«УТВЕРЖДАЮ»

Директор КОУ «Березовская школа-интернат

 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н. В. Зюзина

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 год

Примерное 2х недельное перспективное меню для воспитанников, проживающих в интернате (шестиразовое питание)

возрастная категория 7-11 лет

на 2024-2025 учебный год

 2 вариант

Приложение 3 к приказу 124/1

 **Список сборников рецептур, использованных при составлении меню**

1. Сборник  рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛипринт, 2005 г.
3. Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации» (Москва 2014 год),
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 403
5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных  образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г.

третьи блюда витаминизированы аскорбиновой кислотой, в рационе используется йодированная соль

Примерное двухнедельное меню по продуктам, пищевым веществам у детей 7-11 лет

1 неделя 1 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец | Наименование блюд | Выход,,г | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ,ккал |
|
| 119 | каша геркулес молочная | 200 | 8,8 |  14,3 | 37,3 | 321 |
| 386 | йогурт сливочный | 105 | 1,9 | 3,2 | 16,5 | 100 |
| 383 | какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 117,33 |
| **Итого за прием** | **555** | **19,52** | **14,07** | **95,76** | **516,92** |
| 338 | фрукты | 100 | 0 | 0 | 17,5 | 66,34 |
| **Итого за прием** | **100** | **0** | **0** | **17,5** | **75** |
| 53 | салат из св. капусты с зеленым горошком или лечо | 60 | 0 | 2,51 |  4,91 | 46,26 |
| 139 | суп гороховый или фасолевый | 200 | 6,1 | 4 | 25,9 |  173/ |
| 608 | котлета мясная говядина | 100 | 18,66 | 13,86 | 18,84 | 274,5 |
| 206 | пюре картофельное | 200 | 3,05 | 5,24 | 18,06 | 142 |
| 636 | компот из св. фруктов | 200 | 0.5 | 0,1 | 18 | 76 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,3 | 0,45 | 19 | 99,5 |
| 431 | хлеб шаталовский | 50 | 2,78 | 0,56 | 24,4 | 113,66 |
| **Итого за прием** | **860** | **36,83** | **39,55** | **112,61** | **855,83** |
| 406 | пирожок печеный с капустой | 100 | 6,9 | 7,9 | 31,8 | 230 |
|  385 | молоко кипяченное | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 |
| **Итого за прием** | **300** | **10,1** | **10,4** | **35,9** | **277,8** |
| 178 | оладьи из печени | 100 | 24,4 | 18,1 | 17,8 | 335 |
| 302 | рис отварной, соус | 240 | 4,8 | 5,76 | 50,04 | 284 |
| 389 | сок | 200 | 1 | 0 | 24,2 | 100 |
| 430 | хлеб в/с | 80 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 123 |
| **Итого за прием** | **620** | **32,37** | **32,35** | **71,82** | **463,4** |
| 385 | молоко кипяченное | 200 | 6,1 | 5,4 | 10,1 | 113 |
| 85 | булочка домашняя | 60 | 7,8 | 8,5 | 52,4 | 322 |
| **Итого за прием** | **260** | **7,5** | **10,7** | **16,2** | **191,4** |
| **Итого за день** | **2675** | **105** | **106,89** | **350,39** | **2332,3** |

1 неделя 2 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рец** | **Наименование блюд** | **Выход,,г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **ЭЦ,****ккал** |
|
| 177 | каша молочная "Дружба" | 200 | 10,44 | 11,11 | 21,3 | 307 |
| 424 | яйцо вареное | 40 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,5 |
| 264 | чай с лимоном | 200/10 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 59,16 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 119 |
| **Итого за прием** | **500** | **20,81** | **17,41** | **73,63** | **629,66** |
| 338 | фрукты | 100 | 0 | 0 | 17,5 | 75 |
| **Итого за прием** | **100** | **0** | **0** | **17,5** | **75** |
| 45 | винегрет овощной или салат из св. овощей | 60 | 1,28 | 10,08 | 8,66 | 129,26 |
| 101 | суп картофельный | 200 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 134,75 |
| 260 | печень тушенная в соусе | 100 | 20,92 | 12,6 | 6,3 | 22,38 |
| 509 | рис отварной | 200 | 4,5 | 0 | 16,6 | 206,9 |
| 241 | компот из сухофруктов | 200 | 0,45 | 0 | 13,71 | 32,3 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 119 |
| 431 | хлеб шаталовский | 50 | 4,62 | 0,84 | 22,62 | 120,6 |
| **Итого за прием** | **880** | **41,22** | **29,33** | **107,01** | 765,19 |
| 314 | ватрушка с ягодой | 100 | 4 | 15 | 25,8 | 164,8 |
| 263 | чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 56,85 |
| **Итого за прием** | **300** | 4 | 15 | 40,77 | 221,65 |
| 142 | рыба запеченная  | 100 | 8,31 | 2,61 | 12,2 | 120,1 |
| 206 | картофель отварной с соусом | 240 | 3,9 | 6,24 | 27,78 | 182,03 |
| 240 | компот фруктовый | 200 | 0 | 0 | 24,84 | 102,9 |
| 430 | хлеб в/с | 80 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 123 |
| **Итого за прием** | **620** | **16,17** | **9,39** | **87,62** | **528,03** |
| 263 | чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 56,85 |
| 333 | булочка московская | 60 | 1,4 | 5,3 | 6,1 | 278,4 |
| **Итого за прием** | **260** | **1,4** | **5,3** | **21,07** | **135,25** |
| **Итого за день** | **2620** | **82,83** | **76,25** | **338,69** | **2284,4** |

1 неделя 3 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рец** | **Наименование блюд** | **Выход,,г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **ЭЦ,****ккал** |
|
| 94 | суп молочный гречневый | 220 | 7,45 | 6,85 | 21,35 | 177 |
| 15 | сыр, масло сливочное | 20 | 4,71 | 10,25 | 0,15 | 168,35 |
| 383 | какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 119 |
| **Итого за прием** | **500** | **17,55** | **22,97** | **66,6** | **628,27** |
| 338 | фрукты | 100 | 0 | 0 | 17,5 | 75 |
| **Итого за прием** | **100** | **0** | **0** | **17,5** | **75** |
| 13 | салат овощной | 60 | 4,9 | 14,98 | 16,2 | 140,05 |
| 187 | щи из свежей капусты | 200 | 2,36 | 8,32 | 10,96 | 128,42 |
| 152 | гуляш мясной из говядины  | 100 | 12,85 | 15,84 | 4,4 | 207,48 |
| 509 | перловка отварная с маслом | 200 | 3,9 | 6,24 | 27,78 | 182,03 |
| 394 | компот из св. фруктов или ягод | 200 | 1 | 0 | 18,2 | 76 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 119 |
| 431 | хлеб шаталовский | 50 | 4,62 | 0,84 | 22,62 | 120,6 |
| **Итого за прием** | **860** | **33,59** | **46,76** | **122,96** | **973,58** |
| 304 | пирожок с печенью | 100 | 10 | 9,7 | 26,2 | 365 |
| 263 | чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 113 |
| **Итого за прием** | **300** | **10** | **9,7** | **41,17** | **288,85** |
| 234 | суп картофельный с рыбными фрикадельками | 300 | 14 | 11 | 24,8 | 195 |
| 39 | компот из ягоды | 200 | 1 | 0 | 18,2 | 76 |
| 2 | джем | 30 | 0 | 6 | 0 | 105 |
| 430 | хлеб в/с | 80 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 123 |
| **Итого за прием** |  **610** | **18,96** | **17,54** | **65,8** | **499** |
| 385 | молоко кипяченное или кефир | 200 | 6,1 | 5,4 | 10,1 | 113 |
| 453 | булочка домашняя | 100 | 1,4 | 5,3 | 6,1 | 240,3 |
| **Итого за прием** | **250** | **7,5** | **10,7** | **16,2** | **253,3** |
| **Итого за день** | **2580** | **88,62** | **106,09** | **334,48** | **2660** |

1 неделя 4 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец | Наименование блюд | Выход,,г | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ,ккал |
|
| 565 | макароны с сыром | 250 | 5,6 | 9,82 | 20,68 | 255,19 |
| 14 | масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 |
| 261 | чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,32 | 85,85 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,3 | 0,45 | 19 | 99,5 |
| **Итого за прием** | **510** | **10,38** | **19,12** | **57,13** | **506,54** |
| 338 | фрукты | 100 | 0 | 0 | 17,5 | 75 |
| **Итого за прием** | **100** | **0** | **0** | **17,5** | **75** |
| 41/38 | салат из моркови или томаты стерилизованные | 60 | 1,72 | 6,92 | 12,25 | 104,5 |
| 170 | борщ домашний | 200 | 8,5 | 11,67 | 13 | 199,83 |
| 83 | жаркое по-домашнему | 240 | 12,48 | 11,31 | 17,26 | 230 |
| 389 | сок | 200 | 1 | 0 | 24,2 | 100 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,3 | 0,45 | 19 | 99,5 |
| 431 | хлеб шаталовский | 50 | 2,78 | 0,56 | 24,4 | 113,66 |
| **Итого за прием** | **870** | **31,35** | **28,73** | **125,05** | **902,56** |
| 406 | пирожок с повидлом | 100 | 5,5 | 4,7 | 56,2 | 290 |
| 263 | чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 57 |
| **Итого за прием** | **300** | **6,5** | **12,4** | **66,57** | **421,85** |
| 112 | гуляш мясной | 120 | 7 | 7 | 22 | 120 |
| 336 | капуста тушеная | 200 | 1,4 | 13,9 | 9,06 | 116,8 |
| 263 | чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 56,85 |
| 430 | хлеб в/с | 80 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 123 |
| **Итого за прием** | **600** | **12,36** | **21,44** | **68,83** | **416,65** |
| 385 | молоко кипяченное | 200 | 6,1 | 5,4 | 10,1 | 113 |
| 333 | булочка домашняя | 60 | 7,8 | 8,5 | 52,4 | 322 |
| **Итого за прием** | **260** | **7,5** | **10,7** | **16,2** | **191,4** |
| **Итого за день** | **2620** | **68,09** | **92,39** | **359,48** | **2505** |

1 неделя 5 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец | Наименование блюд | Выход,,г | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ,ккал |
|
| 390 | Каша кукурузная молочная | 200 | 8 | 9 | 19 | 242 |
| 14/15 | масло сливочное, сыр | 20  | 4,71 | 10,25 | 0,15 | 168,35 |
| 383 | какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| 430 | хлеб в/с | 80 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 123 |
| **Итого за прием** | **500** | **19,55** | **25,97** |  **67,9** | **683,27** |
| 338 | фрукты | 100 | 0 | 0 | 17,5 | 75 |
| **Итого за прием** | **100** | **0** | **0** | **17,5** | **75** |
| 70 | салат из свежих овощей или икра кабачковая | 100 | 1,4 | 13,9 | 9,06 | 116,8 |
| 34 | свекольник | 200 | 8,27 | 9,62 | 18,27 | 138,6 |
| 243 | овощное рагу | 200 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,5 |
| 424 | яйцо вареное | 40 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,5 |
| 263 | чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 56,85 |
| 430 | хлеб в/с | 100 | 7,92 | 1,08 |  22,8 | 238 |
| 431 | хлеб шаталовский | 60 | 4,62 | 0,84 | 22,62 | 120,6 |
| **Итого за прием** | **830** | **30,95** | **36,4** | **88,42** | **708,85** |
| 274 | булочка домашняя | 100 | 6,5 | 12,4 | 51,6 | 365 |
| 385 | молоко кипяченное | 200 | 6,1 | 5,4 | 10,1 | 113 |
| **Итого за прием** | **300** | **12,6** | **17,8** | **61,7** | **478** |
| 65 | оладьи из печени |  100 | 9 | 11 | 6 | 156 |
| 203 | макароны отварные с соусом | 240 | 0 | 12 | 44 | 84 |
| 11 | кисель из ягод | 200 | 0 | 0 | 11 | 46,64 |
| 430 | хлеб в/с | 80 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 123 |
| **Итого за прием** | **620** | **12,96** | **23,54** | **83,8** | **409,64** |
| 385 | молоко кипяченное | 200 | 6,1 | 5,4 | 10,1 | 113 |
| 453 | Печенье сахарное или булочка московская | 60 | 1,4 | 5,3 | 6,1 | 140,3 |
| **Итого за прием** | **260** | **7,5** | **10,7** | **16,2** | **253,3** |
| **Итого за день** | 2780 | 90,24 | 111,23 | 394,82 | 2750,06 |

1 неделя 6 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец | Наименование блюд | Выход,,г | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ,ккал |
|
| 168 | каша молочная манная | 250 | 4,52 | 4,07 | 35,46 | 197 |
| 14 | масло сливочное  | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| 15 | сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 |
| 375 | кофейный напиток с молоком | 200 | 7,2 | 7,2 | 23,17 | 175 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 117,33 |
| **Итого за прием** | **520** | **17,55** | **22,97** | **66,6** | **628,27** |
| 338 | фрукты | 100 | 0 | 0 | 17,5 | 66,34 |
| **Итого за прием** | **100** | **0** | **0** | **17,5** | **66,34** |
| 38/70 | салат из моркови или томаты стерилизованные | 60 | 1,72 | 6,92 | 12,25 | 104,5 |
| 170 | борщ домашний | 200 | 1,45 | 3,93 | 13 | 199,83 |
| 83 | Жаркое по-домашнему | 240 | 12,48 | 11,31 | 17,26 | 230 |
| 389 | сок | 200 | 1 | 0 | 24,2 | 100 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,3 | 0,45 | 19 | 99,5 |
| 431 | хлеб шаталовский | 50 | 2,78 | 0,56 | 24,4 | 113,66 |
| **Итого за прием** | **860** | **30,95** | **36,4** | **88,42** | **708,85** |
| 406 | пирожок с повидлом | 100 | 5,5 | 4,7 | 56,2 | 290 |
| 385 | молоко кипяченное | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120 |
| **Итого за прием** | **300** | **12,6** | **17,8** | **61,7** | **478** |
| 246 | гуляш мясной | 100 | 7 | 8,1 | 4,2 | 200,47 |
| 336 | капуста тушеная | 200 | 3,7 | 8,64 | 46,03 | 284,7 |
| 240 | Компот фруктовый  | 200 | 0,24 | 0 | 38,76 | 150,36 |
| 430 | хлеб в/с | 80 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 123 |
| **Итого за прием** | **580** | **12,96** | **23,54** | **83,8** | **409,64** |
| 385 | молоко кипяченное | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120 |
| 85 | булочка домашняя | 60 | 7,8 | 8,5 | 52,4 | 322 |
| **Итого за прием** | **260** | **7,5** | **10,7** | **16,2** | **253,3** |
| **Итого за день** | **2510** | **80,24** | **111,23** | **334,82** | **2505,0** |

1 неделя 7 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рец** | **Наименование блюд** | **Выход,,г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **ЭЦ,****ккал** |
|
|  |  |  |  |  |  |  |
| 93 | суп молочный вермишелевый | 250 | 5 | 8,9 | 17 | 167,1 |
| 424 | яйцо вареное | 40 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,5 |
| 53 | кофейный напиток с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,3 | 0,45 | 19 | 99,5 |
| **Итого за прием** | **540** | **23,05** | **19,58** | **87,9** | **637,5** |
| 338 | фрукты | 100 | 0 | 0 | 17,5 | 75 |
| **Итого за прием** | **100** | **0** | **0** | **17,5** | **75** |
| 70 | салат из свежих огурцов или икра кабачковая | 60 | 1,4 | 13,9 | 9,06 | 116,8 |
| 95 | суп овощной | 200 | 3,8 | 3,9 | 8,5 | 183,9 |
| 252 | мясо отварное с соусом | 100 | 20,6 | 6,5 | 0,2 | 140 |
| 302 | гречка отварная | 200 | 8,04 | 7,2 | 44,36 | 216 |
| 23 | кисель фруктовый | 200 | 0 | 0 | 11,6 | 46,6 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,3 | 0,45 | 19 | 99,5 |
| 431 | хлеб шаталовский | 50 | 4,62 | 0,84 | 22,62 | 120,6 |
| **Итого за прием** | **850** | **41,76** | **32,79** | **115,34** | **923,4** |
| 485 | булочка московская | 100 | 6,5 | 12,4 | 51,6 | 365 |
| 385 | молоко кипяченное | 200 | 6,1 | 5,4 | 10,1 | 113 |
| **Итого за прием** | **300** | **12,6** | **17,8** | **61,7** | **478** |
| 83 | Жаркое по-домашнему | 240 | 12,48 | 11,31 | 17,26 | 230 |
| 70 | огурцы стерилизованные | 60 | 0,48 | 0,06 | 0,9 | 14,4 |
| 264 | чай с лимоном | 210 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 59,16 |
| 430 | хлеб в/с | 80 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 123 |
| **Итого за прием** | **580** | **12,26** | **12,31** | **65,4** | **345,66** |
| 263 | чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 56,85 |
| 333 | печенье сахарное | 60 | 1,4 | 5,3 | 6,1 | 140,3 |
| **Итого за прием** | **260** | **1,4** | **5,3** | **21,07** | **197,15** |
| **Итого за день** | **2635** | **91,07** | **87,78** | **366,11** | **2647,7** |

2 неделя 8 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец | Наименование блюд | Выход,,г | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ,ккал |
|
| 42 | каша молочная гречневая | 250 | 6,54 | 8,56 | 26,72 | 224,5 |
| 14 | масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 |
| 263 | чай с лимоном | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 58 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 119 |
| **Итого за прием** | **510** | **10,58** | **16,35** | **79,32** | **432,35** |
| 338 | фрукты | 100 | 0 | 0 | 17,5 | 75 |
| **Итого за прием** | **100** | **0** | **0** | **17,5** | **75** |
| 70 | салат из свежих овощей или огурцы стерилизованные | 60 | 1,72 | 6,92 | 12,25 | 104,5 |
| 102 | суп рыбный | 200 | 9,99 | 4,46 | 17,8 | 110,76 |
| 258 | плов | 250 | 15,95 | 22,06 | 35,96 | 336 |
| 263 | чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 56,85 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 119 |
| 431 | хлеб шаталовский | 50 | 4,62 | 0,84 | 22,62 | 120,6 |
| **Итого за прием** | **830** | **36,24** | **34,82** | **126,4** | **747,71** |
| 299 | пирожок с капустой | 100 | 5,6 | 5,6 | 26,4 | 185,6 |
| 263 | чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 56,85 |
| **Итого за прием** | **300** | **5,6** | **5,6** | **41,37** | **242,45** |
| 70 | помидоры стерилизованные | 60 | 0,48 | 0,06 | 0,9 | 14,4 |
| 260 | печень тушенная в соусе | 100 | 20,92 | 12,6 | 6,3 | 22,38 |
| 509 | макароны отварные | 200 | 4,5 | 0 | 16,6 | 206,9 |
| 236 | сок | 240 | 1 | 0 | 18,2 | 76 |
| 430 | хлеб в/с | 80 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 123 |
| **Итого за прием** | **680** | **29,83** | **13,14** | **59,41** | **384,58** |
| 385 | молоко кипяченное | 200 | 6,1 | 5,4 | 10,1 | 113 |
| 333 | вафли | 60 | 1,4 | 5,3 | 6,1 | 140,3 |
| 11 | конфеты шоколадные | 50 | 2 | 17 | 26,8 | 290,5 |
| **Итого за прием** | **300** | **9,5** | **27,7** | **43** | **543,8** |
| **Итого за день** | **2630** | **96,06** | **100,43** | **356,15** | **2503,3** |

2 неделя 9 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец | Наименование блюд | Выход,,г | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ,ккал |
|
| 42 | каша молочная пшеничная | 250 | 6,54 | 8,56 | 26,72 | 124,5 |
| 14/15 | сыр, масло сливочное | 20 | 4,71 | 10,25 | 0,15 | 168,35 |
| 383 | какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 119 |
| Итого за прием | **520** | **17,55** | **22,97** | **66,6** | **628,27** |
| 338 | фрукты | 100 | 0 | 0 | 17,5 | 75 |
| **Итого за прием** | **100** | **0** | **0** | **17,5** | **75** |
| 55  | салат из свеклы с соленым огурцом или лечо овощное | 60 | 4,73 | 6,74 | 18,44 | 155,04 |
| 297 | рассольник | 200 | 9,03 | 10,75 | 12,21 | 129,93 |
| 56 | тефтели рыбные | 100 | 13,4 | 5,62 | 7,22 | 102 |
| 302 | гречка отварная, соус | 240 | 8,04 | 7,2 | 44,36 | 216 |
| 236 | сок | 200 | 1 |   | 18,2 | 76 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 119 |
| 431 | хлеб шаталовский | 50 | 4,62 | 0,84 | 22,62 | 120,6 |
| Итого за прием | **900** | **44,78** | **31,69** | **145,85** | **918,57** |
| 302 | ватрушка с джемом | 100 | 5,15 | 5,75 | 32 | 216 |
| 386 | кефир или молоко кипяченное | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 |
| **Итого за прием** | **300** | **10,75** | **12,15** | **40,2** | **328** |
| 76 | котлета мясная | 100 | 12 | 18 | 10 | 158 |
| 206 | пюре картофельное с соусом | 240 | 3,9 | 6,24 | 27,78 | 182,03 |
| 240 | компот из лимонов или апельсинов | 200 | 0 | 0 | 24,84 | 102,9 |
| 430 | хлеб в/с | 80 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 123 |
| **Итого за прием** | **620** | **19,86** | **24,78** | **85,42** | **565,93** |
| 385 | молоко кипяченное | 200 | 6,1 | 5,4 | 10,1 | 113 |
| 333 | булочка домашняя или печенье сахарное | 60 | 1,4 | 5,3 | 6,1 | 140,3 |
| **Итого за прием** | **260** | **7,5** | **10,7** | **16,2** | **253,3** |
| **Итого за день** | **2560** | **100,55** | **102,42** | **381,39** | **2658,5** |

2 неделя 10 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рец** | **Наименование блюд** | **Выход, г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **ЭЦ,****ккал** |
|
| 111 | суп молочный гречневый | 250 | 6,03 | 1,28 | 21,04 | 165,5 |
| 14/1 | сыр, масло сливочное | 20 | 4,71 | 10,25 | 0,15 | 168,35 |
| 386 | кефир или молоко кипяченное | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 119 |
| **Итого за прием** | **520** | **20,3** | **18,47** | **66,89** | **630,85** |
| 338 | фрукты | 100 | 0 | 0 | 17,5 | 75 |
| **Итого за прием** | **100** | **0** | **0** | **17,5** | **75** |
| 11 | лечо овощное | 60 | 0 | 0 | 13 | 50 |
| 34 | суп полевой | 200 | 4,38 | 9,29 | 11,87 | 154,56 |
| 56 | котлета рыбная  | 100 | 13,4 | 5,62 | 7,22 | 102 |
| 336 | капуста тушеная | 200 | 1,4 | 13,9 | 9,06 | 116,8 |
| 241 | компот из сухофруктов | 200 | 0,45 | 0 | 13,71 | 32,3 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 119 |
| 431 | хлеб шаталовский | 50 | 4,62 | 0,84 | 22,62 | 120,6 |
| **Итого за прием** | **860** | **40,82** | **42,48** | **101,82** | **690,86** |
| 333 | пирожок с картофелем | 100 | 1,4 | 5,3 | 6,1 | 140,3 |
| 385 | молоко кипяченное | 200 | 6,1 | 5,4 | 10,1 | 113 |
| **Итого за прием** | **300** | **7,5** | **10,7** | **16,2** | **253,3** |
| 491 | печень отварная в соусе | 140 | 10,4 | 20,9 | 0 | 230 |
| 203 | макароны отварные  | 200 | 0 | 11 | 44 | 98 |
| 240 | компот фруктовый | 200 | 0 | 0 | 24 | 102 |
| 430 | хлеб в/с | 80 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 123 |
| **Итого за прием** | **620** | **14,36** | **32,44** | **90,8** | **553** |
|  386 |  молоко кипяченное | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 |
| 333 | вафли или булочка домашняя | 60 | 1,4 | 5,3 | 6,1 | 140,3 |
| **Итого за прием** | **260** | **1,4** | **5,3** | **21,07** | **197,15** |
| **Итого за день** | **2380** | **70,81** | **104,11** | **282,57** | **2317,7** |

2 неделя 11 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец | Наименование блюд | Выход,,г | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ,ккал |
|
|  117 | запеканка творожная со сгущенкой или каша дружба | 250 | 30,93 | 22,89 | 36 | 310,66 |
| 263 | чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 56,85 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,3 | 0,45 | 19 | 99,5 |
| **Итого за прием** | **500** | **45,01** | **33,7** | **69,12** | **829,7** |
| 338 | фрукты | 100 | 0 | 0 | 14 | 66 |
| **Итого за прием** | **100** | **0** | **0** | **14** | **66** |
| 12 | салат из кукурузы | 60 | 1,72 | 10,26 | 8,94 | 136,18 |
| 98 | суп харчо или рисовый | 200 | 2,78 | 7,5 | 13,99 | 135,6 |
| 157 | жаркое по-домашнему  | 240 | 19,6 | 12,65 | 21,83 | 218,12 |
| 263 | компот из сухофруктов | 200 | 1 | 0 | 13,71 | 100 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 119 |
| **Итого за прием** | **750** | **30,95** | **36,4** | **88,42** | **708,85** |
| 303 | пирожок с морковью | 100 | 5 | 5,75 | 32,54 | 143 |
| 264 | чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 59,16 |
| **Итого за прием** | **300** | **5,06** | **5,86** | **47,72** | **202,16** |
| 491 | гуляш мясной | 100 | 10,4 | 20,9 | 0 | 230 |
| 34 | капуста тушенная | 200 | 4,76 | 5,81 | 24,21 | 66 |
| 240 | компот фруктовый | 200 | 0 | 0 | 24 | 102 |
| 430 | хлеб в/с | 80 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 123 |
| **Итого за прием** | **580** | **19,12** | **27,25** | **71,01** | **521** |
| 263 | чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 56,85 |
| 453 | вафли или булочка домашняя | 60 | 1,4 | 5,3 | 6,1 | 140,3 |
| **Итого за прием** | **260** | **7,5** | **10,7** | **16,2** | **253,3** |
| **Итого за день** | **2420** | **109,71** | **109,11** | **334,33** | **2658,1** |

2 неделя 12 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец | Наименование блюд | Выход,,г | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ,ккал |
|
| 50 | икра кабачковая | 60 | 0 | 0 | 10 | 50,08 |
| 110 | омлет натуральный | 200 | 23 | 28,2 | 4,4 | 361 |
| 14 | масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 |
| 253 | кофейный напиток с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 123 |
| **Итого за прием** | **550** | **30,81** | **39,92** | **63,28** | 750 |
| 338 | фрукты | 100 | 0 | 0 | 17,5 | 75 |
| Итого за прием | **100** | **0** | **0** | **17,5** | **75** |
| 55 | салат из свеклы с соленым огурцом или лечо овощное | 60 | 4,73 | 6,74 | 18,44 | 155,04 |
| 157 | суп вермишелевый | 250 | 3 | 6 | 17 | 144 |
| 78 | ленивые голубцы | 200 | 17,26 | 12,76 | 10,04 | 276 |
| 241 | компот из сухофруктов | 200 | 0,45 | 0 | 13,71 | 32,3 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 7,92 | 1,08 |  22,8 | 238 |
| 431 | хлеб шаталовский | 50 | 4,62 | 0,84 | 22,62 | 120,6 |
| **Итого за прием** |  **870** | **29,29** | **20,14** | **86,17** | **691,9** |
| 2 | хлеб с джемом | 100 | 0 | 9 | 11 | 143 |
| 385 | молоко кипяченное | 200 | 6,1 | 5,4 | 10,1 | 113 |
| **Итого за прием** | **300** | **10,56** | **8,38** | **54,1** | **335** |
| 134 | тефтели рыбные | 100 | 13,4 | 5,62 | 7,22 | 102 |
| 302 | гречка отварная с соусом | 240 | 8,04 | 7,2 | 44,36 | 216 |
| 240 | компот фруктовый | 200 | 0 | 0 | 24 | 102 |
| 430 | хлеб в/с | 80 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 123 |
| **Итого за прием** | **620** | **20,91** | **22,6** | **76,96** | **535** |
| 333 | печенье  | 60 | 1,4 | 5,3 | 6,1 | 140,3 |
| 263 | чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 56,85 |
| **Итого за прием** | **260** | **1,4** | **5,3** | **21,07** | **197,15** |
| **Итого за день** | **2560** | **96,86** | **95,94** | **328,27** | **2750,8** |

2 неделя 13день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец | Наименование блюд | Выход,,г | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ,ккал |
|
| 91 | каша молочная ячневая | 250 | 6,2 | 7,46 | 37 | 240 |
| 14/15 | сыр, масло сливочное | 20 | 4,71 | 10,25 | 0,15 | 168,35 |
| 253 | кофейный напиток с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,3 | 0,45 | 19 | 99,5 |
| **Итого за прием** | **520** | **17,98** | **22,09** | **82,1** | **661,77** |
| 338 | фрукты | 100 | 0 | 0 | 17,5 | 75 |
| **Итого за прием** | **100** | **0** | **0** | **17,5** | **75** |
| 70 | помидоры стерилизованные | 60 | 0,48 | 0,06 | 0,9 | 14,4 |
| 108 | суп гороховый или фасолевый | 200 | 19,16 | 19,33 | 20,33 | 106,5 |
| 153 | азу | 250 | 38 | 6 | 42 | 260,8 |
| 236 | сок | 200 | 1 | 0 | 18,2 | 76 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,3 | 0,45 | 19 | 99,5 |
| 431 | хлеб шаталовский | 50 | 4,62 | 0,84 | 22,62 | 120,6 |
| **Итого за прием** | **810** | **66,24** | **64,82** | **126,4** | **747,71** |
| 312 | пирожок с рыбным фаршем | 100 | 6 | 7 | 2 | 157 |
| 263 | чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 56,85 |
| **Итого за прием** | **300** | **6** | **7** | **16,97** | **213,85** |
| 200 | горошница | 250 | 9,3 | 4,2 | 30,9 | 198,5 |
| 70 | огурцы стерилизованные | 60 | 0,48 | 0,06 | 0,9 | 14,4 |
| 263 | чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 56,85 |
| 430 | хлеб в/с | 80 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 123 |
| 11 | конфеты шоколадные | 50 | 2 | 17 | 26,8 | 290,5 |
| **Итого за прием** | **640** | **15,26** | **21,74** | **95,47** | **668,85** |
| 385 | молоко кипяченное | 200 | 6,1 | 5,4 | 10,1 | 113 |
| 333 | печенье | 60 | 1,4 | 5,3 | 6,1 | 78,4 |
| **Итого за прием** | **260** | **7,5** | **10,7** | **16,2** | **191,4** |
| **Итого за день** | **2420** | **109,71** | **109,11** | **334,33** | **2658,1** |

2 неделя 14 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рец** | **Наименование блюд** | **Выход,,г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **ЭЦ,****ккал** |
|
| 565 | макароны с сыром | 250 | 5,6 | 9,82 | 20,68 | 255,19 |
| 14 | масло сливочное | 10 | 4,71 | 10,25 | 0,15 | 168,35 |
| 261 | чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,32 | 85,85 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,3 | 0,45 | 19 | 99,5 |
| **Итого за прием** | **510** | **10,58** | **16,35** | **79,32** | **432,35** |
| 338 | фрукты | 100 | 0 | 0 | 17,5 | 75 |
| **Итого за прием** | **100** | **0** | **0** | **17,5** | **75** |
| 41/38 | салат из моркови или томаты стерилизованные | 60 | 1,72 | 6,92 | 12,25 | 104,5 |
| 95 | суп перловый | 200 | 3,8 | 3,9 | 8,5 | 183,9 |
| 78 | бигус | 200 | 17,26 | 12,76 | 10,04 | 276 |
| 236 | сок | 200 | 1 | 0 | 18,2 | 76 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,3 | 0,45 | 19 | 99,5 |
| 431 | хлеб шаталовский | 50 | 4,62 | 0,84 | 22,62 | 120,6 |
| **Итого за прием** | **760** | **36,24** | **34,82** | **126,4** | **747,71** |
| 333 | Пирожки печеные с яблоками | 100 | 1,4 | 5,3 | 6,1 | 78,4 |
| 385 | молоко кипяченное | 200 | 6,1 | 5,4 | 10,1 | 113 |
| **Итого за прием** | **300** | **7,5** | **10,7** | **16,2** | **191,4** |
| 76 | котлета рыбная | 100 | 12 | 18 | 10 | 158 |
| 310 | картофель отварной, соус | 240 | 3,9 | 4,9 | 24,3 | 124,9 |
| 394 | компот из ягоды | 200 | 1 | 0 | 18,2 | 76 |
| 430 | хлеб в/с | 80 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 123 |
| **Итого за прием** | **620** | **29,83** | **13,14** | **59,41** | **384,58** |
| 386 | кефир или молоко кипяченное | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 |
| 333 | вафли | 60 | 1,4 | 5,3 | 6,1 | 140,3 |
| **Итого за прием** | **260** | **9,5** | **27,7** | **43** | **543,8** |
| **Итого за день** | **2470** | **80,35** | **85,91** | **267,01** | **2356,4** |
| **Итого за 14 день** | **2546,429** | **89,05** | **95,119** | **333,41** | **2493,42** |

Примечание: Допускается замена одного дня другим. В меню возможны изменения в зависимости от наличия продуктов, а также в случае превышения установленной предельной суммы на 1 учащегося. В случае недобора установленной предельной денежной суммы на 1 учащегося, допускается включить кисло молочные продукты, фрукты, сок.

Исполнитель: Зав. производством Е.Н. Донецкова