


Согласовано:

Директор Средняя школа-интернат №17

 Н.Ю. Самойленко



Утверждаю
Директор ООО «Восход-НТ»



С.В. Балакин

**Примерное двухнедельное меню
Для учащихся школы-интерната в возрасте
от 7-11 лет**

Средняя школа-интернат №17

завтраки

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: 1-4 завтрак

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из свинины	45/45	16,88	16,38	4,59	323,24	437
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,93	9,68	32,9	205,19	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 Завтрак			30,04	27,68	91,85	757,63	

(лист 2)

Рацион: 1-4 завтрак

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели 2 вариант (курица)	90/20	12,14	27,96	20,25	389,36	279,01
	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	16,4	227	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 Завтрак			22,06	34,28	93,29	880,56	

(лист 3)

Рацион: 1-4 завтрак

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Шницель из свинины	90	12,24	22,86	23,67	217,65	268
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	6,43	6,42	31,57	208,95	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 Завтрак			22,6	30,9	84,64	670,8	

(лист 4)

Рацион: 1-4 завтрак

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суфле из рыбы (горбуша)	90	3,17	7,94	10,33	179,4	235,01
	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	48,75	227,52	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 Завтрак		10,3	14,76	88,48	651,12	

(лист 5)

Рацион: 1-4 завтрак

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Курица тушеная в соусе	90/20	2,46	2,46	2,33	36,94	288
	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	16,4	227	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 Завтрак			11,88	8,58	48,13	508,14	

(лист 6)

Рацион: 1-4 завтрак

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Шницель из свинины	90	12,24	22,86	23,67	217,65	268
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,93	9,68	32,9	205,19	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 Завтрак			25,4	34,16	110,93	652,04	

(лист 7)

Рацион: 1-4 завтрак

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из свинины	45/45	16,88	16,38	4,59	323,24	437
	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	16,4	227	274
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,3	41,5	631
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			25,55	22,4	54,83	703,94	

(лист 8)

Рацион: 1-4 завтрак

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели 2 вариант (курица)	90	9,93	22,88	16,57	318,57	279,01
	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	48,75	227,52	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 Завтрак		18,62	31,3	107,04	752,11	

(лист 9)

Рацион: 1-4 завтрак

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Печень по-строгановски	50/50	16,75	15,75	6,63	236,5	255
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,93	9,68	32,9	205,19	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 Завтрак		29,66	27,19	78,17	619,39	

(лист 10)

Рацион: 1-4 завтрак

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	90	18,45	4,61	5,85	140	295
	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83	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 Завтрак		25,98	10,98	87,65	640,03	
Итого за период			203,47	210,93	737,97	6083,65	
Среднее значение за период			20,347	21,093	73,797	608,365	

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