

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 7-11 лет.

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День 1			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	8	10	34	198	192*
	Масло сливочное, сыр порционнно	25	4	11	0	120	79/1.4*
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	573
	Кофейный напиток	200	3	2,8	16,6	101	304*
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за завтрак		535	19,96	24,68	89,90	604,00	
Обед	Салат из капусты белокачанной (по сезону)	80	0,8	4,8	4,8	66	8/9
	Борщ с капустой и картофелем	200	2	5	10	95	58*
	Плов из отварной птицы	240	10,8	9,84	29,8	268	375
	Сок фруктовый	200	1	0	20	86	501
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	573
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124	574
Итого за обед		840	23,96	21,02	118,10	780,00	
Полдник	Кондитерское изделие	40	1,6	4	25	178	580
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за полдник		340	8	9,4	43,8	329	
Ужин	Овощи натуральные (по сезону)	60	1	0	2	11	7.10*/7.11*
	Оладьи из печени по-кунцевски	100	11	6	16	174	357
	Картофельное пюре	150	4,1	6,4	26,7	188	146*
	Чай с сахаром	200	0	0	10	42	300
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41	574
Итог за ужин		560	20,00	12,94	77,50	526,00	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	4	7	7	125	297*
Итого в день		2475	75,92	75,04	336,30	2364,00	

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День 2			Б	Ж	У		
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	60	4,56	0,48	29,5	141	573
	Фрукты свежие	100	2	1	21	96	82
Итого за завтрак		570	12,76	17,48	95,80	570,00	
Обед	Икра свекольная	60	1	5	6	73	47*
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	93	113
	Гуляш	90	11	12	3	179	96
	Макаронные изделия отварные	150	5	4	33	194	256
	Компот из с/ф	200	0	0	19	78	311*
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20	94	573
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124	574
Итого за обед		800	29,88	25,08	116,68	835,00	
Полдник	Сырники из творога	150	16	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	20	8	50	356	
Ужин	Овощи натуральные (по сезону)	60	1	0	1	7	7.10*/ 7.11*
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,5	5	4	103	80*
	Картофель жареный из отварного	150	4	13	10	173	379
	Сок овощной	200	0	0	20	87	501
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41	574
Итого за ужин		580	19,90	18,70	67,60	528,00	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	4	7	7	125	297*
Итого в день		2520	86,54	76,26	337,08	2414,00	

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День 3			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	150	13	19	3	240	268
	Икра кабачковая	60	1	5	5	35	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		570	20,80	34,40	56,60	603,00	
Обед	Сельдь с луком	60	5,46	5,58	2,1	168	4,2*
	Суп картофельный с крупой	200	7	4	8	145	114
	Запеканка картофельная с печенью	240	18,4	9,2	22,7	248	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		865	41,74	21,32	113,20	946,20	
Полдник	Бутерброд с повидлом	60	2,4	7,5	38	202	4*
	Какао с молоком	200	3	3	13	94	462
	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82
Итого за полдник		360	5,4	10,5	61	340	
Ужин	Овощи натуральные (по сезону)	60	1	0	1	7	7.10*/ 7.11*
	Птица отварная	90	7	11	0	157	366
	Рис отварной с овощами	150	3	13	31	261	241
	Чай с сахаром	200	0	0	9	38	300
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	573
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41	574
Итого за ужин		560	15,64	24,62	68,70	598,00	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	4	7	7	125	297*
Итого в день		2555	87,58	97,84	306,50	2612,20	

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День 4			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	6	6	31	153	205*
	Масло сливочное, сыр порционнно	25	4	11	0	120	79/1.4*
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,4	187,2	573
	Какао с молоком	200	3	3	13	94	462
	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82
Итого за завтрак		555	19,08	20,64	93,40	598,20	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	60	1	0	1	7	7.10*/ 7.11*
	Суп с рыбными консервами	200	5,44	9,12	8,04	144	122
	Котлета "Здоровье"	90	14	12	8	196	100*
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5	5	31	260	183*
	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	573
	Хлеб ржаной	80	6,4	1,2	32	164	574
Итого за обед		820	35,88	27,64	119,74	952,00	
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)	60	0,5	3	1,5	37	14*/ 2,6*
	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	90	9	7	11	147	350
	Картофельное пюре	150	4,1	6,4	26,7	188	146*
	Чай с сахаром	200	0	0	10	42	300
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	70	573
Итог за ужин		530	15,90	16,64	64,20	484,00	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	4	7	7	125	297*
Итого в день		2465	82,86	78,92	325,34	2492,20	

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День 5			Б	Ж	У		
Завтрак	Пудинг творожный запеченный	150	23	8	31	286	285
	Сгущенное молоко	20	1	2	11	66	471
	Кондитерское изделие	30	4	3	45	89	582
	Кофейный напиток	200	3	2,8	16,6	101	304*
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	10	47	573
	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82
Итого за завтрак		520	32,50	15,96	123,60	633,00	
Обед	Салат "Школьный"	60	1	4	2	64	32*
	Рассольник ленинградский	200	2	5	12	104	56*
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,5	5	4	103	80*
	Картофельное пюре	150	4,1	6,4	26,7	188	146*
	Компот из с/ф	200	0	0	19	78	311*
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	573
	Хлеб ржаной	80	6,4	1,2	32	164	574
Итого за обед		830	26,04	21,92	115,40	795,00	
Полдник	Масло сливочное, сыр порционнo	25	4	11	0	120	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		365	10,04	14,32	42,7	352	
Ужин	Овощи натуральные (по сезону)	60	1	0	1	7	7.10*/ 7.11*
	Макаронник с мясом	240	17,2	20	25	389	263
	Соус сметанный	30	0,4	1,3	1,7	21	249
	Чай с сахаром	200	0	0	10	42	300
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Итог за ужин		580	22,40	21,70	62,30	576,00	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	4	7	7	125	297*
Итого в день		2495	94,98	80,90	351,00	2481,00	

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День 6			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	5	6	23	152	236
	Масло сливочное	10	0	7	0	66	79
	Кофейный напиток	200	3	2,8	16,6	101	304*
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,4	187,2	573
	Фрукты свежие	200	0	0	20	88	82
Итого за завтрак		640	14,08	16,44	99,00	594,20	
Обед	Кукуруза консервированная	60	2	2	3	40	157
	Борщ с капустой и картофелем	200	2	5	10	95	58*
	Рагу из птицы	240	12	17	15	319	376
	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	70	573
	Хлеб ржаной	80	6,4	1,2	32	164	574
Итого за обед		810	25,70	25,44	95,00	775,00	
	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)	80	0,8	4,8	4,8	66	8/9
	Зразы "Школьные"	100	8,5	18,4	12	184	105*
	Каша ячневая рассыпчатая	150	5	5	11,3	189	208
	Чай с сахаром	200	0	0	10	42	300
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	573
Итог за ужин		570	17,34	28,52	57,80	575,00	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	4	7	7	125	297*
Итого в день		2590	73,22	90,40	332,80	2442,20	

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День 7			б	ж	у		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	7	7	39	204	205*
	Масло сливочное	10	0	7	0	66	79
	Сыр порциями	20	4	4	0	72	1.4*
	Кофейный напиток	200	3	2,8	16,6	101	304*
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,4	187,2	573
Итого за завтрак		510	20,08	21,44	95,00	630,20	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	80	1,3	9,3	10,7	73,3	34
	Суп картофельный с клецками	200	2,12	2,8	7,56	64	115
	Бефстроганов из говядины	100	7	12	7	202	326
	Макаронные изделия отварные	150	5	4	33	194	256
	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	15	60	484
	Хлеб ржаной	80	6,4	1,2	32	164	574
Итого за обед		810	21,82	29,30	105,26	757,30	
	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
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	10	47	573
Итого за полдник		480	6,5	5,16	66	411	
Ужин	Овощи натуральные (по сезону)	60	1	0	1	7	7.10*/ 7.11*
	Тефтели рыбные	100	12	10	13,5	128	87*
	Картофельное пюре	150	4,1	6,4	26,7	188	146*
	Сок овощной	200	0	0	20	87	501
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Итого за ужин		560	20,90	16,80	85,80	527,00	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	4	7	7	125	297*
Итого в день		2560	73,30	79,70	359,06	2450,50	

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 1			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200	8	10	39,2	239,2	192
	Масло сливочное, сыр порционнo	25	4	11	0	120	79/1.4*
	Какао с молоком	200	3	3	13	94	462
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
Итого за завтрак		515	22,00	25,00	92,80	652,20	
Обед	Салат "Школьный"	60	1	4	2	74	32*
	Борщ с капустой и картофелем	200	2	5	10	95	58*
	Жаркое по-домашнему	240	14	17,4	31,2	338	328
	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
Итого за обед		790	25,00	27,40	103,80	793,00	
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
Итого за полдник		320	12,09	10,07	43,45	347,8	
Ужин	Овощи натуральные (по сезону)	60	1	0	1	7	7.10*/ 7.11*
	Шницель из птицы припущенный	90	8	13	4	197	372
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5	5	31	260	183*
	Соус томатный	25	0	1	2	14	422
	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	302*
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Итог за ужин		575	18,00	19,40	71,90	633,00	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	4	7	7	125	297*
Итого в день		2400	81,09	88,87	318,95	2551,00	

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 2			Б	Ж	У		
Завтрак	Драчена	150	16	15	9	236	278
	Икра кабачковая	60	1	5	5	35	150
	Масло сливочное	10	0	7	0	66	79
	Чай с сахаром	200	0	0	9	38	300
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,4	163,8	573
	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82
Итого за завтрак		590	22,32	27,56	67,40	582,80	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	60	1	0	1	7	7.10*/ 7.11*
	Суп картофельный с макаронными издел.	200	7	7	10	122,4	61*
	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	90	9	7	11	172	108*
	Соус томатный	25	0	1	2	14	422
	Каша ячневая рассыпчатая	150	5	5	14,5	189	208
	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	15	76	324*
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,4	187,2	573
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
Итого за обед		845	31,28	21,24	108,90	849,60	
Полдник	Кондитерское изделие	40	2	12	38	216	580
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82
Итого за полдник		340	8	17	57	367	
Ужин	Салат из капусты белокачанной (по сезону)	80	0,8	4,8	4,8	66	8/9
	Оладьи из печени по-кунцевски	100	11	6	16	174	357
	Картофельное пюре	150	4,1	6,4	26,7	188	146*
	Чай с сахаром	200	0	0	10	42	300
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
Итог за ужин		570	19,10	17,80	73,50	552,00	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	4	7	7	125	297*
Итого в день		2545	84,70	90,60	313,80	2476,40	

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

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	184	236
	Масло сливочное	10	0	7	0	66	79
	Кондитерское изделие	30	4	3	45	89	582
	Какао с молоком	200	3	3	13	94	462
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	573
	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82
Итого за завтрак		600	18,56	20,48	142,50	618,00	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	60	1	0	1	7	7.10*/ 7.11*
	Рассольник ленинградский	200	2	5	12	104	56*
	Котлета "Здоровье"	100	16	13	9	218	100
	Рагу из овощей	150	3	5	14	160	158*
	Компот из с/ф	200	0	0	19	78	311*
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	573
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
Итого за обед		810	29,76	24,08	100,50	790,00	
Полдник	Сырники из творога	150	16	3	26	196	286
	Сгущенное молоко	20	1	2	11	66	471
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
Итого за полдник		370	23	10	46	369	
Ужин	Икра свекольная	60	1	5	6	73	47*
	Птица в соусе с томатом	90	9	10	2	132	367
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5	5	31	260	202
	Чай с сахаром	200	0	0	10	42	300
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
Итого за ужин		570	20,50	20,84	79,80	659,00	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	4	7	7	125	297*
Итого в день		2550	95,82	82,40	375,80	2561,00	

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 4			Б	Ж	У		
Завтрак	Пудинг творожный запеченный	150	23	8	31	286	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	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82
Итого за завтрак		530	29,90	18,20	99,20	646,00	
Обед	Салат из капусты белокачанной (по сезону)	60	1	2	3	67	10, 11
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	93	113
	Макаронник с печенью	240	20,5	7,9	46,6	342,8	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	40	3,2	0,6	16	82	574
Итого за обед		845	37,19	16,33	137,29	883,00	
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)	60	1	0	1	7	7.10*/ 7.11*
	Жаркое по-домашнему	240	14	17,4	31,2	338	328
	Чай с сахаром	200	0	0	10	42	300
	Хлеб пшеничный	20	3,2	0,6	16	82	574
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
Итог за ужин		560	21,40	18,60	74,20	551,00	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	4	7	7	125	297*
Итого в день		2505	104,59	73,13	391,69	2578,00	

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	6	6	31	153	205*
	Масло сливочное, сыр порционно	25	4	11	0	120	79/1.4*
	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		555	19,08	20,64	93,40	598,20	
Обед	Икра свекольная	60	1	5	6	73	47*
	Борщ с капустой и картофелем	200	2	5	10	95	58*
	Котлеты рыбные любительские	100	12	2	5	207	83*
	Картофельное пюре	150	4,1	6,4	26,7	188	146*
	Компот из с/ф	200	0	0	19	78	311*
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	573
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
Итого за обед		790	25,34	19,32	102,40	817,00	
Полдник	Бутерброд с повидлом	60	2,4	7,5	31	202	4*
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82
Итого за полдник		360	8,4	12,5	50	353	
Ужин	Овощи натуральные (по сезону)	60	1	0	1	7	7.10*/ 7.11*
	Мясо тушенное	90	14	14	4	197	321
	Макаронные изделия отварные	150	5	4	33	194	256
	Чай с сахаром	200	0	0	10	42	300
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	70	573
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
Итого за ужин		570	25,50	18,84	79,00	592,00	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	4	7	7	125	297*
Итого в день		2475	82,32	78,30	331,80	2485,20	

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

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	50	3,8	0,4	25	117	573
Итого за завтрак		500	18,50	22,80	76,50	553,00	
Обед	Кукуруза консервированная	60	2	2	3	40	157
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6	7	5	132	123
	Рагу из птицы	240	21	17	15	319	376
	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	30	141	573
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
Итого за обед		800	37,76	27,08	89,00	801,00	
	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)	60	1	0	1	7	7.10*/ 7.11*
	Гуляш	90	11	12	3	179	96
	Каша пшеничная вязкая	150	6,3	4,95	28,35	184	223
	Чай с сахаром	200	0	0	10	42	300
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20	94	573
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
Итого за ужин		580	24,54	17,87	78,35	588,00	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	4	7	7	125	297*
Итого в день		2440	89,80	79,75	295,85	2387,00	

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	7	7	39	204	205
	Масло сливочное	10	0	7	0	66	79
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34	164	1.5
	Кофейный напиток	200	3	2,8	16,6	101	304*
	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82
Итого за завтрак		580	15,32	17,36	99,60	579,00	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	1	7	8	75	34
	Суп картофельный с крупой	200	7	4	8	145	114
	Бефстроганов из говядины	90	7	12	3	179	326
	Макаронные изделия отварные	150	5	4	33	194	256
	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	15	76	324*
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	573
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
Итого за обед		780	26,24	27,92	102,70	845,00	
	Манник	100	5	4	26	193	550
Полдник	Соус шоколадный	20	1,09	1,07	8,45	47,8	443
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
Итого за полдник		320	12,09	10,07	43,45	347,8	
Ужин	Овощи натуральные (по сезону)	60	1	0	1	7	7.10*/ 7.11*
	Жаркое по-домашнему	240	14	17,4	31,2	338	328
	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
Итого за ужин		580	21,24	18,32	77,90	563,00	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	4	7	7	125	297*
Итого в день		2460	78,89	80,67	330,65	2459,80	

№ карточ- ки	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1	Понедельник		75,92	75,04	336,30	2364,00
2	Вторник		86,54	76,26	337,08	2414,00
3	Среда		87,58	97,84	306,50	2612,20
4	Четверг		82,86	78,92	325,34	2492,20
5	Пятница		94,98	80,90	351,00	2481,00
6	Суббота		73,22	90,40	332,80	2442,20
7	Воскресенье		73,30	79,70	359,06	2450,50
8	Понедельник		81,09	88,87	318,95	2551,00
9	Вторник		84,70	90,60	313,80	2476,40
10	Среда		95,82	82,40	375,80	2561,00
11	Четверг		104,59	73,13	391,69	2578,00
12	Пятница		82,32	78,30	331,80	2485,20
13	Суббота		89,80	79,75	295,85	2387,00
14	Воскресенье		78,89	80,67	330,65	2459,80
Среднее значение			85,12	82,34	336,19	2482,46
Норма			77	79	335	2350