

Согласовано:

Директор МБОУ школа-интернат №9



Т.В. Кудря

« 2022 г.

Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»



С.В. Балакин

« 2022 г.

**Примерное двухнедельное меню
Для учащихся школы-интерната в возрасте
с 12 лет и старше
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: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			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	200	3,84	3,92	5,44	162	693
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
	Хлеб подовый "Сила"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
Итого за Завтрак			13,07	23,83	62,53	608,77	
Обед	Суп картофельный с бобовыми на курином	250	6,2	5,47	18,72	149,36	102
	Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным	100/30	1,2	8,79	2,91	95,76	174
	Макаронные изделия отварные	180	12,6	7,55	30,37	239,81	332
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	46	1
	Хлеб подовый "Сила"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
	Итого за Обед			26,57	22,89	107,12	745,57
Итого за день			39,64	46,72	169,65	1354,34	

(лист 2)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердый	10	2,37	3,05		37,7	97
	Омлет натуральный	180	18,17	29,81	3,4	354,85	187,02
	Чай с сахаром	200			14,97	79,6	685,01
	Хлеб подовый "Сила"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
Итого за Завтрак			26,61	33,84	63,39	686,79	
Обед	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне	250/5	1,46	2,55	10,82	359,89	114
	Зразы рубленые с соусом молочным	100/20	2,25	9	10,61	133,32	664
	Пюре гороховое	180	17,78	8,75	42,86	321,28	161
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	3,81	236,6	158
	Хлеб подовый "Сила"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
Итого за Обед			27,83	21,4	113,12	1265,73	
Итого за день			54,44	55,24	176,51	1952,52	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр твердый	20	4,74	6,1		75,4	97
	Запеканка рисовая с	150/3	9,67	3,15	1,27	408,14	189,01
	Чай с сахаром	200			14,97	79,6	685,01
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
	Хлеб подовый "Сила"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
Итого за Завтрак			20,48	10,23	61,26	777,78	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне	250/5	1,46	2,55	10,82	359,89	114
	Котлета "Богатырская" с соусом	100/30	38,76	27,58	37,01	550,33	60
	Макаронные изделия	180	12,6	7,55	30,37	239,81	332
	Компот из яблок	200	0,27	0,27	6,53	31,33	159
	Хлеб подовый "Сила"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
Итого за Обед			59,16	38,93	129,75	1396	
Итого за день			79,64	49,16	191,01	2173,78	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Повидло	30	0,24		24	114	2,01
	Каша Дружба на молоке с маслом сливочным	200/10	3,03	11,06	7,89	144,07	187
	Какао с молоком	200	3,84	3,92	5,44	162	693
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
	Хлеб подовый "Сила"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
Итого за Завтрак			13,18	15,96	82,35	634,71	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином	250/5	1	4,06	6,52	293,58	124,01
	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью с соусом	100/30	5,52	9,71	15,17	172,18	53
	Рис припущенный	180	0,05	5,09	0,06	150	512
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	3,81	236,6	158
	Хлеб подовый "Сила"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
Итого за Обед			12,91	19,96	70,58	1067	
Итого за день			26,09	35,92	152,93	1701,71	

Рацион: 12 лет и старше

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	200			96	146	0,1
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
	Хлеб подовый "Сила"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
	Итого за Завтрак			9,11	19,78	152,91	590,37
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на	250	1,77	2,67	13,3	84,59	839
	Плов из отварной курицы	280	24,59	21,48	38,05	444,15	54,12
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,88	235,3	639
	Хлеб подовый "Сила"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
	Итого за Обед			32,87	25,13	125,25	978,68
Итого за день			36,03	25,53	144,57	1072,68	

Рацион: 12 лет и старше

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	150/30	16,57	13,36	27,86	299,62	333
	Чай с молоком	200	2,9	3,2	19,67	119,85	153
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
	Хлеб подовый "Сила"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
	Итого за Завтрак			25,78	17,54	116,55	748,11
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/5	2,18	4,24	16,04	111,42	132,01
	Суфле из рыбы с соусом	100/3	3,66	17,72	1,61	180,84	68
	Пюре картофельное	180	4,08	6,74	23,83	172,98	212
	Кисель плодово-ягодный	200	0,02		22,08	126,3	378
	Хлеб подовый "Сила"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
	Итого за Обед			16,01	29,68	108,58	806,18
Итого за день			41,79	47,22	225,13	1554,29	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр твердый	20	4,74	6,1		75,4	97
	Суп молочный вермешелевый	250	4,07	6,04	6,6	261,58	55
	Кофейный напиток с	200	2,9	3,2	4,7	236,96	395
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
	Хлеб подовый "Сила"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
Итого за Завтрак			17,78	16,32	56,32	788,58	
Обед							
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/5	2,18	4,24	16,04	111,42	132,01
	Котлеты рубленные из бройлеров цыплят с соусом	100/30	3,21	3,91	22,11	138,46	295
	Макаронные изделия	180	12,6	7,55	30,37	239,81	332
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	46	1
	Хлеб подовый "Сила"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
Итого за Обед			24,56	16,78	123,64	750,33	
Итого за день			42,34	33,1	179,96	1538,91	

Рацион: 12 лет и старше

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	200	2,9	3,2	4,7	236,96	395
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
	Хлеб подовый "Сила"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
Итого за Завтрак			13,99	29,02	57,82	891,75	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми на курином	250	6,2	5,47	18,72	149,36	102
	Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным	100/30	1,2	8,79	2,91	95,76	174
	Греча рассыпчатая	180	10,45	7,64	47,24	299,14	49
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,88	235,3	639
	Хлеб подовый "Сила"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
Итого за Обед			24,36	22,88	142,77	994,2	
Итого за день			38,35	51,9	200,59	1885,95	

Рацион: 12 лет и старше

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	200/10	2,97	11	9,79	150,85	0,2
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	4,7	236,96	395
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
	Хлеб подовый "Сила"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
Итого за Завтрак			12,01	22,98	59,61	673,35	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином	250/5	1	4,06	6,52	293,58	124,01
	Биточки мясные (свинина) с соусом	100/30	17,71	18,36	10,92	279,79	466
	Рис припущенный	180	0,05	5,09	0,06	150	512
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	3,81	236,6	158
	Хлеб подовый "Сила"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
Итого за Обед			25,1	28,61	66,33	1174,61	
Итого за день			37,11	51,59	125,94	1847,96	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр твердый	20	4,74	6,1		75,4	97
	Каша манная на молоке с маслом сливочным	200/10	8,85	12,83	38,59	306,55	0,21
	Какао с молоком	200	3,84	3,92	5,44	162	693
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	25	1,82	0,36	16,06	75,4	1
	Хлеб подовый "Сила"	50	3,95	0,5	24,15	117,5	1,01
Итого за Завтрак			23,2	23,71	84,24	736,85	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми на курином	250	6,2	5,47	18,72	149,36	102
	Ежики с соусом	100/30	0,42	4,11	2,29	48,06	446
	Греча рассыпчатая	180	10,45	7,64	47,24	299,14	49
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	46	1
	Хлеб подовый "Сила"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
Итого за Обед			23,64	18,3	123,37	757,2	
Итого за день			46,84	42,01	207,61	1494,05	

Итого за весь период	442,27	438,39	1773,9	16576,19	
Среднее значение за период	44,22	43,83	177,39	1657,61	

Составил Аф. Карманова Т.С.



Утвердил Аф. Карманова С.В.