

Утверждаю
Директор ГКОУ школы-интерната
г. Ейска

Т.И. Самохина



августе

20 21

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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Икра кабачковая	100	1.3	4.9	5	69	114/115
	Каша пшенная вязкая	180	7.84	11.57	33.4	269.1	258
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	300
	Масло сливочное 72,5%	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
	Кофейный н-к с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	501
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	108
Итого за завтрак		580	21.29	32.42	79.28	672.40	
2 завтрак	Булочка Веснушка	60	4.7	3.7	34.2	189	559
	Молоко кипяченое 2,5%	200	5.8	5	9.6	106.00	515
Итого за 2 завтрак		260	10.5	8.7	43.8	295	
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	130	21.24	16.28	5.07	251.34	398
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	9.42	45.36	303.6	237
	Компот из с/ф	200	0.5	0.2	23.1	96	507/508
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/60	7.76	1.12	44.64	221.9	108/109
Итого за обед		1020	45.76	34.87	137.20	1043.84	
Полдник	Кондитерские изделия	45	3.37	4.41	33.48	187.65	590
	Сок фруктовый	200	1	0.2	0.2	92	518
	Фрукты свежие	180	0.72	0.72	17.64	84.60	112/482
Итого за полдник		425	4.09	5.13	51.12	272.25	
Ужин	Овощи натуральные по сезону	100	1.1	0.2	3.8	24	106/107
	Мясо духовое	280	25.88	26.4	20.38	422.26	360
	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	495
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/60	7.76	1.12	44.64	221.9	108/109
Итого за ужин		690	36.24	29.02	84.72	749.16	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	128	517
Итого в день			123.68	115.14	404.12	3160.65	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных	250	10.7	17.65	39.4	259.25	247
	Масло сливочное 72,5%	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
	Сыр российский	33	8.45	8.61	0	113.19	100
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	496
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	108
Итого за завтрак		543	26.60	38.21	89.08	708.74	
2 завтрак	Запеканка творожная с джемом	200/20	31.92	29.92	31.78	565.25	313
	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	100	516
Итого за 2 завтрак		420	37.72	34.92	39.78	665.25	
Обед	Овощи натуральные по сезону	100	1.1	0.2	3.8	24	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 и ржаной	50/60	7.76	1.12	44.64	221.9	108/109
Итого за обед		940	32.97	27.67	109.69	923.70	
Полдник	Бутерброд с джемом	75	2.38	6.02	45.64	264.4	96
	Молоко кипяченое 2,5%	200	5.8	5	9.6	106	515
	Плоды свежие	180	0.72	0.72	17.64	84.6	112/482
Итого за полдник		455	3.1	6.74	63.28	349	
Ужин	Овощи отварные	100	1.4	3.8	3.7	55	422
	Котлета рыбная любительская	100	12.2	3.6	6.2	106	346
	Картофельное пюре	180	3.78	7.92	19.62	165.6	429
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	493/494
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/60	7.76	1.12	44.64	221.9	108/109
Итого за ужин		690	25.24	16.44	89.16	608.50	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	128	517
Итого в день			131.43	128.98	398.99	3383.19	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250	7.75	9.3	38.58	269.25	262
	Масло сливочное 72,5%	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
	Кофейный н-к с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	501
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	108
Итого за завтрак		510	14.80	20.65	79.16	540.55	
2 завтрак	Омлет натуральный	200	16.8	26.1	4.5	318	301
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	108
	Сок фруктовый	200	1	0.2	0.2	92.00	518
Итого за 2 завтрак		450	21.6	26.7	29.3	527.5	
Обед	Овощи натуральные по сезону	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	0.2	23.1	96	507/508
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/60	7.76	1.12	44.64	221.9	108/109
	Плоды свежие	180	0.72	0.72	17.64	84.6	112/482
Итого за обед		1170	52.69	47.68	131.88	1182.40	
Полдник	Оладьи со сг. молоком	80/20	7.2	7.39	43.51	269.7	537
	Молоко кипяченое 2,5%	200	5.8	5	9.6	106	515
Итого за полдник		300	8.2	7.59	43.71	361.7	
Ужин	Икра кабачковая	100	1.3	4.9	5	69	114/115
	Оладьи из печени по-кунцевски	120	20.76	14.04	14.16	266.4	399
	Макаронные изделия отварные	180	6.78	0.81	34.85	173.88	291
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	493/494
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/60	7.76	1.12	44.64	221.9	108/109
Итог за ужин		710	36.70	20.87	113.65	791.18	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	128	517
Итого в день			139.79	128.49	405.70	3531.33	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Каша рисовая молочная	250	6.925	10.78	40.5	286.75	268
	Масло сливочное 72,5%	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
	Кофейный н-к с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	501
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.50	108
Итого за завтрак		510	13.98	22.13	81.08	558.05	
2 завтрак	Кондитерские изделия	60	4.5	5.88	44.64	250.2	590
	Молоко кипяченое 2,5%	200	5.8	5.00	9.6	106	515
Итого за 2 завтрак		260	10.3	10.88	54.24	356.2	
Обед	Икра свекольная (морковная)	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 и ржаной	50/60	7.76	1.12	44.64	221.9	108/109
Итого за обед		990	36.41	44.85	151.06	1128.43	
Полдник	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.50	108
	Сок фруктовый	200	1	0.2	0.2	92	518
	Плоды свежие	180	0.72	0.72	17.64	84.6	112/482
Итого за полдник		430	6.52	5.72	27.24	190.6	
Ужин	Овощи натуральные по сезону	100	1.1	0.20	3.80	24.00	106/107
	Жаркое по-домашнему	280	29.54	26.36	18.86	430.68	369
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	493
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/60	7.76	1.12	44.64	221.9	108/109
Итог за ужин		690	38.50	27.68	82.30	736.58	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	128	517
Итого в день			111.51	116.26	403.92	3097.86	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша Дружба	250	6.58	14.58	31.33	282.75	260
	Масло сливочное 72,5%	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	300
	Кофейный н-к с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	501
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	108
Итого за завтрак		550	18.73	30.53	72.21	617.05	
2 завтрак	Бутерброд с сыром	97	14.4	20.42	21.28	328.95	90
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	496
Итого за 2 завтрак		297	18	23.72	46.28	472.95	
Обед	Салат из капусты белокачанной (по сезону)	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	100/50	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	0.2	23.1	96	507/508
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/60	7.76	1.12	44.64	221.9	108/109
	Плоды свежие	180	0.72	0.72	17.64	84.6	112/482
Итого за обед		1020	33.54	31.84	134.43	965.40	
Полдник	Сырник из творога с джемом	150/20	23.6	21.8	30.1	411	320
	Сок фруктовый	200	1	0.2	0.2	92.00	518
Итого за полдник		370	24.6	22	30.3	503	
Ужин	Овощи натуральные по сезону	100	1.1	0.2	3.8	24	106/107
	Тефтеля из говядины	100	9.5	15.3	11.4	221	390
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	9.42	45.36	303.6	237
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	493/494
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/60	7.76	1.12	44.64	221.9	108/109
Итог за ужин		690	28.72	26.04	120.20	830.50	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	128	517
Итого в день			129.39	139.13	411.42	3516.90	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 6							
Завтрак	Плов вегетарианский с с/ф	200	5.6	4.9	71.53	353.3	262
	Масло сливочное 72,5%	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
	Кофейный н-к с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	501
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	108
	Плоды свежие	180	0.72	0.72	17.64	84.6	112/482
Итого за завтрак		640	13.37	16.97	129.75	709.20	
2 завтрак	Кондитерские изделия	45	3.37	4.41	33.48	187.65	590
	Молоко кипяченое 2,5%	200	5.8	5	9.6	106	515
Итого за 2 завтрак		245	9.17	9.41	43.08	293.65	
Обед	Овощи натуральные по сезону	100	1.1	0.2	3.8	24	106/107
	Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	5	10.65	95	128
	Оладьи из печени по-кунцевски	120	20.76	14.04	14.16	266.4	399
	Макаронные изделия отварные	180	6.78	0.81	34.85	173.88	291
	Кисель из джема	200	0.1	0	38.3	154	504
	Хлеб пшеничный и ржаной	100/60	11.56	1.52	69.24	339.4	108/109
Итого за обед		1010	42.13	21.57	171.00	1052.68	
Полдник	Пирожки печеные с картофелем	100	5.95	6.29	35.7	222.7	543
	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	0.20	92.00	518
Итого за полдник		300	6.95	6.49	35.9	314.7	
Ужин	Икра свекольная (морковная)	100	2.4	7.1	10.4	115	119
	Курица в соусе с томатом	100/50	16.96	16.84	5.12	240	405
	Картофель отварной	180	3.42	8.82	22.86	183.6	426
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	493/494
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/60	7.76	1.12	44.64	221.9	108/109
Итог за ужин		740	30.64	33.88	98.02	820.50	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	128	517
Итого в день			108.06	93.32	485.75	3318.73	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 7							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250	7.75	9.3	38.58	269.25	262
	Масло сливочное 72,5%	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
	Кофейный н-к с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	501
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	108
	Плоды свежие	180	0.72	0.72	17.64	84.6	112/482
Итого за завтрак		690	15.52	21.37	96.80	625.15	
2 завтрак	Бутерброд с сыром	94	13.94	19.76	20.59	318.24	90
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	300
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	496
Итого за 2 завтрак		334	22.64	27.66	45.89	525.24	
Обед	Овощи натуральные по сезону	100	1.1	0.2	3.8	24	106/107
	Суп гороховый с гренками	250/30	5.05	4.53	32.56	191.55	144/170
	Тефтели рыбные в соусе	100/30	11.31	6.89	12.48	157.3	349/448
	Картофель запеченный	180	4.56	10.44	16.2	202.8	202
	Сок фруктовый	200	1	0.2	0.2	92	518
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/60	7.76	1.12	44.64	221.9	108/109
Итого за обед		1000	30.78	23.38	109.88	889.55	
Полдник	Оладьи со сг. молоком	80/20	7.2	7.39	43.51	269.7	537
	Молоко кипяченое 2,5%	200	5.8	5	9.6	106	515
Итого за полдник		300	13	12.39	53.11	375.7	
Ужин	Овощи натуральные по сезону	100	1.1	0.2	3.8	24	106/107
	Мясо тушеное	100	15.2	17.4	2.3	227	363
	Каша перловая вязкая	180	6.57	10.69	30.6	245	252
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	493/494
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/60	7.76	1.12	44.64	221.9	108/109
Итог за ужин		690	30.73	29.41	96.34	777.90	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	128	517
Итого в день			118.47	119.21	410.02	3321.54	

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	Икра кабачковая	100	1.3	4.9	5	69.00	114/115
	Каша пшенная вязкая	180	7.84	11.57	33.4	269.1	258
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	300
	Масло сливочное 72,5%	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
	Кофейный н-к с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	501
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	108
Итого за завтрак		580	21.29	32.42	79.28	672.40	
2 завтрак	Ватрушка с творогом	80	4.68	2.21	28.86	153.4	541
	Молоко кипяченое 2,5%	200	5.8	5	9.6	106.00	515
Итого за 2 завтрак		280	10.48	7.21	38.46	259.4	
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	0.2	23.1	96	507/508
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/60	7.76	1.12	44.64	221.9	108/109
Итого за обед		990	49.23	52.98	101.05	1079.58	
Полдник	Кондитерские изделия	45	3.37	4.41	33.48	187.65	590
	Сок фруктовый	200	1	0.2	0.2	92	518
	Плоды свежие	180	0.72	0.72	17.64	84.6	112/482
Итого за полдник		425	4.09	5.13	51.12	272.25	
Ужин	Овощи натуральные по сезону	100	1.1	0.2	3.8	24	106/107
	Плов из отварной птицы	280	21.28	21.15	50.4	490.8	406
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	493/494
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/60	7.76	1.12	44.64	221.9	108/109
Итог за ужин		690	30.24	22.47	113.84	796.70	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	128	517
Итого в день			121.13	125.21	391.75	3208.33	

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 9							
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных	250	10.7	17.65	39.4	259.25	247
	Масло сливочное 72,5%	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
	Кофейный н-к с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	501
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	108
Итого за завтрак		510	17.75	29.00	79.98	530.55	
2 завтрак	Запеканка творожная с джемом	200/20	31.92	29.92	31.78	565.25	313
	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	100	516
Итого за 2 завтрак		420	37.72	34.92	39.78	665.25	
Обед	Овощи отварные	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 и ржаной	50/60	7.76	1.12	44.64	221.9	108/109
Итого за обед		940	36.15	29.51	103.13	911.53	
Полдник	Бутерброд с сыром	94	13.94	19.76	20.59	318.24	90
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	496
	Плоды свежие	180	0.72	0.72	17.64	84.6	112/482
Итого за полдник		474	14.66	20.48	38.23	402.84	
Ужин	Овощи натуральные по сезону	100	1.1	0.2	3.8	24	106/107
	Рыба, туш.в томате с овощами	150	16.60	9.00	7.88	178.8	343
	Картофель отварной	180	3.42	8.82	22.86	183.6	426
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	493
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/60	7.76	1.12	44.64	221.9	108/109
Итог за ужин		740	28.98	19.14	94.18	668.30	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	128	517
Итого в день			141.06	138.05	363.30	3306.47	

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 10							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250	7.75	9.3	38.58	269.25	262
	Масло сливочное 72,5%	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	496
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	108
	Фрукты свежие	180	0.72	0.72	17.64	84.6	112/482
Итого за завтрак		690	15.92	21.97	105.90	690.15	
2 завтрак	Бутерброд с с отварным языком	100	15.8	9	19.6	222	83
	Кондитерские изделия	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 2 завтрак		320	20.5	13.66	50.38	384.4	
Обед	Овощи натуральные по сезону	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 и ржаной	50/60	7.76	1.12	44.64	221.9	108/109
Итого за обед		940	23.54	21.79	125.49	798.50	
Полдник	Сырник из творога с джемом	150/20	23.6	21.80	30.1	411	320
	Сок фруктовый	200	1	0.2	0.2	92.00	518
Итого за полдник		370	24.6	22	30.3	503	
Ужин	Салат из капусты белокачанной (по сезону)	100	1.60	10.10	3.00	109.00	1/48
	Курица в соусе с томатом	150	16.96	16.84	5.12	240	405
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	9.42	45.36	303.6	237
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	493
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/60	7.76	1.12	44.64	221.9	108/109
Итог за ужин		740	36.68	37.48	113.12	934.50	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	128	517
Итого в день			127.04	121.90	433.19	3438.55	

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 11							
Завтрак	Каша рисовая молочная	250	6.925	10.78	40.5	286.75	268
	Масло сливочное 72,5%	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
	Кофейный н-к с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	501
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	108
Итого за завтрак		510	13.98	22.13	81.08	558.05	
2 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
Итого за 2 завтрак		450	20.64	24.32	48.04	492.3	
Обед	Овощи натуральные по сезону	100	1.1	0.2	3.8	24	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	0.2	23.1	96	507/508
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/60	7.76	1.12	44.64	221.9	108/109
	Фрукты свежие	180	0.72	0.72	17.64	84.6	112/482
Итого за обед		1120	31.91	21.56	140.27	873.98	
Полдник	Оладьи со сг. молоком	80/20	7.2	7.39	43.51	269.7	537
	Молоко кипяченое 2,5%	200	5.8	5	9.6	106	515
Итого за полдник		300	13	12.39	53.11	375.7	
Ужин	Овощи натуральные по сезону	100	1.1	0.2	3.8	24	106/107
	Жаркое по-домашнему	280	29.54	26.36	18.86	430.68	369
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	493
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/60	7.76	1.12	44.64	221.9	108/109
Итог за ужин		690	38.50	27.68	82.30	736.58	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	128	517
Итого в день			123.83	113.08	412.80	3164.61	

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 12							
Завтрак	Каша Дружба	250	6.58	14.58	31.33	282.75	260
	Масло сливочное 72,5%	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	300
	Кофейный н-к с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	501
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	108
Итого за завтрак		550	18.73	30.53	72.21	617.05	
2 завтрак	Бутерброд с сыром	98	14.54	20.61	21.48	332.01	90
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	496
Итого за 2 завтрак		298	18.14	23.91	46.48	476.01	
Обед	Салат из капусты белокачанной (по сезону)	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 и ржаной	50/60	7.76	1.12	44.64	221.9	108/109
Итого за обед		940	30.65	35.06	93.74	896.19	
Полдник	Кондитерские изделия	30	2.25	2.94	22.32	125.1	590
	Плоды свежие	180	0.72	0.72	17.64	84.6	112/482
	Кисель из джема	200	0.1	0	38.3	154	504
Итого за полдник		410	2.35	2.94	60.62	279.1	
Ужин	Овощи натуральные по сезону	100	1.1	0.2	3.8	24	106/107
	Оладьи из печени по-кунцевски	120	20.76	14.04	14.16	266.4	399
	Макаронные изделия отварные	180	6.78	0.81	34.84	173.88	291
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	493
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/60	7.76	1.12	44.64	221.9	108/109
Итог за ужин		710	36.50	16.17	112.44	746.18	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	128	517
Итого в день			112.17	113.61	393.49	3142.53	

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 13							
Завтрак	Плов вегетарианский с с/ф	200	5.6	4.9	71.53	353.3	262
	Масло сливочное 72,5%	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
	Кофейный н-к с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	501
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	108
	Плоды свежие	180	0.72	0.72	17.64	84.6	112/482
Итого за завтрак		640	13.37	16.97	129.75	709.20	
2 завтрак	Бутерброд с повидлом	75	2.38	6.02	45.64	264.4	96
	Молоко кипяченое 2,5%	200	5.8	5	9.6	106	515
Итого за 2 завтрак		275	8.18	11.02	55.24	370.4	
Обед	Овощи натуральные по сезону	100	1.1	0.2	3.8	24	106/107
	Суп с фрикадельками	250	2.2	2.95	14.7	4.25	149/169
	Рыба запеченная с картофелем по-русски	280	17.92	9.97	25.42	263.20	340/451
	Сок фруктовый	200	1	0.2	0.2	92	518
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/60	7.76	1.12	44.64	221.9	108/109
Итого за обед		890	29.98	14.44	88.76	605.35	
Полдник	Пирожки с яблоком	100	5.98	5.31	60.75	315.4	542
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	496
Итого за полдник		300	9.58	8.61	85.75	459.4	
Ужин	Икра свекольная (морковная)	100	2.40	7.10	10.40	115.00	119
	Рагу из птицы	280	22.08	23.04	25.44	396.8	407
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	493/494
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/60	7.76	1.12	44.64	221.9	108/109
Итог за ужин		690	32.34	31.26	95.48	793.70	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	128	517
Итого в день			99.25	87.30	462.98	3066.05	

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 14							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250	7.75	9.3	38.58	269.25	262
	Масло сливочное 72,5%	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
	Кофейный н-к с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	501
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	108
Итого за завтрак		510	14.80	20.65	79.16	540.55	
2 завтрак	Бутерброд с сыром	94	13.94	19.76	20.59	318.24	90
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	300
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	496
Итого за 2 завтрак		334	22.64	27.66	45.89	525.24	
Обед	Овощи натуральные по сезону	100	1.1	0.2	3.8	24	106/107
	Борщ с капустой и картофелем	250	1.83	5	10.65	95	128
	Тефтеля из говядины	100	9.5	15.3	11.4	221	390
	Каша перловая вязкая	180	6.57	10.69	30.60	245	252
	Кисель из джема	200	0.1	0	38.3	154	504
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/60	7.76	1.12	44.64	221.9	108/109
	Плоды свежие	180	0.72	0.72	17.64	84.6	112/482
Итого за обед		1120	27.58	33.03	157.03	1045.50	
Полдник	Оладьи со сг. молоком	80/20	7.2	7.39	43.51	269.7	537
	Молоко кипяченое 2,5%	200	5.8	5	9.6	106	515
Итого за полдник		300	13	12.39	53.11	375.7	
Ужин	Овощи отварные	100	1.4	3.8	3.7	55	422
	Азу	280	19.85	21.28	25.32	372.33	364
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	493
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/60	7.76	1.12	44.64	221.9	108/109
Итог за ужин		690	29.11	26.20	88.66	709.23	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	128	517
Итого в день			112.93	124.93	431.85	3324.22	

№ карточки	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1	Понедельник		123.68	115.14	404.12	3160.65
2	Вторник		131.43	128.98	398.99	3383.19
3	Среда		139.79	128.49	405.70	3531.33
4	Четверг		111.51	116.26	403.92	3097.86
5	Пятница		129.39	139.13	411.42	3516.90
6	Суббота		108.06	93.32	485.75	3318.73
7	Воскресенье		118.47	119.21	410.02	3321.54
8	Понедельник		121.13	125.21	391.75	3208.33
9	Вторник		141.06	138.05	363.30	3306.47
10	Среда		127.04	121.90	433.19	3438.55
11	Четверг		123.83	113.08	412.80	3164.61
12	Пятница		112.17	113.61	393.49	3142.53
13	Суббота		99.25	87.30	462.98	3066.05
14	Воскресенье		112.93	124.93	431.85	3324.22
Среднее значение			121.41	118.90	414.95	3284.35
Норма			90	92	383	2720