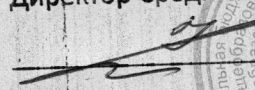


Согласовано:

Директор Средняя школа-интернат №17

 Н.Ю. Самойленко



Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»

 В. Балакин



**Примерное двухнедельное меню
Для учащихся школы-интерната в возрасте
от 12 лет и старше**

Средняя школа-интернат №17

завтраки

Сезон: все

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

В.А. Тутьельян, Дели Принт 2011 г.

Г. Верхняя Салда

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11 завтрак

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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 Завтрак			31,83	29,62	98,43	798,67	

(лист 2)

Рацион: 5-11 завтрак

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели 2 вариант (курица)	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 Завтрак			25,37	40,27	100,25	996,76	

(лист 3)

Рацион: 5-11 завтрак

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Шницель из свинины	100	13,6	25,4	26,3	241,83	268
	Макаронные изделия 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 Завтрак			25,25	34,72	93,58	736,77	

(лист 4)

Рацион: 5-11 завтрак

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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 Завтрак		10,94	15,8	98,23	696,62	

(лист 5)

Рацион: 5-11 завтрак Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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	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			27,89	23,47	64,63	763,29	

(лист 6)

Рацион: 5-11 завтрак Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Шницель из свинины	100	13,6	25,4	26,3	241,83	268
	Каша гречневая 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 Завтрак			27,79	34,58	123,86	751,47	

(лист 7)

Рацион: 5-11 завтрак Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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 Завтрак			27,45	23,54	62,91	773,34	

(лист 8)

Рацион: 5-11 завтрак Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тестели 2 вариант (курица)	100	11,04	25,42	18,41	353,97	279,01
	Пюре 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 Завтрак		20,37	34,88	118,63	833,01	

(лист 9)

Рацион: 5-11 завтрак Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Печень по-строгановски	60/50	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 Завтрак			31,45	29,13	84,75	660,43

(лист 10)

Рацион: 5-11 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	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 Завтрак			28,75	12,44	98,78	706,76
Итого за период			257,09	278,45	944,05	7717,12	
Среднее значение за период			25,709	27,845	94,405	771,712	

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