

Утверждено:
 приказом директора ГКОУ "Школа-интернат №86"
 от 03.03.2023 №51/1-о

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ГКОУ "ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №86" В ВОЗРАСТЕ С 12 ДО 18 ЛЕТ

№ рецептуры по СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР 2017 г	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A (мкг)	
	<i>Первый день</i>													
	Завтрак													
2	Бутерброд с повидлом(30/5/20)	55	2.4	3.9	27.8	155	9.7	5.6	22.8	0.6	0.04	0.1	20	
182	Каша молочная пшеничная с маслом(200/5)	205	7.5	8.1	36.9	252	136.9	47.6	182.87	1.22	0.2	1.17	38	
382	Какао с молоком	200	4.1	3.5	17.5	118	152.22	21.34	124.56	0.47	0.06	1.58	24.4	
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1.2	20.6	104.8	8	4.8	25.6	0.48	0	0	0	
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	71	24	13.5	16.5	3.3	0.03	15	0	
	Всего	650	17.6	17.3	117.5	700.8	330.82	92.84	372.33	6.07	0.33	17.85	82.4	
	Обед													
	Зеленый горошек консервированный	100	3.1	0.2	6.5	40	20	21	62	0.7	0.07	10	0	
96	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной (250/10/5)	265	4	7.4	12.2	137	34.45	26.83	78.58	1.21	0.08	8.39	5	
268	Котлета из говядины с соусом (80/30)	110	10.3	12.5	11	164	16.52	26.06	140.21	2.2	0.04	0.011	10.14	
309	Рожки отварные	180	6.6	5.1	37.1	221	14.42	10	44.91	1	0.06	0	24	
	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	85	14	8	14	2.8	0	4	0	
	Хлеб ржаной	70	3.4	0.7	31.4	147	12.6	14	64.6	2.03	0	0	0	
	Хлеб пшеничный (батон)	50	3.8	1.4	25.7	131	10	6	32	0.6	0	0	0	
	Всего	975	32.2	27.3	144.1	925	121.99	111.89	436.3	10.54	0.25	22.401	39.14	
	ИТОГО	1625	49.8	44.6	261.6	1625.8	452.8	204.7	808.6	16.6	0.6	40.3	121.5	
	<i>Второй день</i>													
	Завтрак													
211	Омлет с сыром (200/5)	205	26	33.3	3.5	418	377.2	31.75	450.23	3.97	0	0.14	475.3	
379	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	101	125.8	14	90	0.13	0	1.3	20	
	Хлеб пшеничный (батон)	50	3.8	1.4	25.7	131	10	6	32	0.6	0	0	0	
338	Фрукты свежие (груша)	120	0.5	0.4	12.3	56	22.8	14.4	19.2	2.76	0.02	6	0	
	Всего	575	33.5	37.8	57.4	706	535.8	66.15	591.43	7.46	0.02	7.44	495.3	
	Обед													
47	Салат из квашеной капусты	100	1.7	5	8.5	86	52.24	16.01	33.95	0.67	0	19.81	0	
102	Суп картофельный с горохом и мясом (250/10)	260	7.4	6.9	16.5	170	43.43	37.78	99.9	2.32	0.18	5.83	0	
292	Цыпленок, тушеный в соусе с овощами	240	21.3	16.6	20.6	316	94.46	53.56	223.93	4.85	0.23	13.96	60	
348	Компот из кураги	200	0.8	0	27.7	114	32.3	17.56	21.9	0.48	0	0.6	0	
	Хлеб ржаной	70	3.4	0.7	31.4	147	12.6	14	64.6	2.03	0	0	0	
	Хлеб пшеничный (батон)	50	3.8	1.4	25.7	131	10	6	32	0.6	0	0	0	
	Всего	920	38.4	30.6	130.4	964	245.03	144.91	476.28	10.95	0.41	40.2	60	
	ИТОГО	1495	71.9	68.4	187.8	1670	780.83	211.06	1067.71	18.4	0.4	47.64	555	

<i>Третий день</i>													
Завтрак													
188	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком (200/20)	220	12.4	9	68	406	138.44	43.82	218.36	1.18	0.05	0.28	39.6
386	Кефир с сахаром (200/10)	210	5.8	5	18	146	240	28	180	0.2	0.08	1.4	40
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1.2	20.6	104.8	8	4.8	25.6	0.48	0	0	0
338	Фрукты свежие (яблоки)	130	0.5	0.5	12.7	61	20.8	11.7	14.3	2.86	0	13	0
	Всего	600	21.7	15.7	119.3	717.8	407.24	88.32	438.26	4.72	0.13	14.68	79.6
Обед													
70	Огурец консервированный	100	0.8	0.1	1.7	10	23	14	24	0.6	0	3.5	0
82	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной (250/10/5)	265	3.8	7.3	11.1	134	55.03	28.78	76.45	1.51	0.05	10.7	5
255	Печень по-строгановски	100	13.3	11.2	3.5	185	33.24	17.47	239.32	5	0.2	8.45	5782
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.8	7.3	46.4	292.5	17.78	163	244.72	5.47	0.2	0	20
376	Чай с сахаром (200/15)	215	0.1	0	15	60	11.1	1.4	2.8	0.28	0	0	0
	Хлеб ржаной	70	3.4	0.7	31.4	147	12.6	14	64.6	2.03	0	0	0
	Хлеб пшеничный (батон)	50	3.8	1.4	25.7	131	10	6	32	0.6	0	0	0
	Всего	980	35	28	134.8	959.5	162.75	244.65	683.89	15.49	0.45	22.65	5807
	ИТОГО	1580	56.7	43.7	254.1	1677.3	569.99	332.97	1122.15	20.2	0.6	37.33	5887
<i>Четвёртый день</i>													
Завтрак													
2	Бутерброд с повидлом(30/5/20)	55	2.4	3.9	27.8	155	9.7	5.6	22.8	0.6	0.04	0.1	20
204	Макароны запеченные с сыром (200/5)	205	12.3	14.8	42.7	349	150.04	16.74	128.46	1.32	0.08	0.11	91
	Молоко витаминизированное ПП	200	6	3	9.6	90	120	14	90	0.1	0	1.3	20
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1.2	20.6	104.8	8	4.8	25.6	0.48	0	0	0
338	Фрукты свежие (груша)	130	0.5	0.4	13.3	61	24.7	15.6	20.8	3	0.02	6.5	0
	Всего	630	24.2	23.3	114	759.8	312.44	56.74	287.66	5.5	0.14	8.01	131
Обед													
67	Винегрет овощной	100	1.4	10	7.3	125	31.24	19.53	43.27	0.83	0	9.63	0
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (250/50)	300	10.6	4.6	16.1	161	86.92	59.35	185.44	1.68	0.2	11.91	25.1
289	Рагу из цыпленка	200	14.6	12.2	15.6	238	32.67	41.14	157.82	20.9	0.1	13.37	24
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.7	0.1	32	133	32.48	17.46	23.44	0.7	0	0.73	0
	Хлеб ржаной	70	3.4	0.7	31.4	147	12.6	14	64.6	2.03	0	0	0
	Хлеб пшеничный (батон)	50	3.8	1.4	25.7	131	10	6	32	0.6	0	0	0
	Всего	920	34.5	29	128.1	935	205.91	157.48	506.57	26.74	0.3	35.64	49.1
	ИТОГО	1550	58.7	52.3	242.1	1694.8	518.35	214.22	794.23	32.2	0.4	43.65	180

Пятый день													
Завтрак													
3	Бутерброд с сыром (30/5/15)	50	0.4	36.3	0.7	157	139.2	9.45	96	0.49	0	0.11	59
181	Каша молочная жидкая манная с маслом (200/5)	205	6.1	7.1	32.2	218	132.57	20.3	116.69	0.46	0.08	1.17	38
379	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	101	125.8	14	90	0.13	0	1.3	20
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1.2	20.6	104.8	8	4.8	25.6	0.48	0	0	0
338	Фрукты свежие (яблоки)	130	0.5	0.5	12.7	61	20.8	11.7	14.3	2.86	0	13	0
	Всего	625	13.2	47.8	82.1	641.8	426.37	60.25	342.59	4.42	0.08	15.58	117
Обед													
	Икра кабачковая ПП	100	1.2	7	7.7	95	41	15	37	0.7	0	7	0
88	Щи со свежей капустой с картофелем с мясом и сметаной (250/10/5)	265	3.8	7.3	8.1	119	54.55	24.78	70.85	1.11	0.06	15.8	5
268	Биточки рыбные с молочным соусом (80/30)	110	16.2	6.5	13.1	175	61.34	32.12	182.1	0.88	0.2	0.94	32.14
304	Рис отварной	180	4.4	6.5	44	252	1.64	19.6	73.13	0.63	0	0	20
355	Кисель из кураги	200	0.9	0	32.8	154	31.24	18.38	25.3	0.55	0	0.49	0
	Хлеб ржаной	70	3.4	0.7	31.4	147	12.6	14	64.6	2.03	0	0	0
	Хлеб пшеничный (батон)	50	3.8	1.4	25.7	131	10	6	32	0.6	0	0	0
	Всего	975	33.7	29.4	162.8	1073	212.37	129.88	484.98	6.5	0.26	24.23	57.14
	ИТОГО	1600	46.9	77.2	244.9	1714.8	638.74	190.13	827.57	10.9	0.3	39.81	174
Шестой день													
Завтрак													
2	Бутерброд с повидлом(30/5/20)	55	2.4	3.9	27.8	155	9.7	5.6	22.8	0.6	0	0.1	20
182	Каша овсяная молочная жидкая с маслом (200/5)	205	7.8	9.2	34.2	252	151.56	60.66	228.81	1.7	0.16	1.17	38
382	Какао с молоком	200	4.1	3.5	17.6	119	152.22	21.34	124.56	0.47	0.05	1.58	24.4
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1.2	20.6	104.8	8	4.8	25.6	0.48	0	0	0
338	Фрукты свежие (яблоки)	140	0.6	0.6	13.7	66	22.4	12.6	15.4	3.1	0	14	0
	Всего	640	17.9	18.4	113.9	696.8	343.88	105	417.17	6.35	0.21	16.85	82.4
Обед													
70	Помидор соленый ПП	100	1.12	0.1	3.5	20	10	15	35	0.8	0	10.5	0
104	Суп картофельный с мяс-ми фрикадельками (250/35)	285	6.4	6.9	15.7	175	37.23	40.95	144.91	1.7	0.15	11.26	7
262	Сердце в соусе	100	13.1	9.2	2.8	152	27.53	23.32	181.35	3.96	0.27	1.39	25.6
302	Каша перловая рассыпчатая	180	5.4	5.2	38	220	23.13	22.78	185.88	1.04	0.05	0	20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.7	0.1	32	133	32.48	17.46	23.44	0.7	0	0.73	0
	Хлеб ржаной	70	3.4	0.7	31.4	147	12.6	14	64.6	2.03	0	0	0
	Хлеб пшеничный (батон)	50	3.8	1.4	25.7	131	10	6	32	0.6	0	0	0
	Всего	985	33.92	23.6	149.1	978	152.97	139.51	667.18	10.83	0.47	23.88	52.6
	ИТОГО	1625	51.8	42	263	1674.8	496.85	244.51	1084.35	17.2	0.7	40.73	135

<i>Седьмой день</i>													
Завтрак													
3	Бутерброд с сыром (30/5/15)	50	0.4	36.3	0.7	157	139.2	9.45	96	0.49	0	0.11	59
175	Каша молочная вязкая рисовая с пшеном с маслом 200/	205	6	7.4	33.4	227	132.18	37.22	156.7	1.5	0.1	0.96	34.8
379	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	101	125.8	14	90	0.13	0	1.3	20
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1.2	20.6	104.8	8	4.8	25.6	0.48	0	0	0
338	Фрукты свежие (груша)	140	0.6	0.4	14.4	66	26.6	16.8	22.4	3.22	0	7	0
	Всего	635	13.2	48	85	655.8	431.78	82.27	390.7	5.82	0.1	9.37	113.8
Обед													
55	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1.4	6	6.3	73	28.33	18.39	41.61	1.31	0.05	6.86	0
99	Суп из овощей с мясом со сметаной (250/10/5)	265	3.6	7.3	9.3	125	40.15	23.4	71.13	1.06	0.5	10.4	5
234	Биточки рыбные с молочным соусом (80/30)	110	16.2	6.5	13.1	175.5	61.34	32.12	182.1	0.88	0.2	0.94	32.14
310	Картофель отварной	180	3.4	5.2	27.6	171	17.57	35.19	95.67	1.39	0.15	25.2	24
355	Кисель из кураги	200	0.9	0	32.8	154	31.24	18.38	25.3	0.55	0	0.49	0
	Хлеб ржаной	70	3.4	0.7	31.4	147	12.6	14	64.6	2.03	0	0	0
	Хлеб пшеничный (батон)	50	3.8	1.4	25.7	131	10	6	32	0.6	0	0	0
	Всего	975	32.7	27.1	146.2	976.5	201.23	147.48	512.41	7.82	0.9	43.89	61.14
	ИТОГО	1610	45.9	75.1	231.2	1632.3	633.01	229.75	903.11	13.6	1	53.26	175
<i>Восьмой день</i>													
Завтрак													
	Зеленый горошек консервированный	100	3.1	0.2	6.5	40	20	21	62	0.7	0.07	10	0
210	Омлет натуральный (200/5)	205	20.2	26.2	3.7	331	147.1	23.54	325.26	3.83	0.15	0.36	418.1
	Молоко витаминизированное ПП	200	6	3	9.6	90	120	14	90	0.1	0	1.3	20
	Хлеб пшеничный (батон)	50	3.8	1.4	25.7	131	10	6	32	0.6	0	0	0
338	Фрукты свежие (яблоки)	120	0.5	0.5	11.8	56	19.2	10.8	13.2	2.6	0	12	0
	Всего	675	33.6	31.3	57.3	648	316.3	75.34	522.46	7.83	0.22	23.66	438.1
Обед													
69	Винегрет с сельдью	100	5.8	9.2	5.5	128	38.35	22.14	69.31	0.87	0.05	5.16	2.48
92	Щи из квашенной капусты с картофелем с мясом и сметаной (250/10/5)	265	3.6	7.3	6.5	111	52.63	22.88	66.13	1.06	0.05	11.1	5
291	Плов из цыпленка	200	18	9	36.5	298	36.1	53.93	189.33	1.87	0.15	6.53	28
	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	85	14	8	14	2.8	0	4	0
	Хлеб ржаной	70	3.4	0.7	31.4	147	12.6	14	64.6	2.03	0	0	0
	Хлеб пшеничный (батон)	50	3.8	1.4	25.7	131	10	6	32	0.6	0	0	0
	Всего	885	35.6	27.6	125.8	900	163.68	126.95	435.37	9.23	0.25	26.79	35.48
	ИТОГО	1560	69.2	58.9	183.1	1548	479.98	202.29	957.83	17.1	0.5	50.45	474

<i>Девятый день</i>													
Завтрак													
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком (200/20)	220	36.6	25.8	45.1	558	363.4	53.98	471	1.68	0.1	0.72	156.8
386	Кефир с сахаром (200/10)	210	5.8	5	18	146	240	28	180	0.2	0.08	1.4	40
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1.2	20.6	104.8	8	4.8	25.6	0.48	0	0	0
338	Фрукты свежие (груша)	140	0.6	0.4	14.4	66	26.6	16.8	22.4	3.2	0	7	0
	Всего	610	46	32.4	98.1	874.8	638	103.58	699	5.56	0.18	9.12	196.8
Обед													
21	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.8	5	1.8	56	33.96	13.92	23.22	0.63	0.14	7.08	0
103	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель) и курицей (250/10)	260	4.6	4.5	17.5	140	30.6	29.18	83.58	1.26	0	8.45	4
232	Рыба запеченная в сметанном соусе	120	15.3	8.1	2.4	144	76	28	225	0.7	0.08	0.6	30
312	Картофельное пюре	180	3.7	5.8	24.5	165	44.37	33.3	103.91	1.21	0.17	21.79	24
348	Компот из кураги	200	0.8	0	27.7	114	32.3	17.56	21.9	0.48	0	0.6	0
	Хлеб ржаной	70	3.4	0.7	31.4	147	12.6	14	64.6	2.03	0	0	0
	Хлеб пшеничный (батон)	50	3.8	1.4	25.7	131	10	6	32	0.6	0	0	0
	Всего	980	32.4	25.5	131	897	239.83	141.96	554.21	6.91	0.39	38.52	58
	ИТОГО	1590	78.4	57.9	229.1	1771.8	877.83	245.54	1253.21	12.5	0.6	47.64	255
<i>Десятый день</i>													
Завтрак													
3	Бутерброд с сыром (30/5/15)	50	0.4	36.3	0.7	157	139.2	9.45	96	0.49	0	0.11	59
120	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6.7	5.7	21.6	180	195.6	32	164.25	0.78	0.11	1	39.6
379	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	16	101	125.8	14	90	0.13	0	1.3	20
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1.2	20.6	104.8	8	4.8	25.6	0.48	0	0	0
338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0.6	0.6	14.7	70	24	13.5	16.5	3.3	0	15	0
	Всего	740	13.9	46.5	73.6	612.8	492.6	73.75	392.35	5.18	0.11	17.41	118.6
Обед													
40	Салат картофельный с морковью и зелен.горошком	100	2.7	7.1	9.6	113	19.55	24.13	65.24	0.9	0.09	8.36	19.8
97	Суп картофельный с рыбой (250/10)	260	4.4	3.5	16.9	128	32.45	34.4	97.7	1.26	0.15	12.09	3
256	Мясо тушеное	100	15.2	17.4	2.6	225	21.23	23.06	159.35	2.45	0	0.18	0
139	Капуста свежая белокочанная тушеная	180	3.7	6.6	14.2	138	105.75	37.53	73.24	1.49	0.05	30.74	0
376	Чай с сахаром (200/15)	215	0	0	15	60	11.1	1.4	2.8	0.28	0	0	0
	Хлеб ржаной	70	3.4	0.7	31.4	147	12.6	14	64.6	2.03	0	0	0
	Хлеб пшеничный (батон)	50	3.8	1.4	25.7	131	10	6	32	0.6	0	0	0
	Всего	975	33.2	36.7	115.4	942	212.68	140.52	494.93	9.01	0.29	51.37	22.8
	ИТОГО	1715	47.1	83.2	189	1554.8	705.28	214.27	887.28	14.2	0.4	68.78	141
	ИТОГО по меню	15950	576	603	2286	16564	6154	2289	9706	173	5	470	8097
	среднее за день	1595	57.64	60.33	228.59	1656.44	615.367	228.947	970.607	17.29	0.55	46.9541	809.7

Составила мед. сестра Карпеева Т.А.