



Утверждаю

Директор

ГКОУ школы-интернат №2 г. Ейска

А.А.Долгих

_____ 2021 года

**Основное (организованное) 10- дневное меню
для организации питания учащихся
ГКОУ школы- интернат №2 г. Ейска
для возрастной категории 7-11лет, 12лет и старше**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
2 завтрак	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139
	Сыр порционно	15	3,47	4,42	0	53,5	366
	Кондитерское изделие б/к.	20	1,48	2	5,12	85,2	402
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,55	24,6	139	482
Итого за 2 завтрак		335	20,18	17,95	39,38	457,81	
Обед	Овощи натуральные соленые или свежие	100	0,8	0,11	2,51	14	228
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11	37
	Плов из отварной птицы	280	49,6	60,44	54,73	996,12	211
	Кисель из джема (повидла)	200	0,15	0	37,81	155,43	275
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,38	0,55	19,4	113,4	481
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,4	92	482
	Сок фруктовый	100	1	0,1	5,8	18	293
Итого за обед		1030	60,87	68,22	147,46	1500,06	
Итого за день		1365	81,05	86,17	186,84	1957,87	

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
2 завтрак	Бутерброд с джемом	60	1,72	4,2	32,9	176,3	381
	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,38	8,18	112,52	272
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	10,4	90	89
Итого за 2 завтрак		460	7,72	10,98	51,48	378,82	
	Салат из белокочанной капусты (по сезону)	100	0,84	5,06	5,32	70,02	4, 7
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45
	Рыба, тушеная в томате с овощами	210	21,77	12,04	11,26	240,43	172
	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,54	241
	Компот из смеси сухофрукты	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,38	0,55	19,4	113,4	481
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	32,8	184,8	482
	Сок овощной	100	1	0,1	2,9	18	293
Итого за обед		1180	40,8	29,63	141,13	1031,77	
Итого за день		1640	48,52	40,61	192,61	1410,59	

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
2 завтрак	Сыр порционно	15	3,47	4,42	0	53,5	366
	Кондитерское изделие б/к.	20	1,48	2	5,12	85,2	402
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,55	24,6	139	482
Итого за 2 завтрак		295	15,1	13,35	39,1	395,01	
Обед	Горошек зеленый консервированный	40	1,25	1,32	2,8	31,15	231
	Сельдь с луком	62	10,8	4,2	0	80	371
	Суп картофельный с пшенной крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	51
	Печень, тушенная в соусе	120	13,01	10,02	8,3	182,53	303
	Картофель отварной с зеленью	180	4	11,11	30,86	200,16	465
	Компот из плодов или ягод свежих	200	0,16	0	14,99	60,64	282
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,38	0,55	19,4	113,4	481
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,4	92	482
Сок фруктовый	100	1	0,1	5,8	18	293	
Итого за обед /		1052	39,95	35,4	113,98	918,47	
Итого за день		1347	55,05	48,75	153,08	1313,48	

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
2 завтрак	Булочка "Веснушка"	80	6,15	5,88	47,06	265,7	307
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	10,4	90	89
Итого за 2 завтрак		480	12,14	12,66	66,84	473,01	
Обед	Икра свекольная	100	2,27	4,57	13,61	119,59	233
	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6	42
	Котлета мясная	100	14,3	15,7	7,69	236,72	189
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54	316,57	219
	Кисель из джема (повидла)	200	0,15	0	37,81	155,43	275
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,38	0,55	19,4	113,4	481
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	41	231	482
	Сок фруктовый	100	1	0,1	5,8	18	293
Итого за обед		1090	45,21	39,64	211,69	1340,31	
Итого за день		1570	57,35	52,3	278,53	1813,32	

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
2 завтрак	Пудинг творожный запеченный	200	32,35	11,08	53	441,08	153
	Соус сметанный	25	0,42	2,96	0,84	31,68	264
	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,38	8,18	112,52	272
Итого за 2 завтрак		425	38,37	20,42	62,02	585,28	
Обед	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	235
	Суп картофельный с рыбой	250	14,16	12,16	6,66	192	50
	Тефтели из говядины с рисом	110	10,08	14,88	10,38	215,75	202
	Соус томатный	40	0,21	1,46	20,96	22,45	265
	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,54	241
	Компот из смеси сухофрукты	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,38	0,55	19,4	113,4	481
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	41	231	482
Сок фруктовый	100	1	0,1	5,8	18	293	
Итого за обед		1140	44,44	40,55	173,49	1186,09	
Итого за день		1565	82,81	60,97	235,51	1771,37	

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
2 завтрак	Омлет с сыром	100	10,47	15,14	1,64	186	138
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,55	24,6	139	482
Итого за 2 завтрак		360	20,62	22,07	35,62	442,31	
Обед	Овощи натуральные соленые или свежие	100	0,8	0,11	2,51	14	228
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11	37
	Птица отварная	100	26,57	26,57	1,3	325,02	212
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	227
	Кисель из джема (повидла)	200	0,15	0	37,81	155,43	275
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,38	0,55	19,4	113,4	481
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,4	92	482
	Сок фруктовый	100	1	0,1	5,8	18	293
Итого за обед		1030	44,31	40,7	136,42	1082,27	
Итого за день		1390	64,93	62,77	172,04	1524,58	

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
2 завтрак	Ватрушка с творогом	80	9,44	3,5	55,74	292,09	330
	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,38	8,18	112,52	272
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	10,4	90	89
Итого за 2 завтрак		480	15,44	10,28	74,32	494,61	
	Овощи натуральные соленые или свежие	100	0,8	0,11	2,51	14	228
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45
	Биточки(котлеты) рыбные	110	18	3	9	136	161
	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,54	241
	Компот из смеси сухофрукты	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,38	0,55	19,4	113,4	481
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	41	231	482
	Сок овощной	100	1	0,1	2,9	18	293
Итого за обед		1100	37,95	15,82	144,26	917,52	
Итого за день		1580	53,39	26,1	218,58	1412,13	

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
2 завтрак	Сыр порционно	12	2,78	3,54	0	43,68	366
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139
	Кондитерское изделие б/к.	20	1,48	2	5,12	85,2	402
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,55	24,6	139	482
Итого за 2 завтрак		332	19,49	17,07	39,38	447,99	
Обед	Горошек зеленый консервированный	100	3,12	3,27	7	77,82	231
	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6	42
	Котлеты (биточки) из мяса	100	14,17	15,55	8,04	247,6	189
	Рагу из овощей	230	4,19	16,77	25,44	269,45	92
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	284
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,38	0,55	19,4	113,4	481
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,4	92	482
	Сок фруктовый	100	1	0,1	5,8	18	293
Итого за обед		1080	35,18	48,15	139,81	1071,94	
Итого за день		1412	54,67	65,22	179,19	1519,93	

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
2 завтрак	Запеканка из творога	200	39	16,14	38,8	456,31	141
	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,8	901
	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,38	8,18	112,52	272
Итого за 2 завтрак		410	45,32	23,37	52,53	601,63	
	Салат из белокочанной капусты (по сезону)	100	0,84	5,06	5,32	70,02	4, 7
	Суп картофельный с рыбой	250	14,16	12,16	6,66	192	50
	Оладьи из печени	120	24,18	16,8	16,25	313,85	622
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	11,12	6,38	44,24	277	221
	Кисель из джема (повидла)	200	0,15	0	37,81	155,43	275
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,38	0,55	19,4	113,4	481
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	41	231	482
	Сок фруктовый	100	1	0,1	5,8	18	293
Итого за обед		1110	63,43	41,95	138,67	1370,7	
Итого за день		1520	108,75	65,32	191,2	1972,33	

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
2 завтрак	Сыр порционно	15	3,47	4,42	0	53,5	366
	Кондитерское изделие б/к.	20	1,48	2	5,12	85,2	402
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,55	24,6	139	482
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	10,4	90	89
Итого за 2 завтрак		495	15,5	13,75	49,5	485,01	
Обед	Свекла отварная	50	0,71	25,45	4,75	37,67	23
	Сельдь с луком	62	10,8	4,2	0	80	371
	Суп "Харчо"	250	4,97	6,19	21,3	152,84	83
	Гуляш из говядины	100	18,07	20,17	5,62	276,27	180
	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,54	241
	Компот из смеси сухофрукты	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,38	0,55	19,4	113,4	481
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,4	92	482
	Сок фруктовый	100	1	0,1	5,8	18	293
Итого за обед		1042	47,36	64,29	129,11	1076,51	
Итого за день		1537	62,86	78,04	178,61	1561,52	
Среднее значение за период			65,13	57,8	194,23	1601,03	