

«Утверждаю»

Директор

ГКОУ школа-интернат № 2 г. Ейска

А.А. Долгих

«28» октября 2022 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		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша овсянная из "Геркулеса" жидкая	205	6,33	8,9	25,49	207,38	109
	Сыр порционно	15	3,47	4,42	0	53,5	366
	Кондитерское изделие б/к. (печенье)	20	1,5	1,96	14,88	83,4	590
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,4	92	482
	Фрукты свежие ( яблоко)	100	0,4	0,4	10,4	45	89
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>17,53</b>	<b>19,23</b>	<b>86,88</b>	<b>599,97</b>	
<b>Обед</b>	Овощи натур. соленые или свежие(помидор)	100	1,1	0,2	4,6	23	246,247
	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
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,38	0,55	19,4	113,4	481
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,55	24,6	139	482
<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>63,54</b>	<b>68,6</b>	<b>119,94</b>	<b>1418,63</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1530</b>	<b>81,07</b>	<b>87,83</b>	<b>206,82</b>	<b>2018,6</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
Завтрак	Каша "Дружба"	205	6,55	8,33	35,09	241,11	102
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	299
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,55	24,6	139	482
	Фрукты свежие ( яблоко)	100	0,4	0,4	10,4	45	89
<b>Итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>11,51</b>	<b>9,28</b>	<b>85,13</b>	<b>485,27</b>	
Обед	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 сухофруктов	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
<b>Итого за обед</b>		<b>1040</b>	<b>36,76</b>	<b>29,17</b>	<b>121,83</b>	<b>920,97</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1605</b>	<b>48,27</b>	<b>38,45</b>	<b>206,96</b>	<b>1406,24</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	100	8,31	12,88	2,17	157,91	132
	Сыр порционно	15	3,47	4,42	0	53,5	366
	Кондитерское изделие б/к. (печенье)	20	1,5	1,96	14,88	83,4	590
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	270
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,55	24,6	139	482
	Фрукты свежие (банан)	160	2,4	0,16	33,6	142,4	89
<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>25,09</b>	<b>25,01</b>	<b>107,98</b>	<b>771,92</b>	
<b>Обед</b>	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
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,38	0,55	19,4	113,4	481
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,4	92	482
<b>Итого за обед</b>		<b>952</b>	<b>40,79</b>	<b>35,5</b>	<b>98,99</b>	<b>875,83</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1507</b>	<b>65,88</b>	<b>60,51</b>	<b>206,97</b>	<b>1647,75</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая с изюмом	210	7,42	7,38	41,73	263,07	105
	Булочка "Веснушка"	80	6,15	5,88	47,06	265,7	307
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	299
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,55	24,6	139	482
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18,13</b>	<b>13,81</b>	<b>128,43</b>	<b>727,93</b>	
<b>Обед</b>	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
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,38	0,55	19,4	113,4	481
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,4	92	482
<b>Итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>41,5</b>	<b>39,2</b>	<b>149,28</b>	<b>1063,88</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1480</b>	<b>59,63</b>	<b>53,01</b>	<b>277,71</b>	<b>1791,81</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
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 ( ряженка)	200	5,6	6,38	8,18	112,52	272
	Фрукты свежие ( яблоко)	130	0,52	0,52	13,52	58,5	89
Итого за завтрак		<b>555</b>	<b>38,89</b>	<b>20,94</b>	<b>75,54</b>	<b>643,78</b>	
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 сухофруктов	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
Итого за обед		<b>1040</b>	<b>43,44</b>	<b>40,45</b>	<b>167,69</b>	<b>1168,09</b>	
Итого за день		<b>1595</b>	<b>82,33</b>	<b>61,39</b>	<b>243,23</b>	<b>1811,87</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
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
	Фрукты свежие ( яблоко)	190	0,76	0,76	19,76	85,5	89
Итого за 2 завтрак		<b>550</b>	<b>21,38</b>	<b>22,83</b>	<b>55,38</b>	<b>527,81</b>	
Обед	Овощи натур. соленые или свежие(помидор)	100	1,1	0,2	4,6	23	246,247
	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
Итого за обед		<b>930</b>	<b>43,76</b>	<b>40,69</b>	<b>132,71</b>	<b>1073,27</b>	
Итого за день		<b>1480</b>	<b>65,14</b>	<b>63,52</b>	<b>188,09</b>	<b>1601,08</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша овсянная из "Геркулеса" жидкая	210	6,48	9,11	26,1	212,43	109
	Булочка молочная	80	2,78	3,82	28,5	210,6	314
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,55	24,6	139	482
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>16,61</b>	<b>16,67</b>	<b>98,91</b>	<b>680,72</b>	
<b>Обед</b>	Овощи натур. соленые или свежие (огурец)	100	0,8	0,1	3,3	14	246,247
	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
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,38	0,55	19,4	113,4	481
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,4	92	482
<b>Итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>34,39</b>	<b>15,37</b>	<b>95,46</b>	<b>682,73</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1490</b>	<b>51</b>	<b>32,04</b>	<b>194,37</b>	<b>1363,45</b>	



Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	114
	Кондитерское изделие б/к. (печенье)	20	1,5	1,96	14,88	83,4	590
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	299
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,4	92	482
	Фрукты свежие ( яблоко)	100	0,4	0,4	10,4	45	89
<b>Итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>10,06</b>	<b>9,34</b>	<b>89,33</b>	<b>490,69</b>	
<b>Обед</b>	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
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,38	0,55	19,4	113,4	481
	Хлеб пшеничный	45 60	4,56	0,55	24,6	139	482
<b>Итого за обед</b>		<b>1000</b>	<b>37,45</b>	<b>48,19</b>	<b>122,66</b>	<b>1032,87</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1565</b>	<b>47,51</b>	<b>57,53</b>	<b>211,99</b>	<b>1523,56</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
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 ( ряженка)	200	5,6	6,38	8,18	112,52	272
	Фрукты свежие ( яблоко)	140	0,56	0,56	14,56	63	89
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>550</b>	<b>45,88</b>	<b>23,93</b>	<b>67,09</b>	<b>664,63</b>	
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>1010</b>	<b>62,43</b>	<b>41,85</b>	<b>170,68</b>	<b>1352,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1560</b>	<b>108,31</b>	<b>65,78</b>	<b>237,77</b>	<b>2017,33</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	100	8,31	12,88	2,17	157,91	132
	Сыр порционно	15	3,47	4,42	0	53,5	366
	Кондитерское изделие б/к. (печенье)	20	1,5	1,96	14,88	83,4	590
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	270
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,55	24,6	139	482
	Фрукты свежие ( яблоко)	170	0,68	0,68	17,68	76,5	89
<b>Итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>23,37</b>	<b>25,53</b>	<b>92,06</b>	<b>706,02</b>	
<b>Обед</b>	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 сухофруктов	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
<b>Итого за обед</b>		<b>942</b>	<b>46,36</b>	<b>64,19</b>	<b>123,31</b>	<b>1058,51</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1507</b>	<b>69,73</b>	<b>89,72</b>	<b>215,37</b>	<b>1764,53</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>67,89</b>	<b>60,98</b>	<b>218,93</b>	<b>1694,62</b>	

Прошнуровано, пронумеровано

*22 (двадцать) листов*  
*86а1*

Директор ГКОУ школа-  
Интернат №2 г. Ейска



Долгих А.А.