

Согласовано:

Директор Средняя школа-интернат №17

 Н.Ю. Самойленко



Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»

 С.В. Балакин



**Примерное двухнедельное меню
Для учащихся школы-интерната с
ограниченными возможностями здоровья в
возрасте**

от 12 лет и старше

Средняя школа-интернат №17

Сезон: все

*Разработано согласно сборнику рецептур на продукцию
для обучающихся. Под редакцией: М.П. Могильного,*

В.А. Тутельян, Дели Принт 2011 г.

Г. Верхняя Салда

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11 ДОВЗ

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	96
	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	9,88	12,14	44,76	327,26	0,18
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	395
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			16,98	23,64	90,16	630,56	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	20,73	12,59	32,57	290,36	124,01
	Гуляш из свинины	100	16,88	16,38	4,59	323,24	437
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,72	11,62	39,48	246,23	171
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			52,56	42,21	131	1089,03	
Итого за день			69,54	65,85	221,16	1719,59	

(лист 2)

Рацион: 5-11 ДОВЗ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с рисом	200	22,83	15,16	54,39	401,91	15
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,04	98	
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			28,5	22,78	119,79	729,11	
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	2,86	4,69	18,56	182,41	88,02
	Тефтели 2 вариант	100/30	14,35	33,05	23,93	460,16	279,01
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	19,68	272,4	274
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	128	1 047
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			28,23	44,96	118,81	1179,17	
Итого за день			56,73	67,74	238,6	1908,28	

Рацион: 5-11 ДОВЗ

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердый	20	4,74	6,1		75,4	97
	Омлет натуральный	200	18,79	36,03	3,53	413,83	284
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			27,76	43,75	57,89	718,43	
Обед	Суп картофельный с перловой крупой со сметаной	250/10	3,23	2,38	24,35	132,18	61,02
	Шницель из свинины	100	13,6	25,4	26,3	241,83	268
	Макароны отварные с овощами	180	7,72	7,7	37,88	250,74	205
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1		0,06	108	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			27,35	34,8	99,73	890,61	
Итого за день			55,11	78,55	157,62	1609,04	

Рацион: 5-11 ДОВЗ

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	30	0,24		24	114	2,01
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	250/10	3,77	3,19	19	120,24	181
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	395
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			11,01	7,49	88,3	471,44	
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	8,95	4,91	22,27	91,52	96,02
	Суфле из рыбы (горбуша) с рисом	100	3,17	7,94	10,33	179,4	235,01
	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	58,5	273,02	212
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1		0,06	108	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			33,6	29,15	114,76	931,98	
Итого за день			44,61	36,64	203,06	1403,42	

Рацион: 5-11 ДОВЗ

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	96
	Каша вязкая молочная "Дружба" с маслом сливочным	250/10	17,5	19,6	42,01	385,9	175
	Какао с молоком	200	3,77	3,2	26,74	150,8	382
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			25,2	31,62	98,19	739	
Обед	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	8,35	5,75	20,35	166,43	102
	Курица тушеная в соусе	100	17,37	16,45	15,55	246,69	288
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	19,68	272,4	274
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1		0,06	108	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			21,61	15,51	72,02	724,08	
Итого за день			46,81	47,13	170,21	1463,08	

Рацион: 5-11 ДОВЗ

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердый	20	4,74	6,1		75,4	97
	Каша вязкая молочная ячневая с маслом сливочным	250/10	15,1	16,29	75,54	360,21	1 774
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	395
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			26,84	26,69	120,84	672,81	
Обед	Суп из овощей	250	1,53	4,8	8,8	91,59	99
	Шницель из свинины	100	13,6	25,4	26,3	241,83	268
	Греча рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	463
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			29,32	39,38	132,66	843,06	
Итого за день			56,16	66,07	253,5	1515,87	

Рацион: 5-11 ДОВЗ

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога с рисом	200	24,16	7,49	41,01	333,53	576,01
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,04	98	
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			29,83	15,11	106,41	660,73	
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	9,31	5,1	23,16	95,18	96,02
	Гуляш из свинины	50/50	16,88	16,38	4,59	323,24	437
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	19,68	272,4	274
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,3	41,5	631
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			36,76	28,64	86,07	868,52	
Итого за день			66,59	43,75	192,48	1529,25	

Рацион: 5-11 ДОВЗ

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	30	0,24		24	114	2,01
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	4,8	18	150	2,03
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	395
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			12,74	9,1	87,3	501,2	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	20,73	12,59	32,57	290,36	124,01
	Тефтели 2 вариант	100	11,04	25,42	18,41	353,97	279,01
	Гюре картофельное	180	3,84	6,24	58,5	273,02	212
	Чай с молоком	200	1,66	1,6	12,38	69,82	378
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			41,1	47,47	151,2	1123,37	
Итого за день			53,84	56,57	238,5	1624,57	

Рацион: 5-11 ДОВЗ

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	96
	Каша вязкая рисовая с маслом сливочным	250/10	16,38	20,51	15,99	321,42	174
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			20,71	29,33	70,45	616,72	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216	102,01
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,32	15,22	74,03	551
	Печень по-строгановски	100	16,75	15,75	6,63	236,5	255
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,72	11,62	39,48	246,23	171
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,3	41,5	631
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			25,43	25,44	162,06	755,01	
Итого за день			46,14	54,77	232,51	1371,73	

Рацион: 5-11 ДОВЗ

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	20	0,16		16	76	2,01
	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	250/10	11,27	13,77	50,98	345,63	173
	Чай с молоком	200	1,66	1,6	12,38	69,82	378
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			16,92	16,99	108,7	627,65	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	2,53	2,29	20	114,03	106
	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	100	20,5	5,12	6,5	155,56	295
	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	305
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1		0,06	108	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			31,28	14,73	118,78	820,79	
Итого за день			48,2	31,72	227,48	1448,44	
Итого за период			543,73	548,79	2135,12	15593,27	
Среднее значение за период			54,373	54,879	213,512	1559,327	

Составил _____

Утвердил _____



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262722

Владелец Самойленко Наталья Юрьевна

Действителен с 08.10.2023 по 07.10.2024