Утверждаю
Директор ГКОУ школы-интерната
г. Ейска
_____Т.И. Самохина
_____2024

Основное (организованное) 10-дневное меню для организации питания учащихся ГКОУ школы-интерната № 1 г. Ейска для возрастной категории 7-11 лет

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 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	515
Итого за 2 завтрак		**260**	**10.5**	**8.7**	**43.8**	**295**	
Обед	Капуста тушеная	80	2.96	2.88	3.12	50.4	423
	Суп картофельный с бобовыми	200	1.84	3.4	12.1	86.4	144
	Печень говяжья по-строгановски	100	18	13.8	4.3	213	398
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.55	7.85	37.8	253	237
	Компот из с/ф	200	0.5	0.2	23.1	96	507/508
	Хлеб пшеничный и ржаной	70/40	6.44	0.88	15.82	187.1	108/109
	Плоды свежие	180	0.72	0.72	17.64	84.6	112/482
Итого за обед		**1020**	**39.01**	**29.73**	**113.88**	**970.50**	
Полдник							
Итого за полдник							
Ужин							
Итог за ужин							
2 ужин							
Итого в день			**49.51**	**38.43**	**157.68**	**1265.50**	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 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	150/20	24	22.5	23.9	425	313
	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	100	516
Итого за 2 завтрак		**370**	**29.8**	**27.5**	**31.9**	**525**	
Обед	Овощи натуральные по сезону	80	0.64	0.08	2	11.2	106/107
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	4	8.52	76	128
	Плов из отварной птицы	240	18.24	18.13	43.2	409.2	406
	Сок фруктовый	200	1	0.2	0.2	92	518
	Хлеб пшеничный и ржаной	70/40	6.44	0.88	15.82	187.1	108/109
Итого за обед		**830**	**27.78**	**23.29**	**69.74**	**775.50**	
Полдник							
Итого за полдник							
Ужин							
Итог за ужин							
2 ужин							
Итого в день			**57.58**	**50.79**	**101.64**	**1300.50**	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 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	150	12.88	20.01	3.45	243.8	301
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	108
	Сок фруктовый	200	1	0.2	0.2	92	518
Итого за 2 завтрак		**380**	**16.16**	**20.45**	**18.41**	**406.3**	
Обед	Овощи натуральные по сезону	80	0.64	0.08	2	11.2	106/107
	Суп с рыбными консервами	200	7.38	5.78	12.84	133	153
	Картофельная запеканка с мясом	240	27.96	28.2	22.68	456	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	50/40	5.68	0.8	33.04	163.6	108/109
	Плоды свежие	180	0.72	0.72	17.64	84.6	112/482
Итого за обед		**1040**	**43.65**	**41.10**	**111.49**	**1002.05**	
Полдник							
Итого за полдник							
Ужин							
Итог за ужин							
2 ужин							
Итого в день			**59.81**	**61.55**	**129.90**	**1408.35**	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 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	30	2.25	2.94	22.32	125.1	590
	Кофейный н-к с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	501
Итого за 2 завтрак		**230**	**5.45**	**5.64**	**38.22**	**204.1**	
Обед	Икра свекольная или морковная	80	1.92	5.68	8.32	92	119
	Рассольник ленинградский	200	1.64	4.2	13	97	128
	Котлета из говядины с овощами	90	14.13	16.74	3.15	219.6	380
	Каша пшеничная вязкая	150	6.5	8.93	28.53	220.35	256
	Соус томатный с овощами	50	0.6	2.06	3.73	35.8	454
	Кисель из джема	200	0.1	0	38.3	154	504
	Хлеб пшеничный и ржаной	70/40	6.44	0.88	15.82	187.1	108/109
Итого за обед		**880**	**31.33**	**38.49**	**110.85**	**1005.85**	
Полдник							
Итого за полдник							
Ужин							
Итог за ужин							
2 ужин							
Итого в день			**36.78**	**44.13**	**149.07**	**1209.95**	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 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	65	9.38	13.3	13.86	214.2	90
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	496
Итого за 2 завтрак		**265**	**12.98**	**16.6**	**38.86**	**358.2**	
Обед	Салат из капусты белокачанной (по сезону)	80	1.28	8.08	2.4	87.2	1/48
	Суп с мак.изд-ми и картофелем	200	2.06	2.22	18.55	87.6	158
	Рыба, тушенная с овощами	140	13.3	7.2	6.3	143	343
	Картофельное пюре	150	3.15	6.6	16.35	138	429
	Компот из с/ф	200	0.5	0.2	23.1	96	507/508
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/40	5.68	0.8	33.04	163.6	108/109
	Плоды свежие	180	0.72	0.72	17.64	84.6	112/482
Итого за обед		**1040**	**26.69**	**25.82**	**117.38**	**800.00**	
Полдник							
Итого за полдник							
Ужин							
Итог за ужин							
2 ужин							
Итого в день			**39.67**	**42.42**	**156.24**	**1158.20**	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 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	60	5.76	12.18	2.28	141.6	353
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	4	8.52	76	128
	Жаркое по-домашнему	240	28.34	25.29	18.09	413.1	369
	Компот из с/ф	200	0.5	0.2	23.1	96	507/508
	Хлеб пшеничный и ржаной	70/40	6.44	0.88	15.82	187.1	108/109
Итого за обед		**810**	**42.50**	**42.55**	**67.81**	**913.80**	
Полдник							
Итого за полдник							
Ужин							
Итог за ужин							
2 ужин							
Итого в день			**52.98**	**49.76**	**106.27**	**1173.20**	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 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	150/20	24	22.5	23.9	425	313
	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	100.00	516
Итого за 2 завтрак		**370**	**29.8**	**27.5**	**31.9**	**525**	
Обед	Овощи отварные	80	1.12	3.04	2.96	4.4	422
	Рассольник ленинградский	200	1.64	4.2	13	97	128
	Гуляш из говядины	90	13.2	14.52	3.3	196.8	368
	Макаронные изделия отварные	150	5.65	0.68	29.04	144.9	291
	Сок фруктовый	200	1	0.2	0.2	92	518
	Хлеб пшеничный и ржаной	70/40	6.44	0.88	15.82	187.1	108/109
	Плоды свежие	180	0.72	0.72	17.64	84.6	112/482
Итого за обед		**1010**	**29.77**	**24.24**	**81.96**	**806.80**	
Полдник							
Итого за полдник							
Ужин							
Итог за ужин							
2 ужин							
Итого в день			**59.57**	**51.74**	**113.86**	**1331.80**	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет (учащиеся)

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 отварным языком	60	9.48	5.4	11.76	133.2	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		**280**	**14.18**	**10.06**	**42.54**	**295.6**	
Обед	Овощи натуральные по сезону	80	0.64	0.08	2	11.2	106/107
	Суп картофельн.с бобовыми	200	1.84	3.4	12.1	86.4	144
	Голубцы ленивые	100	8.5	8.3	4	125	372
	Картофельное пюре	150	3.15	6.6	16.35	138	429
	Кисель из (джема	200	0.1	0	38.3	154	504
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/40	5.68	0.8	33.04	163.6	108/109
Итого за обед		**820**	**19.91**	**19.18**	**105.79**	**678.20**	
Полдник							
Итого за полдник							
Ужин							
Итог за ужин							
2 ужин							
Итого в день			**34.09**	**29.24**	**148.33**	**973.80**	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 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	150	11.8	17.4	5.8	226	307
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	108
	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	495
Итого за 2 завтрак		**380**	**15.58**	**18.94**	**36.46**	**377.5**	
Обед	Овощи натуральные по сезону	80	0.64	0.08	2	11.2	106/107
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	4	8.52	76	128
	Котлета рыбная любительская	100	12.2	3.6	6.2	106	346
	Каша пшеничная вязкая	150	6.5	8.93	28.53	220.35	256
	Компот из с/ф	200	0.5	0.2	23.1	96	507/508
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/40	5.68	0.8	33.04	163.6	108/109
	Плоды свежие	180	0.72	0.72	17.64	84.6	112/482
Итого за обед		**1000**	**27.70**	**18.33**	**119.03**	**757.75**	
Полдник							
Итого за полдник							
Ужин							
Итог за ужин							
2 ужин							
Итого в день			**43.28**	**37.27**	**155.49**	**1135.25**	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 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	65	9.38	13.3	13.86	214.2	90
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	496
Итого за 2 завтрак		**265**	**12.98**	**16.6**	**38.86**	**358.2**	
Обед	Салат из капусты белокачанной (по сезону)	80	1.28	8.08	2.4	87.2	1/48
	Суп с рисовой крупой	200	1.28	4.06	13.64	96.2	155
	Биточки из кур	90	13.44	9.6	8.32	168.9	412
	Картофельное пюре	150	3	8.02	12.75	135	429
	Сок фруктовый	200	1	0.2	0.2	92	518
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/40	5.68	0.8	33.04	163.6	108/109
Итого за обед		**810**	**25.68**	**30.76**	**70.35**	**742.90**	
Полдник							
Итого за полдник							
Ужин							
Итог за ужин							
2 ужин							
Итого в день			**38.66**	**47.36**	**109.21**	**1101.10**	

№ карточки	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1	Понедельник		49.51	38.43	157.68	1265.50
2	Вторник		57.58	50.79	101.64	1300.50
3	Среда		59.81	61.55	129.90	1408.35
4	Четверг		36.78	44.13	149.07	1209.95
5	Пятница		39.67	42.42	156.24	1158.20
8	Понедельник		52.98	49.76	106.27	1173.20
9	Вторник		59.57	51.74	113.86	1331.80
10	Среда		34.09	29.24	148.33	973.80
11	Четверг		43.28	37.27	155.49	1135.25
12	Пятница		38.66	47.36	109.21	1101.10
Среднее значение			47.19	45.27	132.77	1205.77
Норма			38.5	39.5	167.5	1175