

Согласовано:

Директор МБОУ школа-интернат №9

_____ / С.В. Кудря

« _____ »



Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»

_____ / С.В. Балакин

« _____ » 2022 г.



Примерное двухнедельное меню
Для учащихся школы-интерната в возрасте
с 7-11 лет
МБОУ школа-интернат №9

Сезон: Все

***Разработано согласно сборнику рецептур на продукцию
для обучающихся. Под редакцией: М.П. Могильного,
В.А. Тутельян, Дели Принт 2011 г.***

Г. Верхняя Салда

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	70,9	96
	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	3,09	11,13	11,97	161,23	0,18
	Какао с молоком	180	3,46	3,52	4,89	145,8	693
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	30	2,18	0,43	19,27	90,48	1
	Хлеб подовый "Сила"	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,01
	Итого за Завтрак			11,17	23,18	50,72	538,91
Обед	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	4,96	4,38	14,98	119,49	102
	Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным	90/20	1,01	7,44	2,46	81,03	174
	Макаронные изделия отварные	150	10,5	6,29	25,31	199,84	332
	Сок	180	0,45	0,09	9,09	41,4	1
	Хлеб подовый "Сила"	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,01
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	30	2,18	0,43	19,27	90,48	1
	Итого за Обед			21,47	18,93	85,6	602,74
Итого за день			32,64	42,11	136,32	1141,65	

(лист 2)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердый	10	2,37	3,05		37,7	97
	Омлет натуральный	150	15,14	24,84	2,83	295,71	187,02
	Чай с сахаром	180			13,47	71,64	685,01
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	30	2,18	0,43	19,27	90,48	1
	Хлеб подовый "Сила"	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,01
	Итого за Завтрак			22,06	28,62	50,06	566,03
Обед	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне	200/5	1,17	2,05	8,7	289,32	114
	Зразы рубленные с соусом	90/20	2,06	8,25	9,73	122,21	664
	Пюре гороховое	150	14,82	7,29	35,72	267,74	161
	Напиток из шиповника	180	0,24	0,11	3,43	212,94	158
	Хлеб подовый "Сила"	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,01
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	30	2,18	0,43	19,27	90,48	1
	Итого за Обед			22,84	18,43	91,34	1053,19
Итого за день			44,9	47,05	141,4	1619,22	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	70,9	96
	Каша ячневая на молоке с маслом	200/10	2,97	11	11,79	158,83	0,25
	Напиток Виталайт	180			86,4	131,4	0,1
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	30	2,18	0,43	19,27	90,48	1
	Хлеб подовый "Сила"	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,01
Итого за Завтрак			7,59	19,53	132,05	522,11	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	1,42	2,14	10,64	67,67	839
	Плов из отварной курицы	240	21,08	18,41	32,62	380,7	54,12
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4		25,99	211,77	639
	Хлеб подовый "Сила"	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,01
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	30	2,18	0,43	19,27	90,48	1
Итого за Обед			27,45	21,28	103,01	821,12	
Итого за день			29,82	21,58	117,5	891,62	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Повидло	30	0,24		24	114	2,01
	Макаронные изделия с твердым сыром	150/20	15,65	12,62	26,31	282,97	333
	Чай с молоком	180	2,61	2,88	17,7	107,87	153
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	30	2,18	0,43	19,27	90,48	1
	Хлеб подовый "Сила"	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,01
Итого за Завтрак			23,05	16,23	101,77	665,82	
Обед							
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/5	1,75	3,41	12,89	89,57	132,01
	Суфле из рыбы с соусом	90/20	3,1	15	1,37	153,02	68
	Пюре картофельное	150	3,4	5,62	19,86	144,15	212
	Кисель плодово-ягодный	180	0,02		19,87	113,67	378
	Хлеб подовый "Сила"	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,01
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	30	2,18	0,43	19,27	90,48	1
Итого за Обед			12,82	24,76	87,75	661,39	
Итого за день			35,87	40,99	189,52	1327,21	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	70,9	96
	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/10	2,97	11	9,79	150,85	0,2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	4,23	213,26	395
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	30	2,18	0,43	19,27	90,48	1
	Хлеб подовый "Сила"	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,01
Итого за Завтрак			10,2	22,41	47,88	595,99	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином	200/5	0,8	3,26	5,24	236,02	124,01
	Биточки мясные (свинина) с соусом	90/20	14,99	15,54	9,24	236,75	466
	Рис припущенный	150	0,04	4,24	0,05	125	512
	Напиток из шиповника	180	0,24	0,11	3,43	212,94	158
	Хлеб подовый "Сила"	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,01
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	30	2,18	0,43	19,27	90,48	1
Итого за Обед			25,1	28,61	66,33	1174,61	
Итого за день			35,3	51,02	114,21	1770,6	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр твердый	10	2,37	3,05		37,7	97
	Каша манная на молоке с маслом сливочным	200/10	8,85	12,83	38,59	306,55	0,21
	Какао с молоком	180	3,46	3,52	4,89	145,8	693
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	30	2,18	0,43	19,27	90,48	1
	Хлеб подовый "Сила"	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,01
Итого за Завтрак			19,23	20,13	77,24	651,03	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	4,96	4,38	14,98	119,49	102
	Ежики с соусом	90/20	0,35	3,48	1,94	40,67	446
	Греча рассыпчатая	150	8,71	6,37	39,37	249,28	49
	Сок	180	0,45	0,09	9,09	41,4	1
	Хлеб подовый "Сила"	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,01
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	30	2,18	0,43	19,27	90,48	1
Итого за Обед			23,64	18,3	123,37	757,2	
Итого за день			42,87	38,43	200,61	1408,23	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердый	10	2,37	3,05		37,7	97
	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	120/30	8,06	2,62	1,06	340,11	189,01
	Чай с сахаром	180			13,47	71,64	685,01
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	30	2,18	0,43	19,27	90,48	1
	Хлеб подовый "Сила"	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,01
	Итого за Завтрак			14,98	6,4	48,29	610,43
Обед	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне	200/5	1,17	2,05	8,7	289,32	114
	Котлета "Богатырская" с соусом	90/20	32,8	23,34	31,31	465,67	60
	Макаронные изделия отварные	150	10,5	6,29	25,31	199,84	332
	Компот из яблок	180	0,24	0,24	5,88	28,2	159
	Хлеб подовый "Сила"	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,01
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	30	2,18	0,43	19,27	90,48	1
	Итого за Обед			49,26	32,65	104,96	1144,01
Итого за день			64,24	39,05	153,25	1754,44	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	20	0,16		16	76	2,01
	Каша Дружба на молоке с маслом сливочным	200/10	3,03	11,06	7,89	144,07	187
	Какао с молоком	180	3,46	3,52	4,89	145,8	693
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	30	2,18	0,43	19,27	90,48	1
	Хлеб подовый "Сила"	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,01
	Итого за Завтрак			11,2	15,31	62,54	526,85
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином	200/5	0,8	3,26	5,24	236,02	124,01
	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью с соусом томатным	90/20	4,67	8,21	12,83	145,69	53
	Рис припущенный	150	0,04	4,24	0,05	125	512
	Напиток из шиповника	180	0,24	0,11	3,43	212,94	158
	Хлеб подовый "Сила"	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,01
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	30	2,18	0,43	19,27	90,48	1
	Итого за Обед			10,3	16,55	55,31	880,63
Итого за день			21,5	31,86	117,85	1407,48	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр твердый	10	2,37	3,05		37,7	97
	Суп молочный вермешелевый	200	3,26	4,83	5,28	209,27	55
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	4,23	213,26	395
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	30	2,18	0,43	19,27	90,48	1
	Хлеб подовый "Сила"	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,01
Итого за Завтрак			12,79	11,49	43,27	621,21	
Обед							
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/5	1,75	3,41	12,89	89,57	132,01
	Котлеты рубленные из мяса птицы, с соусом	90/20	10,51	14,87	8,22	209,68	35
	Макаронные изделия отварные	150	10,5	6,29	25,31	199,84	332
	Сок	180	0,45	0,09	9,09	41,4	1
	Хлеб подовый "Сила"	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,01
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	30	2,18	0,43	19,27	90,48	1
Итого за Обед			27,76	25,39	89,27	701,47	
Итого за день			40,55	36,88	132,54	1322,68	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	70,9	96
	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	4,95	17,04	8	369,25	0,23
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	4,23	213,26	395
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	30	2,18	0,43	19,27	90,48	1
	Хлеб подовый "Сила"	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,01
Итого за Завтрак			12,18	28,45	46,09	814,39	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200/5	5,08	4,49	15,35	122,48	102
	Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным	90/20	1,01	7,44	2,46	81,03	174
	Греча рассыпчатая	150	8,71	6,37	39,37	249,28	49
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4		25,99	211,77	639
	Хлеб подовый "Сила"	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,01
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	30	2,18	0,43	19,27	90,48	1

Итого за весь период		379,62	396,45	1466,22	14283,06
Среднее значение за период		37,96	39,64	146,62	1428,3

Составил М. Карманова Т.С.



Утвердил М. Карманова С.В.