

Утверждаю:

Директор ГБОУ РК "Школа-интернат №23"

О.А.Федорова

30.12.2020г.



МЕНЮ

ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

(14-ти дневное)

Утверждаю:

О.А.Федорова



Меню приготавливаемых блюд (14-и дневное)

возрастная категория: 12 лет и старше

еделя: первая

день: 2 вторник

сезон: осенне-зимний

№ п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
248	Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	9,2	12,9	32,6	283
496		Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25	144
90		Бутерброды с сыром (1-й вариант) 20/5/20	45	6,7	9,5	9,9	94
112		банан	200	3	1	42	47
		Итого за завтрак	645	22,5	26,7	109,5	568
518	Завтрак 2	Сок натуральный	200	1	0,2	0,2	92
108		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118
		Итого за завтрак 2	250	4,8	0,6	24,8	210
69	Обед	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111
142		Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	5	7,8	83
366		Бефстроганов из отварной говядины	120	18,2	16,6	2,9	233
291		Макароны отварные	200	7,5	0,9	38,7	193
508		Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
108		Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
		Итого за обед	985	38,9	30,8	132,6	963
516	Полдник	Кефир	200	5,8	5	8	100
108		Хлеб пшеничный	55	4,2	0,44	27,1	129
112							
		Итого за полдник	255	10,0	5,4	35,1	229
107	Ужин	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,9	7
412		Котлета куриная	70	10,5	7,5	6,5	132
173		Картофель отварной	200	3,8	8,2	25,4	190
93		Бутерброд с маслом 1-й вариант	40	1,6	16,7	10	197
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
492,493		Чай сладкий	200	0,1		15	60
515							
		Итого за ужин	620	20,4	33,22	77,8	690
		Итого за день	2755	96,63	96,72	379,76	2660

Утверждаю: _____

О.А. Федорова



Меню приготавливаемых блюд (14-и дневное)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: первая

День: 3 среда

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
313	Завтрак	Запенка из творога	150	24	25,2	23,9	425
501		Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79
108		Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	165
93							
112		Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
		Итого за завтрак	520	33,4	28,7	82,3	712
518	Завтрак 2	Сок натуральный	200	1	0,2	0,2	92
108		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47
		яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63
		Итого за завтрак 2	260	7,6	4,96	10,3	202
50	Обед	Салат из свеклы	100	1,5	5,5	8,4	89
134		Рассольник ленинградский	250	2,1	5,3	16,3	121
408		Суфле из кур	100	14,5	17,7	3,6	232
414		Рис отварной	200	4,9	8,1	45,1	273
508		Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
		Итого за обед	910	27,5	37,32	120,4	929
515	Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106
588		Вафли с фруктовой начинкой	30	0,8	1	23,2	105
		Итого за полдник	230	6,6	6	32,8	211
48	Ужин	Салат из квашенной капусты с луком	50	0,8	5,1	1,5	55
395		рыба в омлете	100	15,9	7,8	3,2	147
291		Макароны отварные	200	7,5	0,9	38,7	193
108		Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
		апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
493		Чай сладкий	200	0,1		15	60
516							
		Итого за ужин	765	33,38	15,16	113,56	731
		Итого за день	2685	108,48	92,14	359,36	2785

Утверждаю:



Меню приготавливаемых блюд (14-и дневное)

возрастная категория: 12 лет и старше

еделя: вторая

день: 4 четверг

сезон: осенне-зимний

реп.	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
250	Завтрак	Каша манная	200	9,7	14,8	44,4	349
496		Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25	144
108		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47
90		Бутерброды с сыром (1-й вариант) 20/5/20	45	6,7	9,5	9,9	153
		Итого за завтрак	465	21,5	27,76	89,1	693
518	Завтрак 2	Сок натуральный	200	1	0,2	0,2	92
108		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47
		Итого за завтрак 2	220	2,5	0,36	10	139
17	Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,05	1	51
153		Суп с рыбными консервами	250	9,2	7,2	16,1	166
396		Жаркое по -домашнему	200	17	17,6	14,3	284
509		кампот из св яблок	200	0,3	0,2	25,1	103
170		Гренки из пшеничного хлеба	50	5,6	0,57	34,87	167
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
		Итого за обед	810	36,1	31,34	111,37	875
515	Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106
108		Хлеб пшеничный	55	4,2	0,44	27,1	129
112		яблоко	100	0,4	0,4	9,87	94
		Итого за полдник	255	10,4	5,84	46,57	329
17	Ужин	огурец свежий	50	0,4	0,05	1,25	7
398		Печень говяжья по-строгановски	110	18	13,8	4,3	213
237		греча отварная	200	11,4	10,46	49,44	337
108		Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
494		Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
		Итого за ужин	675	38,08	25,47	117,25	851
		Итого за день	2425	108,58	90,77	374,29	2887

Утверждаю:

О.А. Федорова



Меню приготавливаемых блюд (14-и дневное)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: первая

День: 5 пятница

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
301	Завтрак	Омлет из 2 яиц	130	11,2	17,4	3	212
501		Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79
108		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47
90		Бутерброды с сыром (1-й вариант) 20/5/20	45	6,7	9,5	9,9	153
112		банан	200	3	1	42	94
		Итого за завтрак	595	25,6	30,76	80,6	585
515	Завтрак 2	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106
108		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47
		Итого за завтрак 2	220	7,3	5,16	19,4	153
19	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,45	2,55	1,8	32
144		Суп гороховый	250	2,3	4,25	15,13	108
333		Рыба жаренная	100	18,2	9,5	4,6	157
291		макароны	200	7,5	0,9	38,7	193
508		Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
170		Гренки из пшеничного хлеба	50	5,6	0,57	34,87	167
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
		Итого за обед	910	38,55	18,49	142,1	871
518	Полдник	Сок натуральный	200	1	0,2	0,2	92
588		Вафли с фруктовой начинкой	30	0,8	1	23,2	105
108		Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129
		Итого за полдник	230	5,98	1,64	50,46	326
19	Ужин	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,45	2,55	1,8	32
0,442		тефтели мясные с соусом сметанным	100,6	14,724	19,078	10,728	273,18
429		Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184
108		Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
493		Чай сладкий	200	0,1		15	60
		Итого за ужин	665,6	27,654	31,588	96,388	782,18
		Итого за день	2620,6	105,08	87,638	388,95	2717,18

Утверждаю:



Меню приготавливаемых блюд (14-и дневное)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: первая

День: 6 суббота

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
313	Завтрак	Запенка из творога	150	24	25,2	23,9	425
496		Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25	144
108		Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	165
112		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за завтрак	520	33,3	29,5	93,1	781
518	Завтрак 2	Сок натуральный	200	1	0,2	0,2	92
108		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47
300		яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63
		Итого за завтрак 2	260	7,6	4,96	10,3	202
22	Обед	Салат из свежих помидоров	50	0,5	5,1	1,75	55
129		борщ с фасолью	250	3,7	5,1	13,825	116
381		Котлета натуральная мясная	100	15	10,7	9,3	189
423		капуста тушеная	200	7,4	7,2	7,8	126
507		Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96
108		Хлеб пшеничный	55	4,2	0,44	27,1	129
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
		Итого за обед	915	35,3	29,46	102,875	815
515	Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106
108		Хлеб пшеничный	55	4,2	0,44	27,1	129
		Итого за полдник	255	10	5,44	36,7	235
65	Ужин	Салат картофельный с зеленым горошком	150	4,7	17,1	14,7	231
332		Рыба отварная	100	17,8	0,7	0,4	79
548		Колбасные изделия, запеченные в тесте	100	10,3	13,4	31	286
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
106		помидор свежий	30	0,33	0,06	0,75	4,2
493		Чай сладкий	200	0,1		15	60
	2 Ужин	Итого за ужин	640	37,23	31,98	81,85	764,2
		Итого за день	2590	123,43	101,34	324,83	2797,2

Утверждаю:

Ю.А.Федорова

Меню приготавливаемых блюд (14-и дневное)

возрастная категория: 12 лет и старше

неделя: вторая

день: 8 понедельник

сезон: осенне-зимний



№ п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1			3	4	5	6	7
256	Завтрак	Каша пшеничная	200	8,7	11,9	38	294
496		Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25	144
108		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47
90		Бутерброды с сыром (1-й вариант) 20/5/20	45	6,7	9,5	9,9	153
		Итого за завтрак	465	20,5	24,86	82,7	638
515	Завтрак 2	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106
108		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47
300		Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63
		Итого за завтрак 2	260	12,4	9,76	19,7	216
19	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,45	2,55	1,8	32
128		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,8	5	10,7	95
395		сосиски	100	10,4	20,9	0	230
423		Капуста тушеная	200	7,4	7,2	7,8	126
508		Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110
108		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,76	70
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
		Итого за обед	890	26,85	36,61	82,06	767
518	Полдник	Сок натуральный	200	1	0,2	0,2	92
108		Хлеб пшеничный	55	4,2	0,44	27,1	129
112		яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за полдник	255	5,6	1,04	37,1	268
50	Ужин	Салат из свеклы отварной	50	0,8	2,8	4,2	45
345		Котлета рыбная	100	13,9	2,1	9,6	113
173		Картофель отварной	200	3,8	8,2	25,4	190
108		Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	165
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
105		Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112
493		Чай сладкий	200	0,1		15	60
		Итого за ужин	695	27,98	26,8	108,72	789
		Итого за день	2565	93,33	99,07	330,28	2678

Утверждаю:



О.А. Федорова

Меню приготавливаемых блюд (14-и дневное)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: вторая

День: 9 вторник

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
301	Завтрак	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3	212
501		Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79
93		Бутерброд с маслом I-й вариант 20-20	40	1,6	16,7	10	197
112		банан	200	3	1	42	192
		Итого за завтрак	570	19	37,8	70,9	680
518	Завтрак 2	Сок натуральный	200	1	0,2	0,2	92
108		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47
90		сыр	20	2,9	4,2	3,4	68
		Итого за завтрак 2	240	5,4	4,56	13,4	207
353	Обед	Сельдь с луком	50	4,8	10,15	1,9	118
142		Щи со свежей капустой с картофелем	250	1,4	5	7,78	83
364		Азу	325	26,5	28,4	33,8	497
507		Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
		Итого за обед	885	37,2	44,47	86,58	898
516	Полдник	Кефир	200	5,8	5	8	100
108		Хлеб пшеничный	55	4,2	0,44	27,1	129
		Итого за полдник	255	10	5,44	35,1	229
115	Ужин	Икра кабачковая	50	1	4,5	3,9	60
412		Биточки куриные припущенные	70	10,5	7,5	6,5	132
291		Макароны отварные	200	7,5	0,9	38,7	193
108		хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	165
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
493		Чай сладкий	200	0,1		15	60
		Итого за ужин	650	28,4	14,22	118,5	714
	Итого за день	2600	100	106,49	324,48	2728	

Утверждаю:



Меню приготавливаемых блюд (14-и дневное)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: вторая

День: 10 среда

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
266	Завтрак	каша геркулесовая	200	7,16	9,4	28,8	228,4
496		Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25	144
90		Бутерброды с сыром (1-й вариант) 20/5/20	45	6,7	9,5	9,9	153
112		апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
		Итого за завтрак	545	18,36	22,4	71,8	568,4
518	Завтрак 2	Сок натуральный	200	1	0,2	0,2	92
108		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47
		Итого за завтрак 2	220	2,5	0,36	10	139
50	Обед	Салат из свеклы	100	1,5	5,5	8,4	85
145		суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,35	20,15	148,25
170		Гренки из пшеничного хлеба	50	5,6	0,57	34,87	167
333,46		рыба жаренная с польским соусом	100,50	19,48	20,32	6,905	268,7
414		рис	200	4,92	8,1	45,1	151
509		компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
		Итого за обед	860	40,9	40,76	158,525	1023,95
515	Полдник	Молоко	200	5,8	5	9,6	106
108		Хлеб пшеничный	55	4,2	0,44	27,1	125
112		апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
		Итого за полдник	255	10,9	5,64	44,8	278
107	Ужин	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,9	7
395		сосиски	100	10,4	20,9	0	230
173		картофель отварной	200	3,8	8,2	25,4	190
108		хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	125
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
493		Чай сладкий	200	0,1		15	60
		Итого за ужин	665	22,88	30,36	88,36	720
		Итого за день	2545	95,54	99,52	373,49	2729,35

Утверждаю:

О.А.Федоров



Меню приготавливаемых блюд (14-и дневное)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: вторая

День: 11 четверг

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
295	Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	27
501		Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	7
93		Бутерброды с маслом (1-й вариант) 20/20	40	1,6	16,7	10	19
		Итого за завтрак	440	16,9	29,5	59,9	55
518	Завтрак 2	Сок натуральный	200	1	0,2	0,2	9
108		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	4
300		Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	6
		Итого за завтрак 2	260	7,6	4,96	10,3	20
22	Обед	Салат из свежих помидоров	50	0,5	5,1	1,75	5
128,,		свекольник на курином бульоне	250	3,425	4,7	12,025	104,2
398		Печень говяжья по-строгановски	110	18	13,8	4,3	21
237		греча	200	11,4	10,5	49,4	33
508		Компот из сухофруктов	200	0,5		27	11
108		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,76	7
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	10
		Итого за обед	900	40,125	35,06	129,235	993,2
516	Полдник	Кефир	200	5,8	5	8	10
108		Хлеб пшеничный	55	4,2	0,44	27,1	12
112		яблоко	100	0,4	0,4	9,8	4
		Итого за полдник	255	10,4	5,84	44,9	27
115	Ужин	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	11
396		Жаркое по-домашнему	200	17	17,6	14,3	28
93		Бутерброды с маслом (1-й вариант) 20/20	40	1,6	16,7	10	19
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	10
493		Чай сладкий	200	0,1		15	6
		Итого за ужин	600	24,6	43,92	67	70
		Итого за день	2455	90,625	119,28	311,34	2786,2

Утверждаю:



О.А. Федоров

Меню приготавливаемых блюд (14-и дневное)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: вторая

День: 12 пятница

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
301	Завтрак	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3	21
496		Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25	14
93		Бутерброд с маслом 1-й вариант	40	1,6	16,7	10	15
112		Банан	200	3	1	42	15
		Итого за завтрак	570	19,4	38,4	80	74
515	Завтрак 2	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	10
108		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	4
300		яйцо	40	5,1	4,6	0,3	6
		Итого за завтрак 2	260	12,4	9,76	19,7	21
19	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,45	2,55	1,8	3
149		Суп картофельный с фрикадельками	250	2,2	2,95	14,7	9
412		котлета куринная	70	10,5	7,5	6,5	13
195		Рагу овощное	200	4	10,7	17	18
508		Компот из сухофруктов	200	0,5		27	11
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	10
		Итого за обед	830	21,65	24,42	87	65
518	Полдник	Сок натуральный	200	1	0,2	0,2	9
108		Хлеб пшеничный	55	4,2	0,44	27,1	12
112							
		Итого за полдник	255	5,2	0,64	27,3	22
23	Ужин	салат из свежих помидор, яблок и консервированных огурцов	50	0,4	3,1	2,45	39
389		Тефтели паровые из говядины	100	13,8	12,7	8,7	20
237		Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,46	49,44	33
108		хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	12
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	10
493		Чай сладкий	200	0,1		15	6
		Итого за ужин	665	33,88	27,42	122,65	873
		Итого за день	2580	92,53	100,64	336,65	2707,

Среднее значение за период:

Белки 108,8 гр

Жиры 104,2 гр

Углеводы 342 гр

ККАЛ 2797 гр