

«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: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша овсянная из "Геркулеса" жидкая | 205 | 6,33 | 8,9 | 25,49 | 207,38 | 109 |
| | Сыр порционно | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 366 |
| | Кондитерское изделие б/к. (печенье) | 10 | 0,75 | 0,98 | 7,44 | 41,7 | 590 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 286 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 12,3 | 94,5 | 482 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 | 89 |
| Итого за завтрак | | 555 | 14,87 | 16,69 | 75,34 | 543,67 | |
| Обед | Овощи натур. соленые или свежие (помидор) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,76 | 13,8 | 246,247 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,52 | 5,33 | 8,65 | 89 | 37 |
| | Плов из отварной птицы | 240 | 42,51 | 51,8 | 46,91 | 853,82 | 211 |
| | Сок фруктовый | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 293 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,92 | 0,36 | 16,6 | 75,6 | 481 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,41 | 18,46 | 104,14 | 482 |
| Итого за обед | | 785 | 53,03 | 58,22 | 99,18 | 1172,36 | |
| Итого за день | | 1340 | 67,9 | 74,91 | 174,52 | 1716,03 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| 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 | 40 | 3,04 | 0,36 | 16,4 | 92 | 482 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 | 89 |
| Итого за завтрак | | 545 | 9,99 | 9,09 | 76,93 | 438,27 | |
| Обед | 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 сухофруктов | 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 |
| Итого за обед | | 875 | 27,59 | 23,52 | 106,39 | 751,56 | |
| Итого за день | | 1420 | 37,58 | 32,61 | 183,32 | 1189,83 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 70 | 5,82 | 9,02 | 1,52 | 110,54 | 132 |
| | Сыр порционно | 15 | 3,47 | 4,42 | 0 | 53,5 | 366 |
| | Кондитерское изделие б/к. (печенье) | 15 | 1,12 | 1,47 | 11,16 | 62,55 | 590 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,85 | 5,04 | 32,73 | 195,71 | 270 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 16,4 | 92 | 482 |
| | Фрукты свежие (банан) | 160 | 2,4 | 0,16 | 33,6 | 142,4 | 89 |
| Итого за завтрак | | 500 | 20,7 | 20,47 | 95,41 | 656,7 | |
| 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 |
| | Сок фруктовый | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 293 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,92 | 0,36 | 16,6 | 75,6 | 481 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,32 | 14,36 | 81 | 482 |
| Итого за обед | | 795 | 32,93 | 28,72 | 83,13 | 704,55 | |
| Итого за день | | 1295 | 53,63 | 49,19 | 178,54 | 1361,25 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная жидкая с изюмом | 205 | 7,24 | 7,21 | 40,74 | 256,81 | 105 |
| | Булочка "Веснушка" | 60 | 4,61 | 4,41 | 35,3 | 199,3 | 307 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,04 | 60,16 | 299 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 16,4 | 92 | 482 |
| Итого за завтрак | | 505 | 14,89 | 11,98 | 107,48 | 608,27 | |
| Обед | Икра свекольная | 100 | 2,27 | 4,57 | 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 |
| | Сок фруктовый | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 293 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,92 | 0,36 | 16,6 | 75,6 | 481 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,32 | 14,36 | 81 | 482 |
| Итого за обед | | 815 | 35,47 | 34,05 | 128,19 | 909,04 | |
| Итого за день | | 1320 | 50,36 | 46,03 | 235,67 | 1517,31 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|----------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | |
| 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 (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 | | 505 | 30,8 | 18,17 | 62,29 | 533,51 | |
| 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 сухофруктов | 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 |
| Итого за обед | | 875 | 34,66 | 32,96 | 136,29 | 952 | |
| Итого за день | | 1380 | 65,46 | 51,13 | 198,58 | 1485,51 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | |
| 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 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 190 | 0,76 | 0,76 | 19,76 | 85,5 | 89 |
| Итого за завтрак | | 500 | 16,72 | 18,1 | 46,69 | 425,01 | |
| Обед | Овощи натур. соленые или свежие (помидор) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,76 | 13,8 | 246,247 |
| | 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 | 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 | 40 | 2,92 | 0,36 | 16,6 | 75,6 | 481 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,32 | 14,36 | 81 | 482 |
| Итого за обед | | 805 | 38,44 | 36,39 | 123,74 | 960,66 | |
| Итого за день | | 1305 | 55,16 | 54,49 | 170,43 | 1385,67 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 7 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша овсянная из "Геркулеса" жидкая | 205 | 6,33 | 8,9 | 25,49 | 207,38 | 109 |
| | Булочка молочная | 60 | 2,09 | 2,87 | 28,5 | 158 | 314 |
| | 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 |
| Итого за завтрак | | 505 | 14,25 | 15,32 | 90,1 | 576,07 | |
| Обед | Овощи натур. соленые или свежие (огурец) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,98 | 8,4 | 246,247 |
| | 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 |
| | Сок фруктовый | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 293 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,92 | 0,36 | 16,6 | 75,6 | 481 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,32 | 14,36 | 81 | 482 |
| Итого за обед | | 775 | 27,84 | 12,56 | 80,28 | 551,72 | |
| Итого за день | | 1280 | 42,09 | 27,88 | 170,38 | 1127,79 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 8 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная жидкая | 205 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 | 114 |
| | Кондитерское изделие б/к. (печенье) | 10 | 0,75 | 0,98 | 7,44 | 41,7 | 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 |
| Итого за завтрак | | 555 | 9,31 | 8,36 | 81,89 | 448,99 | |
| 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 | 244,82 | 92 |
| | Сок фруктовый | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 293 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,92 | 0,36 | 16,6 | 75,6 | 481 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 8,2 | 46,28 | 482 |
| Итого за обед | | 820 | 28,9 | 41,05 | 91,16 | 792,23 | |
| Итого за день | | 1375 | 38,21 | 49,41 | 173,05 | 1241,22 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 9 | | | | | | | |
| 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 (ряженка) | 200 | 5,6 | 6,38 | 8,18 | 112,52 | 272 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 140 | 0,56 | 0,56 | 14,56 | 63 | 89 |
| Итого за завтрак | | 500 | 36,1 | 19,9 | 57,39 | 550,55 | |
| Обед | 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 |
| Итого за обед | | 865 | 50,36 | 35,16 | 146,68 | 1136,62 | |
| Итого за день | | 1365 | 86,46 | 55,06 | 204,07 | 1687,17 | |


Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 10 | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 70 | 5,82 | 9,02 | 1,52 | 110,54 | 132 |
| | Сыр порционно | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 366 |
| | Кондитерское изделие б/к. (печенье) | 15 | 1,12 | 1,47 | 11,16 | 62,55 | 590 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,85 | 5,04 | 32,73 | 195,71 | 270 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 16,4 | 92 | 482 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 170 | 0,68 | 0,68 | 17,68 | 76,5 | 89 |
| Итого за завтрак | | 505 | 17,83 | 19,52 | 79,49 | 573,7 | |
| Обед | Свекла отварная | 50 | 0,71 | 2,54 | 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 сухофруктов | 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 |
| Итого за обед | | 815 | 38,98 | 35,77 | 109,01 | 904,4 | |
| Итого за день | | 1320 | 56,81 | 55,29 | 188,5 | 1478,1 | |
| Среднее значение за период | | | 55,37 | 49,6 | 187,71 | 1418,99 | |

Прошнуровано, пронумеровано

22/96аучитъ листов
96а/

Директор ГКОУ школа-
Интернат №2 г. Ейска



Долгих А.А.

