

Согласовано:

Директор МБОУ школа-интернат №9

« _____ » _____ 2022 г.
Т. В. Кудря



Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»

« _____ » _____ 2022 г.
С. В. Балакин



**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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	70,9	96
	Каша пшенная 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. премиксом "Валетек"	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 бульоне	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. премиксом "Валетек"	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
Итого за Обед			26,57	22,89	107,12	745,57	
Полдник							
	Пирожок с рисом и яйцом	75	5,48	6,65	25,7	184,5	139
	Фрукты свежие	165	0,33	0,33	8,09	38,78	458
	Чай с сахаром	200			14,97	79,6	685,01
Итого за Полдник			5,81	6,98	48,76	302,88	
Ужин							
	Печень говяжья по-строгановски	50/50	0,03	4,19	0,06	38,08	172
	Пюре картофельное	180	4,08	6,74	23,83	172,98	212
	Чай с лимонном	207	0,06	0,01	15,16	61,99	154
	Хлеб подовый "Сила"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
Итого за Ужин			10,24	11,92	84,07	487,69	
Поздний ужин							
	Йогурт питьевой	200	4	1,5	14,3	90	6,4
Итого за Поздний ужин			4	1,5	14,3	90	
Итого за день			59,69	67,12	316,78	2234,91	

Рацион: 12 лет и старше		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	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. премиксом "Валетек"	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. премиксом "Валетек"	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
Итого за Обед			27,83	21,4	113,12	1265,73	
Полдник							
	Манник	100	7,05	3,38	42,75	231,85	274
	Чай с молоком	200	2,9	3,2	19,67	119,85	153
	Фрукты свежие	165	0,33	0,33	8,09	38,78	458
Итого за Полдник			10,28	6,91	70,51	390,48	
Ужин							
	Рагу из птицы	280	3,21	8,11	24,14	183,06	417
	Чай с сахаром	200			14,97	79,6	685,01
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	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 Ужин			9,28	9,09	84,13	477,3	
Поздний ужин							
	Снежок	200	4	1,5	14,3	90	6,4
Итого за Поздний ужин			4	1,5	14,3	90	
Итого за день			78	72,74	345,45	2910,3	

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. премиксом "Валетек"	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 курином бульоне	250	1,77	2,67	13,3	84,59	839
	Глов 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. премиксом "Валетек"	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
Итого за Обед			32,87	25,13	125,25	978,68	
Полдник							
	Фрукты свежие	165	0,33	0,33	8,09	38,78	458
	Гребешок с повидлом	100	6,27	2,19	48,89	240,26	417
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	46	1
Итого за Полдник			7,1	2,62	67,08	325,04	
Ужин							
	Капуста тушеная с курой	280	0,22	7,66	6,55	376,6	336
	Чай с сахаром	200			14,97	79,6	685,01
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	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 Ужин			6,29	8,64	66,54	670,84	
Поздний ужин							
	Кефир	200	5,8	5	8	106	6,4
Итого за Поздний ужин			5,8	5	8	106	
Итого за день			61,17	61,17	419,78	2670,93	

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. премиксом "Валетек"	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 молочным	100/30	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. премиксом "Валетек"	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
Итого за Обед			16,01	29,68	108,58	806,18	
Полдник							
	Чай с сахаром	200			14,97	79,6	685,01
	Печенье	50	3,85	4,55	35,45	198	604
	Фрукты свежие	165	0,33	0,33	8,09	38,78	458
Итого за Полдник			4,18	4,88	58,51	316,38	
Ужин							
	Лапшевник с творогом со сметаной	180/30	16,01	11,61	38,67	324,24	212
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,88	235,3	639
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	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 Ужин			22,52	12,59	112,57	774,18	
Поздний ужин							
	Йогурт питьевой	200	4	1,5	14,3	90	6,4
Итого за Поздний ужин			4	1,5	14,3	90	
Итого за день			72,49	66,19	410,51	2734,85	

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 с маслом	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. премиксом "Валетек"	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 бульоне	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. премиксом "Валетек"	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
Итого за Обед			25,1	28,61	66,33	1174,61	
Полдник							
	Фрукты свежие	165	0,33	0,33	8,09	38,78	458
	Чай с молоком	200	2,9	3,2	19,67	119,85	153
	Ватрушка с повидлом	75	4,76	1,73	30,22	155,46	445,2
Итого за Полдник			7,99	5,26	57,98	314,09	
Ужин							
	Макаронник с мясом	280	12,81	12,51	31,22	289,26	285
	Чай с сахаром	200			14,97	79,6	685,01
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	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 Ужин			18,88	13,49	91,21	583,5	
Поздний ужин							
	Кефир	200	5,8	5	8	106	6,4
Итого за Поздний ужин			5,8	5	8	106	
Итого за день			69,78	75,34	283,13	2851,55	

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. премиксом "Валетек"	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 бульоне	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. премиксом "Валетек"	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
Итого за Обед			23,64	18,3	123,37	757,2	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	80	8,94	3,12	22,29	153,89	410
	Чай с сахаром	200			14,97	79,6	685,01
	Фрукты свежие	165	0,33	0,33	8,09	38,78	458
Итого за Полдник			9,27	3,45	45,35	272,27	
Ужин							
	Печень по-строгановски	50/50	0,1	11,7	0,15	264,75	255
	Пюре картофельное	180	4,08	6,74	23,83	172,98	212
	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	15,16	61,99	154
	Хлеб подовый "Сила"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
Итого за Ужин			10,31	19,43	84,16	714,36	
Поздний ужи							
	Йогурт питьевой	200	4	1,5	14,3	90	6,4
Итого за Поздний ужин			4	1,5	14,3	90	
Итого за день			70,42	66,39	351,42	2570,68	

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 творогом со сгущенным молоком	150/30	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. премиксом "Валетек"	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 отварные	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. премиксом "Валетек"	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
Итого за Обед			59,16	38,93	129,75	1396	
Полдник							
	Фрукты свежие	165	0,33	0,33	8,09	38,78	458
	Шанежка со сметаной	100	9,02	16,58	52,73	396,11	693
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	46	1
Итого за Полдник			9,85	17,01	70,92	480,89	
Ужин							
	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с соусом молочным	100/30	18,04	21,35	4,88	283,69	503
	Пюре гороховое	180	17,78	8,75	42,86	321,28	161
	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. премиксом "Валетек"	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
Итого за Ужин			41,89	31,08	107,73	899,21	
Поздний ужи							
	Снежок	200	4	1,5	14,3	90	6,4
Итого за Поздний ужин			4	1,5	14,3	90	
Итого за день			135,38	98,75	383,96	3643,88	

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. премиксом "Валетек"	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 бульоне	250/5	1	4,06	6,52	293,58	124,01
	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью с соусом томатным	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. премиксом "Валетек"	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
Итого за Обед			12,91	19,96	70,58	1067	
Полдник							
	Булочка домашняя	75	0,56	9,21	11,37	130,54	274
	Фрукты свежие	165	0,33	0,33	8,09	38,78	458
	Чай с молоком	200	2,9	3,2	19,67	119,85	153
Итого за Полдник			3,79	12,74	39,13	289,17	
Ужин							
	Макаронник с мясом	280	12,81	12,51	31,22	289,26	285
	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. премиксом "Валетек"	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
Итого за Ужин			18,9	13,49	98,32	630,2	
Поздний ужи							
	Кефир	200	5,8	5	8	106	6,4
Итого за Поздний ужин			5,8	5	8	106	
Итого за день			54,58	67,15	298,38	2727,08	

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 молоком	200	2,9	3,2	4,7	236,96	395
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	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 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. премиксом "Валетек"	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
Итого за Обед			24,56	16,78	123,64	750,33	
Полдник							
	Фрукты свежие	165	0,33	0,33	8,09	38,78	458
	Печенье	50	3,85	4,55	35,45	198	604
	Чай с сахаром	200			14,97	79,6	685,01
Итого за Полдник			4,18	4,88	58,51	316,38	
Ужин							
	Плов с мясом (свинина)	280	24,6	21,48	38,05	444,15	443
	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. премиксом "Валетек"	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
Итого за Ужин			31,11	22,46	111,95	894,09	
Поздний ужи							
	Йогурт питьевой	200	4	1,5	14,3	90	6,4
Итого за Поздний ужин			4	1,5	14,3	90	
Итого за день			81,63	61,94	364,72	2839,38	

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 молоком	200	2,9	3,2	4,7	236,96	395
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	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 бульоне	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. премиксом "Валетек"	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
Итого за Обед			24,36	22,88	142,77	994,2	
Полдник							
	Фрукты свежие	165	0,33	0,33	8,09	38,78	458
	Булочка российская	100	2,07	7,34	20,52	156,4	474
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	46	1
Итого за Полдник			2,9	7,77	38,71	241,18	
Ужин							
	Суфле из рыбы с соусом молочным	100/30	3,66	17,72	1,61	180,84	68
	Пюре картофельное	180	4,08	6,74	23,83	172,98	212
	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	15,16	61,99	154
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	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 Ужин			13,87	25,45	85,62	630,45	
Поздний ужи							
	Снежок	200	4	1,5	14,3	90	6,4
Итого за Поздний ужин			4	1,5	14,3	90	
Итого за день			59,12	86,62	339,22	2847,58	

Итого за период	742,26	723,41	3513,35	28031,14	
Среднее значение за период	74,2	72,3	351,3	2803,1	

Составил _____

И.И. Карманова

Утвердил _____

В.И. Балакин С.В.

