

«Утверждаю»

Директор

ГКОУ школа-интернат № 2 г. Ейска

А.А.Долгих

августа 2025 года



**Основное ( организованное) 14-дневное меню  
для обучающихся 12 лет и старше  
ГКОУ школы- интернат №2 г. Ейска.**

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

возрастная категория

12 лет и старше

неделя	день недели	прием пищи	раздел меню	блюда	вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры	
1	1	завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная из "Геркулеса" вязкая	200	9	10	36	265	192	
				Масло сливочное,сыр порционно	30	6	17	0	153	1.4,79	
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	4	0	40	188	573
				напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	101	304
				фрукты	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82
			<i>Итого</i>		610,00	22,00	30,00	103,00	751,00		
1	1	обед	закуска	Салат из капусты белокачанной (по сезону)	100	2	5	10	111	10,11	
				1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	2	6	12	119	58
				2 блюдо	Птица в соусе с томатом	100	10	11	3	147	367
				гарнир	Рис с овощами	180	4	16	37	313	241
				напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	86	501
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	4	1	31	119	574
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	8	1	50	188	573
			<i>Итого</i>		970,00	31,00	40,00	163,00	1083,00		
1	1	полдник	фрукты	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82	
				Кондитерское изделие	50	3	2	31	270	580	
				гор. напиток	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
<i>Итого</i>		350,00	9,00	7,00	50,00	421,00					
1	1	ужин	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	100	1	0	3	18	7.10, 7.11	
				2 блюдо	Оладьи из печени по-кунцевски	120	18	6	16	174	357
				гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	180	6	6	32	226	208
				гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	300
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	3	1	21	119	574
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0	20	94	573
<i>Итого</i>		700,00	30,00	13,00	102,00	671,00					
1	1	2 ужин	кисломол.	Кисломолочный продукт	200	5	7	7	125	297	
			<i>Итого</i>		200	5	7	7	125		
<b>Итого за день</b>					<b>2830,00</b>	<b>97,00</b>	<b>97,00</b>	<b>425,00</b>	<b>3051,00</b>		

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

возрастная категория

12 лет и старше

неделя	день недели	прием пищи	раздел меню	блюда	вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры		
1	2	завтрак	гор.блюдо	Каша пшениная молочная жидкая	200	6	9	36	229	235		
				Масло сливочное,сыр порционно	30	6	17	0	153	79,1.4		
				гор. напиток	Чай с лимоном	200	0	0	9	38	302	
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	4	1	31	234	573	
				фрукты	Фрукты свежие	100	2	1	21	96	82	
				<i>Итого</i>		630,00	18,00	28,00	97,00	750,00		
1	2	обед	закуска	Икра свекольная	100	2	8	10	122	47		
				1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	7	5	32	216	65	
				2 блюдо	Гуляш	100	14	14	3	199	96	
				гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6	4	40	233	256	
				напиток	Компот из свежих плодов, ягод	200	0	0	19	78	311	
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	4	1	31	119	574	
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	8	1	50	141	573	
				<i>Итого</i>		950,00	41,00	33,00	185,00	1108,00		
1	2	полдник	гор. напиток	Сырники из творога	200	40	8	69	394	286		
				Молоко сгущенное с сахаром	30	1	2	16	99	471		
				Какао с молоком	200	3	3	13	94	462		
				<i>Итого</i>		430,00	44,00	13,00	98,00	587,00		
1	2	ужин	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	100	1	0	3	18	7.10, 7.11		
				2 блюдо	Рыба, тушенная в сметанном соусе	120	16	5	4	123	298	
				гарнир	Картофель жареный из отварного	180	5	16	12	207	379	
				напиток	Сок овощной	200	0	0	20	86	501	
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	4	1	31	119	574	
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	4	0	31	94	573	
				<i>Итого</i>		700,00	30,00	22,00	101,00	647,00		
1	2	2 ужин	кисломол.	Кисломолочный продукт	200	6	5	26	163	297		
				<i>Итого</i>		200,00	6	5	26	163		
<b>Итого за день</b>					<b>2910,00</b>	<b>139,00</b>	<b>101,00</b>	<b>507,00</b>	<b>3255,00</b>			

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

возрастная категория

12 лет и старше

неделя	день недели	прием пищи	раздел меню	блюда	вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры		
1	3	завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	19	28	4	351	268		
				Икра кабачковая	60	1	10	10	70	150		
				Масло сливочное	15	0	11	0	99	79		
				гор. напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	101	304	
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	20	117	573	
				фрукты	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82	
				<i>Итого</i>		625,00	26,00	52,00	58,00	782,00		
1	3	обед	закуска	Сельдь с луком, горошек зеленый	100	6	7	5	108	316,157		
				1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	3	6	15	130	56	
				2 блюдо	Оладьи из печени по-кунцевски	120	17	5	14	173	357	
				гарнир	Картофель отварной с маслом	180	4	5	26	174	144	
				напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	86	501	
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	4	1	31	160	574	
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	8	1	45	234	573	
				<i>Итого</i>		1030,00	43,00	25,00	156,00	1065,00		
1	3	полдник	гор. напиток	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82		
				Какао с молоком	200	3	3	12	94	462		
				Кондитерское изделие	50	3	18	39	270	580		
<i>Итого</i>		350,00	6,00	21,00	61,00	408,00						
1	3	ужин	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	100	1	0	3	18	7.10, 7.11		
				2 блюдо	Птица отварная	100	15	12	0	174	366	
				гарнир	Рис с овощами	180	4	16	37	313	241	
				гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	38	300	
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	4	0	24	94	573	
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1	0	6	80	574	
<i>Итого</i>		660,00	25,00	28,00	79,00	717,00						
1	3	2 ужин	кисломол.	Кисломолочный продукт	200	5	7	7	125	297		
				<i>Итого</i>		200,00	5	7	7	125		
<b>Итого за день</b>					<b>2865,00</b>	<b>105,00</b>	<b>133,00</b>	<b>361,00</b>	<b>3097,00</b>			

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

возрастная категория

12 лет и старше

неделя	день недели	прием пищи	раздел меню	блюда	вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры	
1	4	завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная вязкая	200	6	9	34	245	205	
				Масло сливочное,сыр порционно	35	5	16	0	171	79,1.4	
			гор. напиток	Какао с молоком	200	3	3	13	94	462	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6	0	40	188	573	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82	
				<i>Итого</i>			615,00	20,00	28,00	97,00	742,00
1	4	обед	закуска	Кукуруза консервированная	100	3	4	5	67	157	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	250	16	5	11	164	119	
			2 блюдо	Котлета "Здоровье"	100	15	13	9	218	100	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	5	5	31	226	202	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	86	501	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	4	1	31	119	574	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6	0	40	188	573	
				<i>Итого</i>			970,00	50,00	28,00	147,00	1068,00
1	4	полдник	булочное	Булочка "Веснушка"	80	3	2	22	243	288	
			гор. напиток	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82	
	<i>Итого</i>			380,00	9,00	7,00	41,00	394,00			
1	4	ужин	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	100	1	0	3	18	7.10, 7.11	
			2 блюдо	Мясо тушенное	100	16	15	5	219	321	
			гарнир	Макаронный изделия отварные	180	7	6	36	222	256	
			напиток	Сок овощной	200	0	0	20	86	501	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2	0	21	79	574	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	8	0	50	94	573	
				<i>Итого</i>			660,00	34,00	21,00	135,00	718,00
1	4	2 ужин	кисломол.	Кисломолочный продукт	200	6	5	26	163	297	
	<i>Итого</i>			200	6	5	26	163			
<b>Итого за день</b>					<b>2825,00</b>	<b>119,00</b>	<b>89,00</b>	<b>446,00</b>	<b>3085,00</b>		

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

возрастная категория

12 лет и старше

неделя	день недели	прием пищи	раздел меню	блюда	вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры	
1	5	завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный запеченный	200	31	11	41	381	285	
				Соус сметанный	50	0	3	2	30	408	
				фрукты	100	0	0	10	44	82	
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	28	117	573
				гор.напиток	Какао с молоком	200	4	4	13	94	462
				Кондитерское изделие	20	4	3	45	108	582	
				<i>Итого</i>		620,00	42,00	21,00	139,00	774,00	
1	5	обед	закуска	Салат "Школьный"	100	1	5	3	106	32	
				1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	9	5	10	181	114
				2 блюдо	Рыба, запеченная с морковью	120	15	11	4	171	91
				гарнир	Картофельное пюре	180	4	6	25	170	146
				напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	86	501
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	120	8	2	62	238	574
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0	14	94	573
				<i>Итого</i>		1010,00	40,00	29,00	138,00	1046,00	
1	5	полдник	гор. напиток	Молоко кипяченое	200	7	6	10	107	469	
				фрукты	100	0	0	10	44	82	
				Масло сливочное, сыр порционно	30	5	16	0	153	79,1.4	
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	4	0	14	94	573
				<i>Итого</i>		370,00	16,00	22,00	34,00	398,00	
1	5	ужин	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	100	1	0	3	18	7.10, 7.11	
				2 блюдо	Макаронник с мясом	220	23	19	25	428	263
				Соус томатный	50	0	1	1	16	422	
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	4	0	40	164	573
				гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	42	300
				<i>Итого</i>		640,00	28,00	20,00	79,00	668,00	
1	5	2 ужин	кисломол.	Кисломолочный продукт	200	5	7	7	125	297	
				<i>Итого</i>		200,00	5	7	7	125	
<b>Итого за день</b>					<b>2840,00</b>	<b>131,00</b>	<b>99,00</b>	<b>397,00</b>	<b>3011,00</b>		

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

возрастная категория

12 лет и старше

неделя	день недели	прием пищи	раздел меню	блюда	вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры	
1	6	завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	200	5	6	31	203	236	
				Масло сливочное	15	0	11	0	99	79	
				гор. напиток	Кофейный напиток	200	3	3	14	101	304
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	117	573
				фрукты	Фрукты свежие	200	0	0	20	88	82
				Кондитерское изделие	40	8	6	90	216	582	
				<i>Итого</i>		705,00	20,00	26,00	180,00	824,00	
1	6	обед	закуска	Винегрет овощной	100	1	3	8	63	42	
				1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	3	6	12	119	58
				Рагу из птицы	220	23	17	17	351	376	
				напиток	Компот из свежих плодов, ягод	200	0	0	11	46	311
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	120	8	2	62	238	574
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	8	1	50	234	573
				<i>Итого</i>		990,00	43,00	29,00	160,00	1051,00	
1	6	полдник	гор. напиток	Оладьи с повидлом, джемом	150	9	12	72	382	526, 86	
				Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469	
				<i>Итого</i>		350,00	15,00	17,00	81,00	489,00	
1	6	ужин	закуска	Салат из капусты белокачанной (по сезону)	100	1	4	8	111	10,11	
				2 блюдо	Оладьи из печени по-кунцевски	120	19	8	17	208	357
				гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	180	6	6	37	227	208
				напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	86	501
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	117	1.5
				<i>Итого</i>		650,00	31,00	18,00	107,00	749,00	
1	6	2 ужин	кисломол.	Кисломолочный продукт	200	5	7	7	125	297	
				<i>Итого</i>		200,00	5	7	7	125	
<b>Итого за день</b>					<b>2895,00</b>	<b>114,00</b>	<b>97,00</b>	<b>535,00</b>	<b>3238,00</b>		

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

возрастная категория

12 лет и старше

неделя	день недели	прием пищи	раздел меню	блюда	вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры	
1	7	завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная вязкая	250	8	8	39	255	205	
				Масло сливочное	15	0	11	0	99	79	
				Сыр порционно	20	8	8	0	108	1.4	
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	3	0	31	154	573
				фрукты	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82
				гор. напиток	Чай с лимоном	200	0	0	8	36	302
				<i>Итого</i>		660,00	19,00	27,00	88,00	696,00	
1	7	обед	закуска	Салат из свеклы с чесноком	100	1	6	8	91	34	
				1 блюдо	Суп картофельный	250	10	8	11	150	112
				2 блюдо	Бефстроганов из говядины	110	17	15	9	222	326
				гарнир	Макаронные изделия отварные	180	7	7	36	222	256
				напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	20	84	495
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	120	8	2	62	238	574
				<i>Итого</i>		960,00	44,00	38,00	146,00	1007,00	
				1	7	полдник	гор. напиток	Кондитерское изделие	60	4	3
Какао с молоком	200	3	3					14	94	462	
фрукты	Фрукты свежие	100	0					0	10	44	82
<i>Итого</i>		360,00	7,00					6,00	55,00	408,00	
1	7	ужин	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	100	1	0	3	18	7.10, 7.11	
				2 блюдо	Котлеты рыбные любительские	100	12	2	5	84	308
				гарнир	Картофельное пюре	180	4	6	25	169	146
				напиток	Сок овощной	200	1	0	20	87	501
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	6	1	46	236	573
				<i>Итого</i>		680,00	24,00	9,00	99,00	594,00	
1	7	2 ужин	кисломол.	Кисломолочный продукт	200	6	5	26	163	297	
				<i>Итого</i>		200,00	6	5	26	163	
<b>Итого за день</b>					<b>2860,00</b>	<b>100,00</b>	<b>85,00</b>	<b>414,00</b>	<b>2868,00</b>		

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

возрастная категория

12 лет и старше

неделя	день недели	прием пищи	раздел меню	блюда	вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры		
2	1	завтрак	гор.блюдо	Драчена	200	21	20	12	313	278		
				Икра кабачковая	60	0	6	6	96	150		
				фрукты	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82	
				гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	40	300	
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	5	0	42	188	573	
					Масло сливочное	15	0	11	0	99	79	
				<i>Итого</i>		655,00	26,00	37,00	79,00	780,00		
2	1	обед	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	100	1	0	3	18	7.10, 7.11		
				1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9	10	7	153	123	
				2 блюдо	Птица в соусе с томатом	110	10	10	3	180	367	
				гарнир	Рис с овощами	180	5	3	42	219	241	
				напиток	Кисель из повидла, джема	200	0	0	28	110	483	
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	4	1	31	158	574	
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	5	0	30	234	573	
				<i>Итого</i>		1020,00	34,00	24,00	144,00	1072,00		
2	1	полдник	фрукты	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82		
				гор. напиток	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469	
					Кондитерское изделие	50	2	12	27	270	580	
				<i>Итого</i>		350,00	8,00	17,00	46,00	421,00		
2	1	ужин	закуска	Салат из капусты белокачанной (по сезону)	100	1	5	8	88	10,11		
				2 блюдо	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	100	10	8	12	165	350	
					Соус томатный	50	1	2	2	26	422	
				гарнир	Картофель отварной в молоке	180	4	6	21	158	154	
				напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	6	1	46	119	574	
				<i>Итого</i>		690,00	23,00	22,00	109,00	643,00		
2	1	2 ужин	кисломол.	Кисломолочный продукт	200	5	7	7	125	297		
				<i>Итого</i>		200,00	5	7	7	125		
<b>Итого за день</b>					<b>2915,00</b>	<b>96,00</b>	<b>107,00</b>	<b>385,00</b>	<b>3041,00</b>			

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

возрастная категория

12 лет и старше

неделя	день недели	прием пищи	раздел меню	блюда	вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры
2	2	завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная из "Геркулеса" вязкая	220	8	9	32	237	192
				Масло сливочное,сыр порционно	30	6	17	0	153	79,1.4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6	0	40	188	573
			фрукты	Фрукты свежие	200	0	0	20	88	82
			гор. напиток	Какао с молоком	200	3	4	12	94	462
			<i>Итого</i>			730,00	23,00	30,00	104,00	760,00
2	2	обед	закуска	Салат "Школьный"	100	1	8	5	106	32
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	2	6	12	119	58
			2 блюдо	Котлета рыбная любительская	100	12	2	5	84	308
			гарнир	Запеканка картофельная с овощами	180	6	11	28	248	173
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	86	501
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	5	1	41	158	574
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	8	1	50	234	573
			<i>Итого</i>			1010,00	35,00	29,00	161,00	1035,00
2	2	полдник		Манник	130	8	6	40	250	550
				Соус сметанный	50	0	2	2	36	408
			гор. напиток	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	462
			<i>Итого</i>			380,00	14,00	13,00	51,00	393,00
2	2	ужин	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	100	1	0	3	18	7.10, 7.11
			2 блюдо	Мясо тушенное	100	16	15	5	230	321
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	6	6	37	226	202
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	8	36	302
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1	0	10	47	573
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	1	21	79	574
			<i>Итого</i>			640,00	27,00	22,00	84,00	636,00
2	2	2 ужин	кисломол.	Кисломолочный продукт	200	5	7	7	125	297
			<i>Итого</i>			200	5	7	7	125
<b>Итого за день</b>					<b>2960,00</b>	<b>104,00</b>	<b>101,00</b>	<b>407,00</b>	<b>2949,00</b>	

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

возрастная категория

12 лет и старше

неделя	день недели	прием пищи	раздел меню	блюда	вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры		
2	3	завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	200	7	7	35	184	236		
				Кондитерское изделие	40	3	1	20	147	581		
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4	0	30	141	573	
				гор. напиток	Какао с молоком	200	3	3	14	94	462	
				фрукты	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82	
					Масло сливочное	15	0	11	0	99	79	
				<i>Итого</i>		615,00	17,00	22,00	109,00	709,00		
2	3	обед	закуска	Горошек зеленый консервированный	100	3	3	4	67	157		
				1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9	8	13	161	129	
				2 блюдо	Котлета "Здоровье"	100	16	13	9	218	100	
				гарнир	Рагу из овощей	180	3	6	14	152	177	
				напиток	Компот из яблок с лимоном	200	0	0	14	61	487	
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	4	1	31	119	574	
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	8	1	50	234	573	
				<i>Итого</i>		990,00	43,00	32,00	135,00	1012,00		
2	3	полдник		Сырники из творога	200	40	8	69	394	286		
				Соус шоколадный	50	4	4	21	120	443		
				гор. напиток	Молоко кипяченое	200	5	4	9	107	469	
				<i>Итого</i>		450,00	49,00	16,00	99,00	621,00		
2	3	ужин	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	100	1	0	3	18	7.10, 7.11		
				2 блюдо	Птица в соусе с томатом	100	8	9	2	146	367	
				гарнир	Рис с овощами	180	5	4	42	218	241	
				гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	38	300	
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	573	
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	4	1	31	119	574	
				<i>Итого</i>		680,00	21,00	14,00	107,00	633,00		
2	3	2 ужин	кисломол.	Кисломолочный продукт	200	6	5	26	163	297		
				<i>Итого</i>		200,00	6	5	26	163		
<b>Итого за день</b>					<b>2935,00</b>	<b>136,00</b>	<b>89,00</b>	<b>476,00</b>	<b>3138,00</b>			

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

возрастная категория

12 лет и старше

неделя	день недели	прием пищи	раздел меню	блюда	вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры	
2	4	завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный запеченный	200	23	8	31	381	285	
				Соус сметанный	50	0	2	1	25	408	
				гор. напиток	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141	573
				фрукты	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82
				Масло сливочное	15	0	11	0	99	79	
				<i>Итого</i>		625,00	34,00	26,00	81,00	797,00	
2	4	обед	закуска	Салат из капусты белокачанной (по сезону)	100	2	7	8	111	10,11	
				1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	250	16	5	11	164	119
				2 блюдо	Оладьи из печени по-кунцевски	120	17	5	14	173	357
				гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	180	6	6	37	223	208
				напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	86	501
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	4	1	31	119	574
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	5	0	30	234	573
				<i>Итого</i>		1010,00	51,00	24,00	151,00	1110,00	
2	4	полдник	гор. напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	4	14	101	304	
				фрукты	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82
					Кондитерское изделие	50	2	15	31	270	580
				<i>Итого</i>		350,00	5,00	19,00	55,00	415,00	
2	4	ужин	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	100	1	0	3	18	7.10, 7.11	
				Жаркое по-домашнему	250	24	18	32	384	328	
				гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	38	300
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	6	0	34	94	573
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	5	0	30	147	574
				<i>Итого</i>		650,00	36,00	18,00	108,00	681,00	
2	4	2 ужин	кисломол.	Кисломолочный продукт	200	5	5	7	125	297	
				<i>Итого</i>		200,00	5	5	7	125	
<b>Итого за день</b>					<b>2835,00</b>	<b>131,00</b>	<b>92,00</b>	<b>402,00</b>	<b>3128,00</b>		

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

возрастная категория

12 лет и старше

неделя	день недели	прием пищи	раздел меню	блюда	вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры
2	5	завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	19	28	4	351	268
			закуска	Икра кабачковая	60	1	5	5	71	150
				Масло сливочное	15	0	11	0	99	79
			гор. напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	101	304
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	573
			фрукты	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82
				Кондитерское изделие	20	4	2	45	108	582
				<i>Итого</i>			635,00	30,00	49,00	98,00
2	5	обед	закуска	Сельдь с луком, свекла отварная	110	6	8	6	113	316,26
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	250	8	4	8	179	115
			2 блюдо	Картофельная запеканка с мясом	250	26	18	19	375	334
				Соус томатный	50	2	2	4	28	422
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	86	501
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	4	1	31	119	574
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	147	1.5
				<i>Итого</i>			980,00	52,00	33,00	118,00
2	5	полдник	фрукты	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82
				Бутерброд с повидлом	100	3	0	42	224	72
			гор. напиток	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
				<i>Итого</i>			400,00	9,00	5,00	61,00
2	5	ужин	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	100	1	0	3	18	7.11
			2 блюдо	Мясо тушенное	100	14	14	4	219	321
			гарнир	Макаронный изделия отварные	180	7	6	36	222	256
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	38	300
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1	0	8	23	1.5
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	4	1	31	119	574
				<i>Итого</i>			670,00	27,00	21,00	91,00
2	5	2 ужин	кисломол.	Кисломолочный продукт	200	6	5	26	163	297
				<i>Итого</i>			200,00	6	5	26
<b><i>Итого за день</i></b>					<b>2885,00</b>	<b>124,00</b>	<b>113,00</b>	<b>394,00</b>	<b>3092,00</b>	

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	N	O	
1	Типовое примерное меню приготавливаемых блюд														
2	возрастная категория			12 лет и старше											
3															
4	неделя	день недели	прием пищи	раздел меню	блюда	вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры				
5	2		завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	200	5	6	27	186	210				
6					Масло сливочное	15	0	11	0	99	79				
7				гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	36	300				
8				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	4	0	25	164	573				
9				фрукты	Фрукты свежие	200	0	0	20	88	82				
10					Кондитерское изделие	50	3	2	37	183	581				
11															
12				<i>Итого</i>		735,00	12,00	19,00	119,00	756,00					
13															
14	2		обед	закуска	Кукуруза консервированная	100	3	4	5	67	157				
15				1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9	10	9	152	123				
16				2 блюдо	Птица отварная	100	16	12	0	174	366				
17				гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6	5	30	222	256				
18				напиток	Компот из свежих плодов, ягод	200	0	0	11	43	311				
19				хлеб черн.	Хлеб ржаной	120	8	2	62	238	574				
20				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	2	0	29	188	573				
21															
22				<i>Итого</i>		1030,00	44,00	33,00	146,00	1084,00					
23	2		полдник		Оладьи с повидлом, джемом	150	9	12	72	441	526, 86				
24				гор. напиток	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469				
25															
26															
27				<i>Итого</i>		350,00	15,00	17,00	81,00	548,00					
28	2		ужин	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	100	1	0	3	18	7,11				
29				2 блюдо	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	16	5	4	124	298				
30					Запеканка картофельная с овощами	180	6	11	28	248	173				
31				напиток	Сок овощной	200	1	0	20	87	501				
32				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	117	573				
33															
34				<i>Итого</i>		650,00	28,00	16,00	80,00	594,00					
35	2		2 ужин	кисломол.	Кисломолочный продукт	200	5	7	7	125	297				
36					<i>Итого</i>		200,00	5	7	7	125				
37	<b><i>Итого за день</i></b>					<b>2965,00</b>	<b>104,00</b>	<b>92,00</b>	<b>433,00</b>	<b>3107,00</b>					

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

возрастная категория

12 лет и старше

неделя	день недели	прием пищи	раздел меню	блюда	вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры		
2	7	завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная вязкая	250	8	8	39	255	205		
				Масло сливочное	15	0	11	0	99	79		
				Сыр порционно	20	8	8	0	108	1.4		
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	3	0	31	154	573	
				фрукты	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82	
				гор. напиток	Чай с лимоном	200	0	0	8	36	302	
				<i>Итого</i>		660,00	19,00	27,00	88,00	696,00		
2	7	обед		закуска Салат из свеклы с чесноком	100	1	6	8	91	34		
				1 блюдо Суп картофельный	250	10	8	11	150	112		
				2 блюдо Бефстроганов из говядины	110	17	15	9	222	326		
				гарнир Макароны изделия отварные	180	7	7	36	222	256		
				напиток Компот из сухофруктов	200	1	0	20	86	495		
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	120	8	2	62	238	574	
				<i>Итого</i>		960,00	44,00	38,00	146,00	1009,00		
2	7	полдник		Кондитерское изделие	60	4	3	45	270	581		
				гор. напиток Какао с молоком	200	3	3	14	94	462		
				фрукты Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82		
				<i>Итого</i>		360,00	7,00	6,00	69,00	408,00		
2	7	ужин		закуска Овощи натуральные (по сезону)	100	1	0	3	18	7.10, 7.11		
				2 блюдо Котлеты рыбные любительские	100	12	2	5	84	308		
				гарнир Картофельное пюре	180	4	6	25	169	146		
				напиток Сок овощной	200	1	0	20	86	501		
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	6	1	46	236	1.5	
				<i>Итого</i>		680,00	24,00	9,00	99,00	593,00		
2	7	2 ужин	кисломол.	Кисломолочный продукт	200	6	5	26	163	297		
				<i>Итого</i>		200,00	6	5	26	163		
<b>Итого за день</b>					<b>2860,00</b>	<b>100,00</b>	<b>85,00</b>	<b>428,00</b>	<b>2869,00</b>			

Прошнуровано, пронумеровано

17

листов

Директор ГКОУ школа-  
интернат №2 г. Ейска



Долгих А.А.

