	300
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	573
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
Итог за ужин		690	30,64	21,22	75,40	685,00	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	4	7	7	138	297*
Итого в день		2915	119,45	94,50	430,24	2972,90	

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5	6	31	204	236
	Масло сливочное	10	0	7	0	66	79
	Кофейный напиток	200	3	2,8	16,6	101	304*
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	573
	Фрукты свежие	200	0	0	20	88	82
Итого за завтрак		710	15,60	16,60	116,80	693,00	
Обед	Кукуруза консервированная	100	3	4	5	67	157
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	6	12	119	58*
	Рагу из птицы	280	23	19	17	351	376
	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,4	187,2	573
	Хлеб ржаной	80	6,4	1,2	32	164	574
Итого за обед		990	41,48	30,84	125,40	975,20	
	Оладьи	150	6	8	48	234	526
Полдник	Повидло или джем	20	0,1	0	17	32	86
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
Итого за полдник		370	12,1	13	74	373	
Ужин	Салат из капусты белокачанной (по сезону)	100	2	5	10	111	8/9
	Зразы "Школьные"	100	8,5	18,4	12	184	105*
	Каша ячневая рассыпчатая	180	6	6	37	227	208
	Чай с сахаром	200	0	0	10	42	300
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
Итого за ужин		640	21,22	30,16	94,84	692,80	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	4	7	7	138	297*
Итого в день		2910	94,40	97,60	418,04	2872,00	

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1			б	ж	у		
День 7							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250	8	8	39	306	205*
	Масло сливочное	10	0	7	0	66	79
	Сыр порциями	60	12	12	0	216	1.4*
	Кофейный напиток	200	3	2,8	16,6	101	304*
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,2	19,7	93,6	573
Итого за завтрак		560	26,04	30,00	75,30	782,60	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	100	1,6	11,6	13,3	91,6	34
	Суп картофельный с клецками	250	2,65	3,5	9,45	80	115
	Бефстроганов из говядины	100	7	12	7	202	326
	Макаронные изделия отварные	180	6	4	40	233	256
	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	15	60	484
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,4	187,2	573
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124	574
Итого за обед		970	28,13	32,64	148,15	977,80	
	Плюшка новомосковская	60	2	2	22	182	286*
Полдник	Какао с молоком	200	3	3	14	94	462
	Фрукты свежие	200	0	0	20	88	82
Итого за полдник		460	5	5	56	364	
Ужин	Овощи натуральные (по сезону)	100	1	0	3	18	7.10*/ 7.11*
	Тефтели рыбные	100	12	10	13,5	128	87*
	Картофельное пюре	180	4	6	25	170	146*
	Сок овощной	200	0	0	20	87	501
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,2	19,7	93,6	573
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124	574
Итого за ужин		680	24,84	17,10	105,20	620,60	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	4	7	7	138	297*
Итого в день		2870	88,01	91,74	391,65	2883,00	

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	250	10	12,5	42,5	299	192
	Масло сливочное, сыр порционнo	30	6	17	0	153	79/1.4*
	Какао с молоком	200	3	3	13	94	462
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,4	187,2	573
Итого за завтрак		560	25,08	33,14	94,90	733,20	
Обед	Салат "Школьный"	100	1	5	3	106	32*
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	6	12	119	58*
	Жаркое по-домашнему	280	16,3	20,3	36,4	392	328
	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	573
	Хлеб ржаной	80	6,4	1,2	32	164	574
Итого за обед		970	31,26	32,98	132,90	1009,00	
Полдник	Манник	100	5	4	26	193	550
	Соус шоколадный	20	1,09	1,07	8,45	47,8	443
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82
Итого за полдник		420	12,09	10,07	53,45	391,8	
Ужин	Овощи натуральные (по сезону)	100	1	0	3	18	7.10*/ 7.11*
	Шницель из птицы припущенный	100	8,9	14,4	4,4	219	372
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5	5	31	226	202
	Соус томатный	25	0	1	2	14	422
	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	302*
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	573
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
Итог за ужин		685	21,34	21,32	85,40	691,00	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	4	7	7	138	297*
Итого в день		2835	93,77	104,51	373,65	2963,00	

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	Драчена	200	22,8	21,2	12,2	303	278
	Икра кабачковая	100	1	10	10	56	150
	Масло сливочное	10	0	7	0	66	79
	Чай с сахаром	200	0	0	9	38	300
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,4	187,2	1.5
	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82
Итого за завтрак		690	29,88	38,84	80,60	694,20	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	100	1	0	3	18	7.10*/ 7.11*
	Суп картофельный с макаронными издел.	250	9	8	13	153	129
	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	100	10,5	7,8	12,2	163,3	350
	Соус томатный	25	0	1	2	14	422
	Каша ячневая рассыпчатая	180	6	6	17,4	226,8	208
	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	15	60	484
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,4	187,2	573
	Хлеб ржаной	80	6,4	1,2	32	164	574
Итого за обед		1015	38,98	24,64	134,00	986,30	
Полдник	Кондитерское изделие	60	2,4	6	37,5	267	580
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82
Итого за полдник		360	8,4	11	56,5	418	
Ужин	Салат из капусты белокачанной (по сезону)	100	2	5	10	111	8/9
	Оладьи из печени по-кунцевски	100	11	6	16	174	357
	Картофельное пюре	180	4	6	25	170	146*
	Чай с сахаром	200	0	0	10	42	300
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
Итог за ужин		620	20,20	17,60	77,00	579,00	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	4	7	7	138	297*
Итого в день		2885	101,46	99,08	355,10	2815,50	

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 3			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	7	7	45	204	236
	Масло сливочное	10	0	7	0	66	79
	Кондитерское изделие	45	6	4,5	67,5	133,5	582
	Какао с молоком	200	3	3	13	94	462
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,4	187,2	573
	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82
Итого за завтрак		635	22,08	22,14	174,90	728,70	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	100	1	0	3	18	7.10*/ 7.11*
	Рассольник ленинградский	250	3	6	15	130	56*
	Котлета "Здоровье"	100	16	13	9	218	100
	Рагу из овощей	180	3,6	6	16,8	192	177
	Компот из с/ф	200	0	0	19	78	311*
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,4	187,2	573
	Хлеб ржаной	80	6,4	1,2	32	164	574
Итого за обед		990	36,08	26,84	134,20	987,20	
Полдник	Сырники из творога	150	10	3	26	196	286
	Сгущенное молоко	20	1	2	11	66	471
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
Итого за полдник		370	17	10	46	369	
Ужин	Икра свекольная	100	2	8	10	122	47*
	Птица в соусе с томатом	90	10	11	2,2	146,6	367
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5	5	31	226	202
	Чай с сахаром	200	0	0	10	42	300
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	573
Итог за ужин		610	20,04	24,32	72,90	630,60	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	4	7	7	138	297*
Итого в день		2805	99,20	90,30	435,00	2853,50	

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 4			Б	Ж	У		
Завтрак	Пудинг творожный запеченный	200	31	11	41	311	285
	Повидло или джем	20	0,1	0	17	32	86
	Масло сливочное	10	0	7	0	66	79
	Кофейный напиток	200	3	2,8	16,6	101	304*
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	573
	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82
Итого за завтрак		590	38,66	21,28	114,10	695,00	
Обед	Салат из капусты белокачанной (по сезону)	100	2	5	10	111	10, 11
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3,57	14,6	116,2	113
	Макаронник с печенью	280	28	9,28	54,4	400	264
	Соус сметанный	25	0,37	2,33	0,61	25	408
	Сок фруктовый	200	1	0	20	86	501
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,4	187,2	573
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124	574
Итого за обед		995	48,55	21,72	163,01	1049,40	
Полдник	Оладьи	150	6	8	48	234	526
	Повидло или джем	20	0,1	0	17	32	86
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
Итого за полдник		370	12,1	13	74	373	
Ужин	Овощи натуральные (по сезону)	100	1	0	3	18	7.10*/ 7.11*
	Жаркое по-домашнему	280	16,3	20,3	36,4	392	328
	Чай с сахаром	200	0	0	10	42	300
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	573
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124	574
Итог за ужин		680	25,14	21,52	93,10	670,00	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	4	7	7	138	297*
Итого в день		2835	128,45	84,52	451,21	2925,40	

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6	9	34	245	205*
	Масло сливочное, сыр порционно	35	5	16	0	171	79/1.4*
	Какао с молоком	200	3	3	13	94	462
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82
Итого за завтрак		585	17,80	28,40	81,60	671,00	
Обед	Икра свекольная	100	2	8	10	122	47*
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	6	12	119	58*
	Котлеты рыбные любительские	100	12	2	5	207	308
	Картофельное пюре	180	4	6	25	170	146*
	Компот из с/ф	200	0	0	19	78	311*
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	573
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124	574
Итого за обед		990	32,40	23,70	144,20	1054,00	
Полдник	Бутерброд с повидлом	80	3,2	10	41	270	4*
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82
Итого за полдник		380	9,2	15	60	421	
Ужин	Овощи натуральные (по сезону)	100	1	0	3	18	7.10*/ 7.1*
	Мясо тушенное	100	15,5	15,5	4,4	218,8	321
	Макаронные изделия отварные	180	6	4	40	233	256
	Чай с сахаром	200	0	0	10	42	300
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,2	19,7	93,6	574
Итого за ужин		620	25,54	19,70	77,10	605,40	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	4	7	7	138	297*
Итого в день		2775	88,94	93,80	369,90	2889,40	

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша "Дружба"	200	6,6	8	34,6	206	210
	Масло сливочное	10	0	7	0	66	79
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Кофейный напиток	200	3	2,8	16,6	101	304*
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	573
Итого за завтрак		550	22,30	23,20	100,70	670,00	
Обед	Кукуруза консервированная	100	3	4	5	67	157
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,5	8,75	6,25	152,5	123
	Рагу из птицы	280	23	19	17	351	376
	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	30	141	573
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124	574
Итого за обед		950	43,86	33,13	102,25	922,50	
	Плюшка новомосковская	60	2	2	22	182	286*
Полдник	Какао с молоком	200	3	3	13	94	462
	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82
Итого за полдник		360	5	5	45	320	
Ужин	Овощи натуральные (по сезону)	100	1	0	3	18	7.10*/ 7.11
	Гуляш	100	11,1	13,3	3,4	198,8	96
	Каша пшеничная вязкая	180	6	6	37	227	223
	Чай с сахаром	200	0	0	10	42	300
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20	94	573
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124	574
Итого за ужин		680	25,94	20,52	97,40	703,80	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	4	7	7	138	297*
Итого в день		2740	101,10	88,85	352,35	2754,30	

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250	8	8	39	306	205
	Масло сливочное	10	0	7	0	66	79
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	1.5
	Кофейный напиток	200	3	2,8	16,6	101	304*
Итого за завтрак		560	18,60	18,60	104,80	707,00	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	100	1,6	11,6	13,3	91,6	34
	Суп картофельный с крупой	250	9	5	10	181	112
	Бефстроганов из говядины	100	7	12	7	202	326
	Макаронные изделия отварные	180	6	4	40	233	256
	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	15	60	484
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124	574
Итого за обед		940	32,20	33,90	133,90	1008,60	
	Манник	100	5	4	26	193	550
Полдник	Соус шоколадный	20	1,09	1,07	8,45	47,8	443
	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
Итого за полдник		420	12,09	10,07	53,45	391,8	
Ужин	Овощи натуральные (по сезону)	100	1	0	3	18	7.10*/ 7.11
	Жаркое по-домашнему	280	16,3	20,3	36,4	392	328
	Чай с сахаром	200	0	0	10	42	300
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	573
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124	574
Итого за ужин		680	25,14	21,52	93,10	670,00	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	4	7	7	138	297*
Итого в день		2800	92,03	91,09	392,25	2915,40	

№ карточ- ки	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1	Понедельник		97,40	107,00	416,28	3153,20
2	Вторник		94,80	85,97	395,28	2768,80
3	Среда		110,08	127,34	348,60	2889,30
4	Четверг		96,90	93,30	380,99	2905,00
5	Пятница		119,45	94,50	430,24	2972,90
6	Суббота		94,40	97,60	418,04	2872,00
7	Воскресенье		88,01	91,86	391,63	2883,00
8	Понедельник		93,77	104,51	363,65	2919,00
9	Вторник		101,46	99,08	355,10	2815,50
10	Среда		99,20	90,30	435,00	2853,50
11	Четверг		128,45	84,52	451,19	2925,00
12	Пятница		88,94	93,80	369,90	2889,40
13	Суббота		101,10	88,85	352,35	2754,30
14	Воскресенье		92,03	91,09	392,25	2915,40
Среднее значение			100,43	96,41	392,89	2894,02
Норма			90	92	383	2720