

Утверждаю

Директор ГКОУ школы-интернат

Ейска

Т.И. Самохина

20 dt

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							
Итого за завтрак							
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	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	0.2	23.1	96	507/508
	Хлеб пшеничный и ржаной	100/60	11.56	1.52	69.24	339.4	108/109
	Плоды свежие	180	0.72	0.72	17.64	84.6	112/482
Итого за обед		1210	51.90	37.23	179.83	1260.90	
Полдник							
Итого за полдник							
Ужин							
Итог за ужин							
2 ужин							
Итого в день			62.40	45.93	223.63	1555.90	

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							
Итого за завтрак							
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	100/60	11.56	1.52	69.24	339.4	108/109
Итого за обед		990	36.77	28.07	134.29	1041.20	
Полдник							
Итого за полдник							
Ужин							
Итог за ужин							
2 ужин							
Итого в день			74.49	62.99	174.07	1706.45	

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							
Итого за завтрак							
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	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							
Итого за полдник							
Ужин							
Итог за ужин							
2 ужин							
Итого в день			74.29	74.38	161.18	1709.90	

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							
Итого за завтрак							
2 завтрак	Кондитерские изделия	60	4.5	5.88	44.64	250.2	590
	Кофейный н-к с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	501
Итого за 2 завтрак		260	7.7	8.58	60.54	329.2	
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	100/60	11.56	1.52	69.24	339.4	108/109
Итого за обед		1040	40.21	45.25	175.66	1245.93	
Полдник							
Итого за полдник							
Ужин							
Итог за ужин							
2 ужин							
Итого в день			47.91	53.83	236.20	1575.13	

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							
Итого за завтрак							
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		290	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							
Итого за полдник							
Ужин							
Итог за ужин							
2 ужин							
Итого в день			51.54	55.56	180.71	1438.35	

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							
Итого за завтрак							
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	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	100/60	11.56	1.52	69.24	339.4	108/109
Итого за обед		990	53.03	53.38	125.65	1197.08	
Полдник							
Итого за полдник							
Ужин							
Итог за ужин							
2 ужин							
Итого в день			63.51	60.59	164.11	1456.48	

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 7							
Завтрак							
Итого за завтрак							
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	100/60	11.56	1.52	69.24	339.4	108/109
	Плоды свежие	180	0.72	0.72	17.64	84.6	112/482
Итого за обед		1170	40.67	30.63	145.37	1113.63	
Полдник							
Итого за полдник							
Ужин							
Итог за ужин							
2 ужин							
Итого в день			78.39	65.55	185.15	1778.88	

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							
Итого за завтрак							
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							
Итого за полдник							
Ужин							
Итог за ужин							
2 ужин							
Итого в день			44.04	35.45	175.87	1182.90	

Меню приготовляемых 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							
Итого за завтрак							
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
	Плоды 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							
Итого за полдник							
Ужин							
Итог за ужин							
2 ужин							
Итого в день			52.55	45.88	188.31	1366.28	

Меню приготовляемых 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							
Итого за завтрак							
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		289	18.14	23.91	46.48	476.01	
Обед	Салат из капусты белокачанной (по сезону)	100	1.6	10.1	3	109	1/2048
	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							
Итого за полдник							
Ужин							
Итог за ужин							
2 ужин							
Итого в день			48.79	58.97	140.22	1372.20	

№ карточки	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1	Понедельник		62.40	45.93	223.63	1555.90
2	Вторник		74.49	62.99	174.07	1706.45
3	Среда		74.29	74.38	161.18	1709.90
4	Четверг		47.91	53.83	236.20	1575.13
5	Пятница		51.54	55.56	180.71	1438.35
8	Понедельник		63.51	60.59	164.11	1456.48
9	Вторник		78.39	65.55	185.15	1778.88
10	Среда		44.04	35.45	175.87	1182.90
11	Четверг		52.55	45.88	188.31	1366.28
12	Пятница		48.79	58.97	140.22	1372.20
Среднее значение			59.79	55.91	182.95	1514.25
Норма			45	46	191.5	1360