



А.А. Долгих

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: 7-11 лет

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 порционнo	10	2,32	2,95	0	36,4	366
	Кондитерское изделие б/к.	10	0,74	1	2,56	42,6	402
	Молоко кипяченoе	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,4	92	482
Итого за 2 завтрак		300	16,77	15,29	28,62	351,11	
Обед	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,066	1,51	8,4	228
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	89	37
	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	211
	Кисель из джема (повидла)	200	0,15	0	37,81	155,43	275
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,92	0,36	16,6	75,6	481
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	14,36	81	482
	Сок фруктовый	100	1	0,1	5,8	18	293
Итого за обед		845	45,93	51,506	125,78	1174,52	
Итого за день		1145	62,7	66,796	154,4	1525,63	

Возрастная категория: 7-11 лет

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	200	1,87	3,11	10,89	79	45
	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	15,55	8,61	8,04	171,7	172
	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	241
	Компот из смеси сухофрукты	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,92	0,36	16,6	75,6	481
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,5	22,55	127,05	482
	Сок овощной	100	1	0,1	2,9	18	293
Итого за обед		995	30,11	23,8	117,48	815,61	
Итого за день		1455	37,83	34,78	168,96	1194,43	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
2 завтрак	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	366
	Кондитерское изделие б/к.	15	1,11	1,5	3,84	63,9	402
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,4	92	482
Итого за 2 завтрак		265	12,06	11,19	20,24	309,61	
Обед	Горошек зеленый консервированный	20	0,63	0,65	1,39	15,57	231
	Сельдь с луком	50	8,71	3,39	0	65	371
	Суп картофельный с пшенной крупой	200	1,84	6,19	12,34	112,47	51
	Печень, тушенное в соусе	100	10,84	8,35	6,92	152,11	303
	Картофель отварной с зеленью	150	3,33	9,26	25,72	166,8	465
	Компот из плодов или ягод свежих	200	0,16	0	14,99	60,64	282
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,92	0,36	16,6	75,6	481
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	14,36	81	482
	Сок фруктовый	100	1	0,1	5,8	18	293
Итого за обед		895	32,09	28,62	98,12	747,19	
Итого за день		1160	44,15	39,81	118,36	1056,8	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
2 завтрак	Булочка " Веснушка"	60	4,61	4,41	35,3	199,3	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		460	10,6	11,19	55,08	406,61	
Обед	Икра свекольная	100	2,27	7,57	13,61	119,59	233
	Рассольник ленинградский	200	4,02	9,04	25,9	120	42
	Котлета мясная	90	12,87	14,13	6,92	213,05	189
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,8	219
	Кисель из джема (повидла)	200	0,15	0	37,81	155,43	275
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,92	0,36	16,6	75,6	481
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,68	30,75	173,25	482
	Сок фруктовый	100	1	0,1	5,8	18	293
Итого за обед		955	37,66	37,31	182,39	1138,72	
Итого за день		1415	48,26	48,5	237,47	1545,33	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
2 завтрак	Пудинг творожный запеченный	150	24,26	8,31	39,75	330,81	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		375	30,28	17,65	48,77	475,01	
Обед	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	235
	Суп картофельный с рыбой	200	11,33	9,73	5,33	154	50
	Тефтели из говядины с рисом	90	8,24	12,17	8,5	176,53	202
	Соус томатный	20	0,1	0,73	10,48	11,22	265
	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	241
	Компот из смеси сухофрукты	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,92	0,36	16,6	75,6	481
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,68	30,75	173,25	482
	Сок фруктовый	100	1	0,1	5,8	18	293
Итого за обед		975	35,66	33,06	142,09	970	
Итого за день		1350	65,94	50,71	190,86	1445,01	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
2 завтрак	Омлет с сыром	70	7,33	10,6	1,15	130,2	138
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,4	92	482
Итого за 2 завтрак		310	15,96	17,34	26,93	339,51	
Обед	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,066	1,51	8,4	228
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	89	37
	Птица отварная	90	23,91	23,91	1,17	292,52	212
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	227
	Кисель из джема (повидла)	200	0,15	0	37,81	155,43	275
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,92	0,36	16,6	75,6	481
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	14,36	81	482
	Сок фруктовый	100	1	0,1	5,8	18	293
Итого за обед		875	38,16	35,016	121,22	931,04	
Итого за день		1185	54,12	52,356	148,15	1270,55	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 7							
2 завтрак	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,62	41,8	219,07	330
	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		460	13,07	9,4	61,58	426,38	
	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,072	1,51	8,4	228
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79	45
	Биточки(котлеты) рыбные	90	14,72	2,45	7,36	111,27	161
	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	241
	Компот из смеси сухофрукты	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,92	0,36	16,6	75,6	481
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,68	30,75	173,25	482
	Сок овощной	100	1	0,1	2,9	18	293
Итого за обед		915	15,72	12,832	121,19	739,76	
Итого за день		1375	28,79	22,232	182,77	1166,14	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
2 завтрак	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	366
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139
	Кондитерское изделие б/к.	10	0,74	1	2,56	42,6	402
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,4	92	482
Итого за 2 завтрак		300	16,77	15,29	28,62	351,11	
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,87	1,96	4,2	46,69	231
	Рассольник ленинградский	200	4,02	9,04	25,9	120	42
	Котлеты (биточки) из мяса	90	12,75	14	7,24	222,84	189
	Рагу из овощей	210	3,82	15,31	23,22	246,02	92
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	284
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,92	0,36	16,6	75,6	481
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	14,36	81	482
	Сок фруктовый	100	1	0,1	5,8	18	293
Итого за обед		935	29,29	41,34	122,67	914,22	
Итого за день		1235	46,06	56,63	151,29	1265,33	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
2 завтрак	Запеканка из творога	150	29,22	12,11	29,1	342,23	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		360	35,54	19,34	42,83	487,55	
	Салат из белокочанной капусты (по сезону)	100	0,84	5,06	5,32	70,02	4, 7
	Суп картофельный с рыбой	200	11,33	9,73	5,33	154	50
	Оладьи из печени	100	20,15	14	14	276,54	622
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,27	5,33	36,87	231,78	221
	Кисель из джема (повидла)	200	0,15	0	37,81	155,43	275
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,92	0,36	16,6	75,6	481
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,68	30,75	173,25	482
	Сок фруктовый	100	1	0,1	5,8	18	293
Итого за обед		965	51,36	35,26	152,48	1154,62	
Итого за день		1325	86,9	54,6	195,31	1642,17	

		Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2							
День10							
2 завтрак	Сыр порционнo	10	2,32	2,95	0	36,4	366
	Кондитерское изделие б/к.	15	1,11	1,5	3,84	63,9	402
	Молоко кипяченoе	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,4	92	482
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	10,4	90	89
Итого за 2 завтрак		465	12,46	11,59	40,02	399,61	
Обед	Свекла отварная	50	0,71	25,45	4,75	37,67	23
	Сельдь с луком	50	8,71	3,39	0	65	371
	Суп "Харчо"	200	3,98	4,95	17,06	122,27	83
	Гуляш из говядины	90	16,25	18,15	5,06	248,62	180
	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	241
	Компот из смеси сухофрукты	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,92	0,36	16,6	75,6	481
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	14,36	81	482
	Сок фруктовый	100	1	0,1	5,8	18	293
Итого за обед		825	39,98	58,78	114,81	922,4	
Итого за день		1290	52,44	70,37	154,83	1322,01	
Среднее значение за период			50,6	49,49	168,7	1320,38	