

«Утверждаю»

Директор

ГКОУ школы-интернат № 2 г. Ейска

А.А.Долгих

01 августа 2025 года



**Основное (организованное) 14-дневное меню  
для обучающихся 7-11 лет  
ГКОУ школы- интернат №2 г. Ейска.**

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

возрастная категория

7-11 лет

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	150	8	10	34	198	192	
				Масло сливочное, сыр порционнно	20	3	10	0	101	79,1.4	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	4	0	40	188	573	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82	
			гор. напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	101	304	
		<i>Итого</i>			550,00	18,00	23,00	101,00	632,00		
	1	1	обед	закуска	Салат из капусты белокачанной (по сезону)	60	1	3	5	67	10,11
				1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	2	5	10	95	58
				2 блюдо	Птица в соусе с томатом	90	10	10	3	147	367
				гарнир	Рис с овощами	150	3	13	31	261	241
				напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	86	501
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	3	1	21	141	574
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1	0	7	70	573
					<i>Итого</i>			790,00	21,00	32,00	97,00
	1	1	полдник	фрукты	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82
				гор. напиток	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
					Кондитерское изделие	30	2	1	28	202	580
					<i>Итого</i>			330,00	8,00	6,00	47,00
	1	1	ужин	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	60	1	0	2	11	7.11
2 блюдо				Оладьи из печени по-кунцевски	100	18	6	16	174	357	
гарнир				Каша пшеничная рассыпчатая	150	5	5	31	186	208	
гор.напиток				Чай с сахаром	200	0	0	10	42	300	
хлеб бел.				Хлеб пшеничный	40	2	0	20	94	573	
хлеб черн.				Хлеб ржаной	20	3	1	21	47	574	
				<i>Итого</i>			570,00	29,00	12,00	100,00	554,00
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>2440,00</b>	<b>81,00</b>	<b>80,00</b>	<b>352,00</b>	<b>2531,00</b>		

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

возрастная категория

7-11 лет

неделя	день недели	прием пищи	раздел меню	блюда	вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры	
1	2	завтрак	гор. блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6	9	36	229	235	
				Масло сливочное, сыр порционно	20	3	10	0	101	79,1.4	
			гор. напиток	Чай с лимоном	200	0	0	9	38	302	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4	0	31	141	573	
			фрукты	Фрукты свежие	100	2	1	21	96	82	
			<i>Итого</i>			580,00	15,00	20,00	97,00	605,00	
1	2	обед	закуска	Икра свекольная	60	1	5	6	73	47	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	7	5	32	172	65	
			2 блюдо	Гуляш	90	11	12	3	179	96	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5	4	33	194	256	
			напиток	Компот из свежих плодов, ягод	200	0	0	19	78	311	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	3	1	21	79	574	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0	22	94	573	
			<i>Итого</i>			800,00	29,00	27,00	136,00	869,00	
1	2	полдник		Сырники из творога	150	30	6	52	296	286	
				Молоко сгущенное с сахаром	20	1	2	11	66	471	
			гор. напиток	Какао с молоком	200	3	3	13	94	462	
			<i>Итого</i>			370,00	34,00	11,00	76,00	456,00	
1	2	ужин	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	60	1	0	1	7	7.10, 7.11	
			2 блюдо	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	16	5	4	103	298	
			гарнир	Картофель жареный из отварного	150	4	13	10	173	379	
			напиток	Сок овощной	200	0	0	20	86	501	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	7	26	574	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	5	0	30	117	573	
			<i>Итого</i>			580,00	27,00	18,00	72,00	512,00	
1	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>2530,00</b>	<b>111,00</b>	<b>81,00</b>	<b>407,00</b>	<b>2605,00</b>		

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

возрастная категория

7-11 лет

неделя	день недели	прием пищи	раздел меню	блюда	вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры	
1	3	завтрак	гор. блюдо	Омлет натуральный	150	13	19	3	240	268	
				Икра кабачковая	30	1	5	5	35	150	
				Масло сливочное	10	0	7	0	66	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>			540,00	20,00	34,00	52,00	603,00
1	3	обед	закуска	Сельдь с луком, горошек зеленый	70	4	5	3	77	316,157	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	2	5	12	104	56	
			2 блюдо	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17	5	14	173	357	
			гарнир	Картофель отварной с маслом	150	3	4	22	145	144	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	6	2	42	118	574	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	3	0	20	141	573	
				<i>Итого</i>			860,00	36,00	21,00	133,00	845,00
1	3	полдник	фрукты	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82	
			гор. напиток	Какао с молоком	200	3	3	12	94	462	
				Кондитерское изделие	40	2	12	25	216	580	
				<i>Итого</i>			340,00	5,00	15,00	47,00	354,00
1	3	ужин	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	60	1	0	1	7	7.10, 7.11	
			2 блюдо	Птица отварная	90	14	11	0	157	366	
			гарнир	Рис с овощами	150	3	13	31	261	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	20	1	0	6	39	574	
				<i>Итого</i>			560,00	23,00	24,00	71,00	596,00
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>2500,00</b>	<b>89,00</b>	<b>101,00</b>	<b>310,00</b>	<b>2523,00</b>		

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

возрастная категория

7-11 лет

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	150	6	6	31	153	205	
				Масло сливочное, сыр порционно	25	4	11	0	120	79,1.4	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	4	0	40	188	573	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82	
			гор. напиток	Какао с молоком	200	3	3	13	94	462	
				<i>Итого</i>			555,00	17,00	20,00	94,00	599,00
1	4	обед	закуска	Кукуруза консервированная	60	2	2	3	40	157	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	200	13	4	9	131	119	
			2 блюдо	Котлета "Здоровье"	90	14	12	8	196	100	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	5	5	31	188	202	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	6	2	42	158	574	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94	573	
				<i>Итого</i>			820,00	44,00	25,00	132,00	894,00
1	4	полдник	булочное	Булочка "Веснушкая"	60	2	2	22	182	288	
			гор. напиток	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82	
				<i>Итого</i>			360,00	8,00	7,00	41,00	333,00
1	4	ужин	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	60	1	0	1	7	7.10, 7.11	
			2 блюдо	Мясо тушеное	90	14	13	5	197	321	
			гарнир	Макаронный изделия отварные	150	6	5	30	185	256	
			напиток	Сок овощной	200	0	0	18	87	501	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	15	70	573	
				<i>Итого</i>			530,00	24,00	19,00	69,00	546,00
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>2465,00</b>	<b>99,00</b>	<b>76,00</b>	<b>362,00</b>	<b>2535,00</b>		

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

возрастная категория

7-11 лет

неделя	день недели	прием пищи	раздел меню	блюда	вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры	
1	5	завтрак	гор. блюдо	Пудинг творожный запеченный	150	23	8	31	286	285	
				Соус сметанный	50	0	4	2	50	408	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	9	47	573	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	4	13	94	462	
				Кондитерское изделие	20	4	3	45	108	582	
				<i>Итого</i>			540,00	33,00	19,00	110,00	629,00
1	5	обед	закуска	Салат "Школьный"	60	1	4	2	64	32	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	200	7	4	8	145	114	
			2 блюдо	Рыба, запеченная с морковью	100	12	9	3	143	91	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	5	21	141	146	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	6	2	42	158	574	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0	14	94	573	
				<i>Итого</i>			830,00	32,00	24,00	110,00	832,00
1	5	полдник		Масло сливочное,сыр порционнo	25	4	11	0	120	79,1.4	
			гор. напиток	Молоко кипяченoе	200	7	6	10	107	469	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0	14	94	573	
				<i>Итого</i>			365,00	13,00	17,00	34,00	365,00
1	5	ужин	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	60	1	0	1	7	7.10, 7.11	
				Макаронник с мясом	200	23	20	25	389	263	
				Соус томатный	25	0	1	2	14	422	
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	42	300	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	40	117	573	
				<i>Итого</i>			535,00	28,00	21,00	78,00	569,00
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>2470,00</b>	<b>111,00</b>	<b>88,00</b>	<b>339,00</b>	<b>2520,00</b>		

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

возрастная категория

7-11 лет

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	150	5	6	23	152	236	
				Масло сливочное	10	0	7	0	66	79	
			гор. напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	14	101	465	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	20	70	573	
			фрукты	Фрукты свежие	200	0	0	20	88	82	
				Кондитерское изделие	20	4	3	45	108	582	
			<i>Итого</i>		610,00	14,00	19,00	122,00	585,00		
1	6	обед	закуска	Винегрет овощной	60	1	3	5	38	42	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	3	6	10	95	58	
				Рагу из птицы	200	21	17	15	319	376	
			напиток	Компот из свежих плодов, ягод	200	0	0	11	46	311	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	5	1	41	158	574	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	5	1	34	198	573	
			<i>Итого</i>		820,00	35,00	28,00	116,00	854,00		
1	6	полдник		Оладьи с повидлом, джемом	100	6	8	48	294	526, 86	
			гор. напиток	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469	
			<i>Итого</i>		300,00	12,00	13,00	57,00	401,00		
1	6	ужин	закуска	Салат из капусты белокачанной (по сезону)	60	1	3	5	67	10,11	
			2 блюдо	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17	5	14	173	357	
			гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5	5	31	189	208	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	94	573	
			<i>Итого</i>		550,00	27,00	14,00	90,00	610,00		
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>2480,00</b>	<b>93,00</b>	<b>81,00</b>	<b>392,00</b>	<b>2575,00</b>		

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

возрастная категория

7-11 лет

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	200	7	7	39	204	205
				Масло сливочное	10	0	7	0	66	79
				Сыр порционно	20	4	4	0	72	1.4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	5	0	35	166	1.5
			гор. напиток	Чай с лимоном	200	0	0	7	36	302
			фрукты	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82
			<i>Итого</i>			600,00	16,00	18,00	91,00	588,00
1	7	обед	закуска	Салат из свеклы с чесноком	60	1	7	8	55	34
			1 блюдо	Суп картофельный	250	10	8	11	150	112
			2 блюдо	Бефстроганов из говядины	100	14	12	7	202	326
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	6	5	30	185	256
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	20	84	495
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	5	1	41	158	574
			<i>Итого</i>			840,00	37,00	33,00	117,00	834,00
1	7	полдник	фрукты	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82
			гор. напиток	Какао с молоком	200	3	3	14	94	462
				Кондитерское изделие	60	3	15	31	220	581
			<i>Итого</i>			360,00	6,00	18,00	55,00	358,00
1	7	ужин	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	60	1	0	1	7	7.10,7.11
			2 блюдо	Котлеты рыбные любительские	100	12	2	5	84	308
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	5	21	141	146
			напиток	Сок овощной	200	1	0	20	87	501
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	3	0	33	164	573
			<i>Итого</i>			590,00	20,00	7,00	80,00	483,00
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>2590,00</b>	<b>85,00</b>	<b>81,00</b>	<b>369,00</b>	<b>2426,00</b>	

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

возрастная категория

7-11 лет

неделя	день недели	прием пищи	раздел меню	блюда	вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры	
2	1	завтрак	гор. блюдо	Драчена	150	16	15	9	235	278	
				Икра кабачковая	30	0	3	3	48	150	
				Масло сливочное	10	0	7	0	66	79	
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	40	300	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	3	0	26	164	573	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82	
				<i>Итого</i>		560,00	19,00	25,00	57,00	597,00	
2	1	обед	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	60	1	0	1	7	7.10,7.11	
				Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6	7	5	122	123	
			1 блюдо	Птица в соусе с томатом	100	9	9	3	163	367	
			2 блюдо	Рис с овощами	150	4	3	35	182	241	
			гарнир	Кисель из повидла, джема	200	0	0	28	110	483	
			напиток	Хлеб ржаной	40	2	0	21	79	574	
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	80	5	0	42	188	573	
			хлеб бел.	<i>Итого</i>		830,00	27,00	19,00	135,00	851,00	
2	1	полдник	фрукты	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82	
				гор. напиток	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
				Кондитерское изделие	40	2	12	26	216	580	
				<i>Итого</i>		340,00	8,00	17,00	45,00	367,00	
2	1	ужин	закуска	Салат из капусты белокачанной (по сезону)	60	1	3	5	67	10,11	
				2 блюдо	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	90	9	7	11	147	350
				Соус томатный	25	0	1	2	14	422	
			гарнир	Картофель отварной в молоке	150	3	5	18	132	154	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2	0	21	79	574	
				<i>Итого</i>		565,00	16,00	16,00	77,00	526,00	
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>2495,00</b>	<b>75,00</b>	<b>84,00</b>	<b>321,00</b>	<b>2466,00</b>		

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

возрастная категория

7-11 лет

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	200	8	10	34	239	192		
				Масло сливочное, сыр порционно	20	3	10	0	101	79,1.4		
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4	0	28	140	573	
				фрукты	Фрукты свежие	200	0	0	20	88	82	
				гор. напиток	Какао с молоком	200	3	4	12	94	462	
				<i>Итого</i>			680,00	18,00	24,00	94,00	662,00	
2	2	обед	закуска	Салат "Школьный"	100	1	5	3	106	32		
				1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	2	5	10	95	58	
				2 блюдо	Котлета рыбная любительская	100	12	2	5	84	308	
				гарнир	Запеканка картофельная с овощами	150	5	9	23	207	173	
				напиток	Сок фруктовый	200	0	0	20	87	501	
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	3	1	31	119	574	
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4	0	28	140	573	
				<i>Итого</i>			870,00	27,00	22,00	120,00	838,00	
2	2	полдник	гор. напиток	Манник	100	5	4	26	193	550		
				Соус сметанный	30	1	6	1	60	408		
				Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	462		
				<i>Итого</i>			330,00	12,00	15,00	36,00	360,00	
2	2	ужин	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	60	1	0	1	7	7.10, 7.11		
				2 блюдо	Мясо тушеное	90	14	13	4	197	321	
				гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	5	5	31	188	202	
				гор. напиток	Чай с лимоном	200	0	0	8	36	302	
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	11	40	574	
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	70	573	
				<i>Итого</i>			550,00	23,00	18,00	69,00	538,00	
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>2630,00</b>	<b>85,00</b>	<b>86,00</b>	<b>326,00</b>	<b>2523,00</b>			

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

возрастная категория

7-11 лет

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	30	2	2	23	110	581		
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	573	
				гор. напиток	Какао с молоком	200	3	3	14	94	462	
				фрукты	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82	
					Масло сливочное	10	0	7	0	66	79	
				<i>Итого</i>		580,00	15,00	19,00	102,00	592,00		
2	3	обед	закуска	Горошек зеленый консервированный	60	2	2	3	40	157		
				1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7	7	10	129	129	
				2 блюдо	Котлета "Здоровье"	100	16	13	9	218	100	
				гарнир	Рагу из овощей	150	3	5	14	126	177	
				напиток	Компот из яблок с лимоном	200	0	0	14	61	487	
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2	1	21	79	574	
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	5	0	33	164	573	
				<i>Итого</i>		820,00	35,00	28,00	104,00	817,00		
2	3	полдник		Сырники из творога	150	30	6	52	296	286		
				Соус шоколадный	25	2	2	9	40	443		
				гор. напиток	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469	
				<i>Итого</i>		375,00	38,00	13,00	70,00	443,00		
2	3	ужин	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	60	1	0	1	7	7.10, 7.11		
				2 блюдо	Птица в соусе с томатом	90	9	10	2	132	367	
				гарнир	Рис с овощами	150	4	3	35	182	241	
				гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	38	300	
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2	1	21	79	574	
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	573	
				<i>Итого</i>		580,00	19,00	14,00	88,00	532,00		
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>2555,00</b>	<b>113,00</b>	<b>79,00</b>	<b>390,00</b>	<b>2547,00</b>			

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

возрастная категория

7-11 лет

неделя	день недели	прием пищи	раздел меню	блюда	вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры	
2	4	завтрак	гор. блюдо	Пудинг творожный запеченный	150	23	8	31	286	285	
				Масло сливочное	10	0	7	0	66	79	
				Соус сметанный	50	0	2	1	25	408	
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	117	573
				фрукты	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82
				гор. напиток	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
				<i>Итого</i>		560,00	33,00	22,00	76,00	645,00	
2	4	обед	закуска	Салат из капусты белокачанной (по сезону)	60	1	2	3	67	10, 11	
				1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	200	10	3	7	131	119
				2 блюдо	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17	5	14	173	357
				гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5	5	31	186	208
				напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	86	501
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	1	21	79	574
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	3	1	28	141	573
				<i>Итого</i>		810,00	40,00	17,00	124,00	863,00	
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	40	1	12	19	216	580
				<i>Итого</i>		340,00	4,00	16,00	43,00	361,00	
2	4	ужин	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	60	1	0	1	7	7.10, 7.11	
					Жаркое по-домашнему	220	21	16	26	338	328
				гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	38	300
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	4	0	20	94	573
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	1	21	79	574
				<i>Итого</i>		560,00	29,00	17,00	78,00	556,00	
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>2470,00</b>	<b>111,00</b>	<b>77,00</b>	<b>328,00</b>	<b>2550,00</b>		

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

возрастная категория

7-11 лет

неделя	день недели	прием пищи	раздел меню	блюда	вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры
2	5	завтрак	гор. блюдо	Омлет натуральный	150	14	21	3	263	268
				Икра кабачковая	30	1	3	3	35	150
				Масло сливочное	10	0	7	0	66	79
			гор. напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	101	304
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1	0	10	47	573
			фрукты	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82
				Кондитерское изделие	20	4	3	45	108	582
				<i>Итого</i>			530,00	23,00	37,00	85,00
2	5	обед	закуска	Сельдь с луком, свекла отварная	70	4	6	4	79	316,26
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	200	7	4	8	143	115
			2 блюдо	Картофельная запеканка с мясом	220	23	16	17	330	334
				Соус томатный	25	1	1	2	14	422
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	22	86	501
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	21	79	574
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0	20	94	573
				<i>Итого</i>			795,00	41,00	27,00	94,00
2	5	полдник	фрукты	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82
				Бутерброд с повидлом	60	2	0	30	240	573, 86
			гор. напиток	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
				<i>Итого</i>			360,00	8,00	5,00	49,00
2	5	ужин	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	60	1	0	1	7	7.10, 7.11
			2 блюдо	Мясо тушеное	90	14	14	4	197	321
			гарнир	Макаронный изделия отварные	150	6	5	30	185	256
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	38	300
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0	20	94	573
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	1	21	79	574
				<i>Итого</i>			580,00	26,00	20,00	85,00
2	5	2 ужин	кисломол.	Кисломолочный продукт	200	6	5	26	163	297
				<i>Итого</i>			200,00	6	5	26
<b>Итого за день</b>					<b>2465,00</b>	<b>104,00</b>	<b>94,00</b>	<b>339,00</b>	<b>2643,00</b>	

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

возрастная категория

7-11 лет

неделя	день недели	прием пищи	раздел меню	блюда	вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры	
2	6	завтрак	гор. блюдо	Каша "Дружба"	150	5	6	26	140	210	
				Масло сливочное	10	0	7	0	66	79	
				Кондитерское изделие	30	3	2	37	183	581	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	1	0	20	117	573	
			фрукты	Фрукты свежие	150	0	0	15	66	82	
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	38	300	
				<i>Итого</i>			590,00	9,00	15,00	108,00	610,00
2	6	обед	закуска	Кукуруза консервированная	60	2	2	3	40	157	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6	7	5	122	123	
			2 блюдо	Птица отварная	100	16	12	0	174	366	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	6	5	30	185	256	
			напиток	Компот из свежих плодов, ягод	200	0	0	11	43	486	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	5	1	41	158	574	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	2	0	29	141	573	
				<i>Итого</i>			850,00	37,00	27,00	119,00	863,00
2	6	полдник		Оладьи с повидлом, джемом	100	6	8	48	294	526, 86	
			гор. напиток	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469	
				<i>Итого</i>			300,00	12,00	13,00	57,00	401,00
2	6	ужин	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	60	1	0	1	7	7.10, 7.11	
			2 блюдо	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	16	5	4	103	298	
			гарнир	Запеканка картофельная с овощами	150	5	9	23	207	173	
			напиток	Сок овощной	200	1	0	20	86	501	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	1	0	17	94	573	
				<i>Итого</i>			550,00	24,00	14,00	65,00	497,00
2	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>2490,00</b>	<b>87,00</b>	<b>76,00</b>	<b>356,00</b>	<b>2496,00</b>		

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

возрастная категория

7-11 лет

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	200	7	7	39	204	205	
				Масло сливочное	10	0	7	0	66	79	
				Сыр порционнo	20	4	4	0	72	1.4	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	5	0	35	166	1.5	
			гор. напиток	Чай с лимоном	200	0	0	7	36	302	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82	
			<i>Итого</i>			600,00	16,00	18,00	91,00	588,00	
2	7	обед	закуска	Салат из свеклы с чесноком	60	1	7	8	55	34	
			1 блюдо	Суп картофельный	250	10	8	11	150	112	
			2 блюдо	Бефстроганов из говядины	100	14	12	7	202	326	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	6	5	30	185	256	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	20	84	495	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	5	1	41	158	574	
			<i>Итого</i>			840,00	37,00	33,00	117,00	834,00	
2	7	полдник	фрукты	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	82	
			гор. напиток	Какао с молоком	200	3	3	14	94	462	
				Кондитерское изделие	60	3	15	31	220	581	
			<i>Итого</i>			360,00	6,00	18,00	55,00	358,00	
2	7	ужин	закуска	Овощи натуральные (по сезону)	60	1	0	1	7	7.10,7.11	
			2 блюдо	Котлеты рыбные любительские	100	12	2	5	84	308	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	5	21	141	146	
			напиток	Сок овощной	200	1	0	20	87	501	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	3	0	33	164	1.5	
			<i>Итого</i>			590,00	20,00	7,00	80,00	483,00	
2	7	2 ужин	кисломол.	Кисломолочный продукт	200	6	5	26	163	297	
			<i>Итого</i>			200,00	6	5	26	163	
<b><i>Итого за день</i></b>					<b>2590,00</b>	<b>85,00</b>	<b>81,00</b>	<b>369,00</b>	<b>2426,00</b>		

Прошнуровано, пронумеровано

17 \_\_\_\_\_ ЛИСТОВ



Директор ГКОУ школа-  
интернат №2 г. Ейска

Долгих А.А.