

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ РО
Волгодонской школы- интерната №14
О.А. Загребельная



« 01. » 07 2022 г.

Примерное двухнедельное меню для учащихся 12 лет и старше
ГКОУ РО Волгодонской школы-интерната №14
(Осенне - зимний период)

Меню приготавливаемых блюд

День: Понедельник
Неделя: 1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4		54	Мог.15
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы со сливочным маслом	250/10	11,38	16,25	44	368,75	Мог.183
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	Мог.379
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,9	93,5	
	Яблоки печеные без сахара	65	0,3	0,3	6,8	27	Мог.372
	Итого за завтрак	570/10	21,48	24,05	86,6	643,85	
Затрак 2	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	Мог.338
	Итого за завтрак 2	200	0,8	0,8	19,6	94	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	5,2	6,9	15,7	174,6	Мог.104
	Рыба припущенная	100	9,02	7,6	7,4	134,44	Мог.281
	Пюре картофельное	180	3,7	5,7	24,48	164,76	Мог.312
	Салат из свеклы	100	1,33	6	5	8,33	Мог.52
	Компот из св.яблок б/с	200	0,2	0,2	27,9	18,6	Мог.585
	Хлеб пшеничный	90	7	0,9	44,8	210,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	23,9	126,7	
	Итого за обед	990/35	31,05	28,1	149,18	837,83	
	Полдник	Омлет натуральный	53	5,4	9,6	1	112
Икра кабачковая		100	0	0,5	7	91	Мог.таб.24
Сок фруктовый		200	1	0	20,2	84,8	Мог.389
Хлеб пшеничный		50	3,9	0,5	24,9	116,9	
Йогурт		115	3	2,9	19	96,6	
Итого за полдник		518	13,3	13,5	72,1	404,7	
Ужин	Биточки паровые	110	17,1	8,2	0,9	146	Мог.227
	Рагу из овощей	180	3,24	13,2	15,48	196,2	Мог.215
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	Мог.628
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Итого за ужин	540	23,74	22	48,48	492,7	
Ужин 2	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	200	5,6	5	20	148	
	Итого за ужин 2	200	5,6	5	20	148	
Итого за день		3018/45	95,97	93,45	395,96	2621,08	

Меню приготавливаемых блюд

День: Вторник

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Кондитерское изделие	20	1,7	0,8	15,4	75,6		
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4		54	Мог.15	
	Каша жидкая молочная пшеничная со сливочным маслом	250/10	8,25	12,87	40,81	313,5	Мог.182	
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	7,6	78,6	Мог.382	
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9		
	Итого за завтрак	535/10	21,45	22,07	88,71	638,6		
Затрак 2	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	Мог.389	
	Итого за завтрак 2	200	1	0	20,2	84,8		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с отв.говядиной	250/25	6,3	8,4	7,9	160,2	Мог.88	
	Птица отварная	120	14,7	22,5	0,5	376,8	Мог.288	
	Рис припущенный	150	3,6	4,3	36,7	200	Мог.305	
	Овощи консервир.	100	2,6	0,3	8,8	40,2	Мар.таб.24	
	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	0,4		22	39,8	Мог.349	
	Хлеб пшеничный	90	7	0,9	44,8	210,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	23,9	126,7		
	Итого за обед	980/25	39,2	37,2	144,6	1154,1		
	Полдник	Лапшевник с творогом	100/5	6,9	6,6	20,1	194	Мог.208
		Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	Мар.628
Итого за полдник		300/5	7	6,6	35,1	254		
Ужин	Печень, тушенная в соусе	120	13,99	10,51	4,57	190,8	Мог.261	
	Картофель отварной	180	3,48	5,16	27,6	170,76	Мог.310	
	Винегрет овощной с фасолью	100	1,7	7,1	6	95,2	Мог.68	
	Кисель из яблок	200	0,1	0,1	25,1	119,2	Мог.352	
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5		
	Итого за ужин	700	26,47	23,97	105,27	783,36		
Ужин 2	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	107	Мог.385	
	Итого за ужин 2	200	5,8	5	9,6	107		
	Итого за день	2915/40	100,92	94,84	403,48	3021,86		

Меню приготавливаемых блюд

День: Среда

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Масло (порциями)	15	0,15	10,95	0,15	99	Мог.14	
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4		54	Мог.15	
	Запеканка из творога с йогуртом	100/30	14,6	11,4	37,4	236,6	Мог.223	
	Йогурт	115	3	2,9	19	96,6		
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	Мар.628	
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9		
	Итого за завтрак	495/30	25,25	30,15	96,45	663,1		
	Затрак 2	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	Мог.389
	Итого за завтрак 2	200	1	0	20,2	84,8		
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,8	Мог.83	
	Бефстроганов из отв.говядины	120	17,28	14,76	4,56	217,2	Мог.245	
	Каша вязкая гречневая	150	3,6	5	20,5	145,5	Мог.303	
	Салат карт.с морковью и зел.горошком	100	2,7	7,1	9,5	112,7	Мог.40	
	Компот из изюма без сахара	200	0,3		29,9	52,4	Мог.349	
	Хлеб пшеничный	90	7	0,9	44,8	210,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	23,9	126,7		
	Итого за обед	980	37,28	33,46	144,06	968,7		
	Полдник	Булочка "Веснушка"	90	7	5,58	43	250,2	Мог.429
		Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	107	Мог.385
Яблоки печеные без сахара		65	0,25	0,25	6,8	27	Мог.372	
Итого за полдник		355	13,05	10,83	59,4	384,2		
Ужин	Сельдь (филе)	120	8,1	16	0	208,8	Мар.таб.25	
	Пюре картофельное	180	3,7	5,76	24,48	164,76	Мог.312	
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		
	Овощи консервир.	100	2,6	0,3	8,8	40,2	Мар.таб.24	
	Компот из св.яблок б/с	200	0,2	0,2	27,9	18,6	Мар.585	
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5		
	Итого за ужин	740	26,9	27,96	103,48	702,76		
	Ужин 2	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	180	5	4,5	18	133,2	
	Итого за ужин 2	180	5	4,5	18	133,2		
	Итого за день	2950/30	108,48	106,9	441,59	2936,76		

Меню приготавливаемых блюд

День: Четверг

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66	Мог.14	
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4		54	Мог.15	
	Суп молочный с рисом	250	4,5	3,75	7,63	89	Мог.121	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	Мог.379	
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9		
	Кондитерское изделие	30	2,4	0,8	18,1	85,6		
	Итого за завтрак	555	17,6	19,45	66,63	512,1		
Затрак 2	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	Мог.389	
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	Мог.338	
	Итого за завтрак 2	400	1,8	0,8	39,8	178,8		
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	5,2	6,9	15,7	174,6	Мог.104	
	Оладьи из печени	110	10,1	15,8	2,9	150	Мог.444	
	Макаронные изделия отварные со слив.маслом	180	6,6	5,4	31,68	202,2	Мог.309	
	Овощи консервир.	100	2,6	0,3	8,8	40,2	Мог.таб.24	
	Компот из св.яблок б/с	200	0,2	0,2	27,9	18,6	Мог.585	
	Хлеб пшеничный	90	7	0,9	44,8	210,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	23,9	126,7		
	Итого за обед	1000/35	36,3	30,3	155,68	922,7		
	Полдник	Котлеты морковные с творогом	105	7,2	9,5	18,5	191	Мог.152
		Какао с молоком	200	4,1	3,5	7,6	78,6	Мог.382
Итого за полдник		305	11,3	13	26,1	269,6		
Ужин	Птица, тушенная в соусе	150	18,2	16,87	8,3	288,2	Мог.282	
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		
	Винегрет овощной с фасолью	100	1,7	7,1	6	95,2	Мог.68	
	Кисель из яблок	200	0,1	0,1	25,1	119,2	Мог.352	
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5		
	Итого за ужин	590	32,3	29,77	81,7	773		
	Ужин 2	Напиток кисломолочный	200	5,6	5	20	148	
Итого за ужин 2	200	5	4,5	18	133,2			
	Итого за день	3050/35	104,3	97,82	387,91	2789,4		

Меню приготавливаемых блюд

День: Пятница

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло (порциями)	15	0,15	10,95	0,15	99	Мог.14
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4		54	Мог.15
	Пудинг из творога (запеченный) с йогуртом	200/50	21,6	14,93	46,8	364,9	Мог.222
	Яблоки печеные без сахара	130	0,7	0,7	13,6	54	Мог.372
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	Мог.628
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9	
	Итого за завтрак	610/50	29,95	31,48	100,45	748,8	
Затрак 2	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	Мог.389
	Итого за завтрак 2	200	1	0	20,2	84,8	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2	5,1	8	107,3	Мог.96
	Биточки паровые	110	9,02	7,6	7,4	134,44	Мог.281
	Каша вязкая пшеничная	150	4	5,2	17,6	152,4	Мог.303
	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,3	92,8	Мог.52
	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	0,4		12	52,8	Мог.349
	Хлеб пшеничный	90	7	0,9	44,8	210,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	23,9	126,7	
	Итого за обед	970/10	28,42	25,6	122	876,84	
	Полдник	Омлет натуральный	53	5,4	9,6	1	112
Икра кабачковая		100	0	0,5	7	91	Мог.таб.24
Чай с молоком		200	1,5	1,4	15,9	81	Мог.630
Хлеб пшеничный		40	3,1	0,4	19,9	93,5	
Итого за полдник		393	10	11,9	43,8	377,5	
Ужин	Рыба припущенная	100	17,1	8,2	0,9	146	Мог.227
	Рагу из овощей	180	3,24	13,2	15,48	196,2	Мог.215
	Кисель из яблок	200	0,1	0,1	25,1	119,2	Мог.585
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Итого за ужин	530	23,74	22,1	58,58	551,9	
Ужин 2	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	107	Мог.385
	Кондитерское изделие	25	1,7	1	19,3	94,5	
	Итого за ужин 2	225	7,5	6	28,9	201,5	
	Итого за день	2928/60	100,61	97,08	373,93	2841,34	

Меню приготавливаемых блюд

День: Суббота

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло (порциями)	20	0,2	14,6	0,2	132	Мог.14
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4		54	Мог.15
	Каша жидкая молочная рисовая со слив.маслом	250/10	6,38	13,38	41,75	313,75	Мог.182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	0,9	40,6	Мог.379
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9	
	Йогурт	115	3	2,9	19	96,6	
	Итого за завтрак	650/10	20,18	38,48	86,75	753,85	
Затрак 2	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	Мог.389
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	Мог.338
	Итого за завтрак 2	300	1,4	0,4	30	131,8	
Обед	Суп картофельный с горохом с отв.говядиной	250/25	9,3	5,3	10,2	218,7	Мог.102
	Бефстроганов из отв.говядины	100	14,4	12,3	3,8	181	Мог.245
	Картофель отварной	180	3,48	5,16	27,6	170,76	Мог.310
	Салат из свеклы	100	1,4	6	8,3	92,8	Мог.52
	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	0,4		22	52,8	Мог.349
	Хлеб пшеничный	100	7,8	1	49,8	233,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	23,9	126,7	
	Итого за обед	1000/25	41,38	30,56	145,6	1076,56	
	Полдник	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
Икра кабачковая		100	0	0,5	7	91	Мат.таб.24
Чай с сахаром		200	0,1	0	15	60	Мар.628
Хлеб пшеничный		50	3,9	0,5	24,9	116,9	
Итого за полдник		390	9,1	5,6	47,2	330,9	
Ужин	Печень, тушенная в соусе	120	13,99	10,51	4,57	190,8	Мог.261
	Капуста тушенная	200	4,1	6,4	18,8	150,2	Мог.139
	Компот из св.яблок б/с	200	0,2	0,2	27,9	38,1	Мар.585
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Итого за ужин	570	21,59	17,71	68,37	469,6	
Ужин 2	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	107	Мог.385
	Итого за ужин 2	200	5	4,5	18	133,2	
	Итого за день	3110/35	98,65	97,25	395,92	2895,91	

Меню приготавливаемых блюд

День: Воскресенье

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло (порциями)	20	0,2	14,6	0,2	132	Мог.14
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4		54	Мог.15
	Суп молочный с пшеном	250	4,5	3,75	7,63	89	Мог.121
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	Мог.628
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9	
	Кондитерское изделие	30	2,4	0,8	18,1	85,6	
	Итого за завтрак	565	14,6	24,05	65,83	537,5	
	Затрак 2	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94
	Итого за завтрак 2	200	0,8	0,8	19,6	94	
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем с отв.говядиной	250/25	6,6	7,8	10,9	174,2	Мог.83
	Птица, тушенная в соусе	150	10,1	15,8	2,9	150	Мог.444
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6,6	5,4	31,68	202,2	Мог.309
	Салат карт.с морковью и зел.горошком	100	2,7	7,1	9,5	112,7	Мог.40
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,4		22	52,8	Мог.349
	Хлеб пшеничный	100	7,8	1	49,8	233,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	23,9	126,7	
	Итого за обед	1050/25	38,8	37,9	150,68	1052,4	
Полдник	Сырники из творога с йогуртом	120/50	13	17,3	14,64	292,08	Мог.219
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	Мог.389
	Итого за полдник	320/50	14	17,3	34,84	376,88	
Ужин	Рыба, тушенная в томате с овощами	120/120	19,4	11,88	9,12	252	Мог.229
	Пюре картофельное	180	3,7	5,76	24,48	164,76	Мог.312
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	
	Овощи натуральные свежие	100	0,67	0	1,8	12	Мог.71
	Кисель из яблок	200	0,1	0,1	25,1	119,2	Мог.352
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Итого за ужин	860	36,17	23,44	102,8	818,36	
Ужин 2	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	200	5,6	5	20	148	
	Итого за ужин 2	200	5	4,5	18	133,2	
	Итого за день	3195/75	109,37	107,99	391,75	3012,34	

Меню приготавливаемых блюд

День: Понедельник
Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4		54	Мог.15
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы со сливочным маслом	250/10	11,38	16,25	44	368,75	Мог.183
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	Мог.379
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,9	93,5	
	Яблоки печеные без сахара	65	0,3	0,3	6,8	27	Мог.372
	Итого за завтрак	570/10	21,48	24,05	86,6	643,85	
Затрак 2	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	Мог.338
	Итого за завтрак 2	200	0,8	0,8	19,6	94	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	5,2	6,9	15,7	174,6	Мог.104
	Рыба припущенная	100	9,02	7,6	7,4	134,44	Мог.281
	Пюре картофельное	180	3,7	5,7	24,48	164,76	Мог.312
	Салат из свеклы	100	1,33	6	5	8,33	Мог.52
	Компот из св.яблок б/с	200	0,2	0,2	27,9	18,6	Мог.585
	Хлеб пшеничный	90	7	0,9	44,8	210,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	23,9	126,7	
	Итого за обед	990/35	31,05	28,1	149,18	837,83	
	Полдник	Омлет натуральный	53	5,4	9,6	1	112
Икра кабачковая		100	0	0,5	7	91	Мог.таб.24
Сок фруктовый		200	1	0	20,2	84,8	Мог.389
Хлеб пшеничный		50	3,9	0,5	24,9	116,9	
Йогурт		115	3	2,9	19	96,6	
Итого за полдник		518	13,3	13,5	72,1	404,7	
Ужин	Биточки паровые	110	17,1	8,2	0,9	146	Мог.227
	Рагу из овощей	180	3,24	13,2	15,48	196,2	Мог.215
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	Мог.628
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Итого за ужин	540	23,74	22	48,48	492,7	
	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	200	5,6	5	20	148	
Итого за ужин 2	200	5,6	5	20	148		
Итого за день	3018/45	95,97	93,45	395,96	2621,08		

Меню приготавливаемых блюд

День: Вторник

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кондитерское изделие	20	1,7	0,8	15,4	75,6	
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4		54	Мог.15
	Каша жидкая молочная пшеничная со сливочным маслом	250/10	8,25	12,87	40,81	313,5	Мог.182
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	7,6	78,6	Мог.382
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9	
	Итого за завтрак	535/10	21,45	22,07	88,71	638,6	
	Затрак 2	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
	Итого за завтрак 2	200	1	0	20,2	84,8	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с отв.говядиной	250/25	6,3	8,4	7,9	160,2	Мог.88
	Птица отварная	120	14,7	22,5	0,5	376,8	Мог.288
	Рис припущенный	150	3,6	4,3	36,7	200	Мог.305
	Овощи консервир.	100	2,6	0,3	8,8	40,2	Мар.таб.24
	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	0,4		22	39,8	Мог.349
	Хлеб пшеничный	90	7	0,9	44,8	210,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	23,9	126,7	
	Итого за обед	980/25	39,2	37,2	144,6	1154,1	
	Полдник	Лапшевник с творогом	100/5	6,9	6,6	20,1	194
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	Мар.628
	Итого за полдник	300/5	7	6,6	35,1	254	
Ужин	Печень, тушенная в соусе	120	13,99	10,51	4,57	190,8	Мог.261
	Картофель отварной	180	3,48	5,16	27,6	170,76	Мог.310
	Винегрет овощной с фасолью	100	1,7	7,1	6	95,2	Мог.68
	Кисель из яблок	200	0,1	0,1	25,1	119,2	Мог.352
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Итого за ужин	700	26,47	23,97	105,27	783,36	
Ужин 2	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	107	Мог.385
	Итого за ужин 2	200	5,8	5	9,6	107	
	Итого за день	2915/40	100,92	94,84	403,48	3021,86	

Меню приготавливаемых блюд

День: Среда

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло (порциями)	15	0,15	10,95	0,15	99	Мог.14
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4		54	Мог.15
	Запеканка из творога с йогуртом	100/30	14,6	11,4	37,4	236,6	Мог.223
	Йогурт	115	3	2,9	19	96,6	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	Мар.628
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9	
	Итого за завтрак	495/30	25,25	30,15	96,45	663,1	
	Затрак 2	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
Итого за завтрак 2		200	1	0	20,2	84,8	
Обед		Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,8
	Бефстроганов из отв.говядины	120	17,28	14,76	4,56	217,2	Мог.245
	Каша вязкая гречневая	150	3,6	5	20,5	145,5	Мог.303
	Салат карт.с морковью и зел.горошком	100	2,7	7,1	9,5	112,7	Мог.40
	Компот из изюма без сахара	200	0,3		29,9	52,4	Мог.349
	Хлеб пшеничный	90	7	0,9	44,8	210,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	23,9	126,7	
	Итого за обед	980	37,28	33,46	144,06	968,7	
Полдник	Булочка "Веснушка"	90	7	5,58	43	250,2	Мог.429
	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	107	Мог.385
	Яблоки печеные без сахара	65	0,25	0,25	6,8	27	Мог.372
	Итого за полдник	355	13,05	10,83	59,4	384,2	
Ужин	Сельдь (филе)	120	8,1	16	0	208,8	Мар.таб.25
	Пюре картофельное	180	3,7	5,76	24,48	164,76	Мог.312
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	
	Овощи консервир.	100	2,6	0,3	8,8	40,2	Мар.таб.24
	Компот из св.яблок б/с	200	0,2	0,2	27,9	18,6	Мар.585
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Итого за ужин	740	26,9	27,96	103,48	702,76	
Ужин 2	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	180	5	4,5	18	133,2	
	Итого за ужин 2	180	5	4,5	18	133,2	
	Итого за день	2950/30	108,48	106,9	441,59	2936,76	

Меню приготавливаемых блюд

День: Четверг

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66	Мог.14	
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4		54	Мог.15	
	Суп молочный с рисом	250	4,5	3,75	7,63	89	Мог.121	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	Мог.379	
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9		
	Кондитерское изделие	30	2,4	0,8	18,1	85,6		
	Итого за завтрак	555	17,6	19,45	66,63	512,1		
Затрак 2	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	Мог.389	
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	Мог.338	
	Итого за завтрак 2	400	1,8	0,8	39,8	178,8		
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	5,2	6,9	15,7	174,6	Мог.104	
	Оладьи из печени	110	10,1	15,8	2,9	150	Мог.444	
	Макаронные изделия отварные со слив.маслом	180	6,6	5,4	31,68	202,2	Мог.309	
	Овощи консервир.	100	2,6	0,3	8,8	40,2	Мог.таб.24	
	Компот из св.яблок б/с	200	0,2	0,2	27,9	18,6	Мог.585	
	Хлеб пшеничный	90	7	0,9	44,8	210,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	23,9	126,7		
	Итого за обед	1000/35	36,3	30,3	155,68	922,7		
	Полдник	Котлеты морковные с творогом	105	7,2	9,5	18,5	191	Мог.152
		Какао с молоком	200	4,1	3,5	7,6	78,6	Мог.382
Итого за полдник		305	11,3	13	26,1	269,6		
Ужин	Птица, тушенная в соусе	150	18,2	16,87	8,3	288,2	Мог.282	
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		
	Винегрет овощной с фасолью	100	1,7	7,1	6	95,2	Мог.68	
	Кисель из яблок	200	0,1	0,1	25,1	119,2	Мог.352	
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5		
	Итого за ужин	590	32,3	29,77	81,7	773		
	Итого за ужин 2	200	5,6	5	20	148		
Ужин 2	Напиток кисломолочный	200	5,6	5	20	148		
	Итого за ужин 2	200	5	4,5	18	133,2		
	Итого за день	3050/35	104,3	97,82	387,91	2789,4		

Меню приготавливаемых блюд

День: Пятница

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло (порциями)	15	0,15	10,95	0,15	99	Мог.14
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4		54	Мог.15
	Пудинг из творога (запеченный) с йогуртом	200/50	21,6	14,93	46,8	364,9	Мог.222
	Яблоки печеные без сахара	130	0,7	0,7	13,6	54	Мог.372
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	Мог.628
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9	
	Итого за завтрак	610/50	29,95	31,48	100,45	748,8	
Затрак 2	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	Мог.389
	Итого за завтрак 2	200	1	0	20,2	84,8	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2	5,1	8	107,3	Мог.96
	Биточки паровые	110	9,02	7,6	7,4	134,44	Мог.281
	Каша вязкая пшеничная	150	4	5,2	17,6	152,4	Мог.303
	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,3	92,8	Мог.52
	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	0,4		12	52,8	Мог.349
	Хлеб пшеничный	90	7	0,9	44,8	210,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	23,9	126,7	
	Итого за обед	970/10	28,42	25,6	122	876,84	
	Полдник	Омлет натуральный	53	5,4	9,6	1	112
Икра кабачковая		100	0	0,5	7	91	Мог.таб.24
Чай с молоком		200	1,5	1,4	15,9	81	Мог.630
Хлеб пшеничный		40	3,1	0,4	19,9	93,5	
Итого за полдник		393	10	11,9	43,8	377,5	
Ужин	Рыба припущенная	100	17,1	8,2	0,9	146	Мог.227
	Рагу из овощей	180	3,24	13,2	15,48	196,2	Мог.215
	Кисель из яблок	200	0,1	0,1	25,1	119,2	Мог.585
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Итого за ужин	530	23,74	22,1	58,58	551,9	
	Ужин 2	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	107
Кондитерское изделие		25	1,7	1	19,3	94,5	
Итого за ужин 2		225	7,5	6	28,9	201,5	
Итого за день	2928/60	100,61	97,08	373,93	2841,34		

Менюготавливаемых блюд

День: Суббота

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло (порциями)	20	0,2	14,6	0,2	132	Мог.14
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4		54	Мог.15
	Каша жидкая молочная рисовая со слив.маслом	250/10	6,38	13,38	41,75	313,75	Мог.182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	0,9	40,6	Мог.379
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9	
	Йогурт	115	3	2,9	19	96,6	
	Итого за завтрак	650/10	20,18	38,48	86,75	753,85	
Затрак 2	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	Мог.389
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	Мог.338
	Итого за завтрак 2	300	1,4	0,4	30	131,8	
Обед	Суп картофельный с горохом с отв.говядиной	250/25	9,3	5,3	10,2	218,7	Мог.102
	Бефстроганов из отв.говядины	100	14,4	12,3	3,8	181	Мог.245
	Картофель отварной	180	3,48	5,16	27,6	170,76	Мог.310
	Салат из свеклы	100	1,4	6	8,3	92,8	Мог.52
	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	0,4		22	52,8	Мог.349
	Хлеб пшеничный	100	7,8	1	49,8	233,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	23,9	126,7	
	Итого за обед	1000/25	41,38	30,56	145,6	1076,56	
Полдник	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	
	Икра кабачковая	100	0	0,5	7	91	Мат.таб.24
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	Мар.628
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9	
	Итого за полдник	390	9,1	5,6	47,2	330,9	
Ужин	Печень, тушенная в соусе	120	13,99	10,51	4,57	190,8	Мог.261
	Капуста тушенная	200	4,1	6,4	18,8	150,2	Мог.139
	Компот из св.яблок б/с	200	0,2	0,2	27,9	38,1	Мар.585
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Итого за ужин	570	21,59	17,71	68,37	469,6	
Ужин 2	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	107	Мог.385
	Итого за ужин 2	200	5	4,5	18	133,2	
	Итого за день	3110/35	98,65	97,25	395,92	2895,91	

Меню приготавливаемых блюд

День: Воскресенье

Неделя: I

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Масло (порциями)	20	0,2	14,6	0,2	132	Мог.14	
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4		54	Мог.15	
	Суп молочный с пшеном	250	4,5	3,75	7,63	89	Мог.121	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	Мог.628	
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9		
	Кондитерское изделие	30	2,4	0,8	18,1	85,6		
	Итого за завтрак	565	14,6	24,05	65,83	537,5		
Затрак 2	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	Мог.338	
	Итого за завтрак 2	200	0,8	0,8	19,6	94		
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем с отв.говядиной	250/25	6,6	7,8	10,9	174,2	Мог.83	
	Птица, тушенная в соусе	150	10,1	15,8	2,9	150	Мог.444	
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6,6	5,4	31,68	202,2	Мог.309	
	Салат карт.с морковью и зел.горошком	100	2,7	7,1	9,5	112,7	Мог.40	
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,4		22	52,8	Мог.349	
	Хлеб пшеничный	100	7,8	1	49,8	233,8		
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	23,9	126,7		
	Итого за обед	1050/25	38,8	37,9	150,68	1052,4		
	Полдник	Сырники из творога с йогуртом	120/50	13	17,3	14,64	292,08	Мог.219
		Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	Мог.389
Итого за полдник		320/50	14	17,3	34,84	376,88		
Ужин	Рыба, тушенная в томате с овощами	120/120	19,4	11,88	9,12	252	Мог.229	
	Пюре картофельное	180	3,7	5,76	24,48	164,76	Мог.312	
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		
	Овощи натуральные свежие	100	0,67	0	1,8	12	Мог.71	
	Кисель из яблок	200	0,1	0,1	25,1	119,2	Мог.352	
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5		
	Итого за ужин	860	36,17	23,44	102,8	818,36		
	Ужин 2	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	200	5,6	5	20	148	
Итого за ужин 2		200	5	4,5	18	133,2		
Итого за день		3195/75	109,37	107,99	391,75	3012,34		
<i>Среднее значение за период</i>			102,6	99,3	398,7	2874,1		

Примечание: овощные закуски, салаты, овощи свежие следует корректировать с учетом сезонности в соответствии с требованием СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Пояснительная записка

При составлении меню были использованы:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, под редакцией Ф.Л. Марчука, 1994г
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2017г

Меню разработано на осенний, зимний и весенний периоды.

Проводится дополнительная витаминизация блюд (компот из сухофруктов, компот из свежих яблок) согласно санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам.

Зав. производством



О.А.Белкина