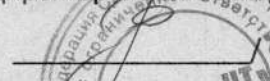


Согласовано:
Директор Средняя школа-интернат №17

 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

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

День: понедельник

(Лист 2)

День: вторник

Рацион: Интернат 7-11 лет		Неделя: 1		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	20	0,16		16	76	2,01
	Запеканка из творога с рисом	200	30,44	20,21	72,52	535,88	15
	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,56	147	
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,44	28,8	144	1,04
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107	1,05
	Итого за Завтрак		40,34	32,15	183,8	1102,88	
Обед	Кукуруза консервированная	60	2,64	0,48	2,64	63,18	
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	220/10	2,53	4,15	16,42	161,36	88,02
	Тефтели 2 вариант (курица)	100	11,04	25,42	18,41	353,97	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	60	4,8	1,44	28,8	144	1,04
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	85,6	1,05
	Итого за Обед		30,11	38,29	133,17	1208,51	
	Полдник						

Ватрушка с творогом		75	11,18	3,9	27,86	192,36	410
Соки фруктовые		200	0,5	0,2	24,4	92	389
Фрукты свежие		100	0,43	0,4	10,59	50,81	458
Итого за Полдник			12,11	4,5	62,85	335,17	
Ужин							
Биточки (свинина)		100	13,6	25,4	26,3	355,6	416,01
Рагу из овощей		180	4,22	9,61	18,66	179,63	124
Чай с лимоном		207	0,21	0,03	16	65	377
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,96	19,2	96	1,04
Хлеб ржаной		30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Ужин			22,66	36,9	95,1	760,43	
Поздний ужин							
Снежок		220	4,4	1,65	15,73	99	6,4
Итого за Поздний ужин			4,4	1,65	15,73	99	
Итого за день			109,62	113,49	490,65	3505,99	

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	210	19,73	37,83	3,71	434,52	284
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,44	28,8	144	1,04
	Хлеб ржаной	60	2,86	1,8	29,88	128,4	1,05
Итого за Завтрак			32,53	47,17	87,41	875,32	
Обед							
	Фасоль консервированная ТТК	60	18,3	2,1	44,7	252	10,01
	Суп картофельный с перловой крупой со сметаной	220/10	2,85	2,11	21,54	116,93	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	60	4,8	1,44	28,8	144	1,04
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	85,6	1,05
Итого за Обед			49,28	39,95	179,2	1199,1	
Полдник							
	Булочка домашняя	75	6,32	7,14	27,3	189,24	424
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,3	41,5	631
	Фрукты свежие	100	0,43	0,4	10,59	50,81	458
Итого за Полдник			6,9	7,68	47,19	281,55	
Ужин							
	Биточки рубленые из бройлеров-цыплят	100	16,97	19,97	10,11	287,49	323
	Рис, припущенный с овощами	180	1,26	5,64	4,79	74,75	36
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Ужин			23,07	27,5	65,04	587,44	
Поздний ужин							
	Кефир	220	6,38	5,5	8,8	116,6	6,4
Итого за Поздний ужин			6,38	5,5	8,8	116,6	
Итого за день			118,16	127,8	387,64	3060,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Повидло	20	0,16		16	76	2,01
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	220/10	3,34	2,82	16,81	106,36	181
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	395
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,44	28,8	144	1,04
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107	1,05
Итого за Завтрак			13,85	8,44	102,47	534,36	
Обед							
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	230	8,24	4,51	20,49	84,2	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	60	4,8	1,44	28,8	144	1,04
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	85,6	1,05
Итого за Обед			22,54	21,39	139,6	882,62	
Полдник							

Булочка с корицей	75	4,27	3,48	28,69	165,57	438
Соки фруктовые	200	0,5	0,2	24,4	92	389
Фрукты свежие	100	0,43	0,4	10,59	50,81	458
Итого за Полдник		5,2	4,08	63,68	308,38	
Ужин						
Плов из бройлеров-цыплят	280	20,18	26,93	71,87	630	291
Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	1,04
Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Ужин		25,21	28,79	131,03	883,2	
Поздний ужин						
Йогурт питьевой	220	4,4	1,65	15,73	99	6,4
Итого за Поздний ужин		4,4	1,65	15,73	99	
Итого за день		71,2	64,35	452,51	2707,56	

Рацион: Интернат 7-11 лет

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	230/10	16,15	18,09	38,78	356,21	175
	Какао с молоком	200	3,77	3,2	26,74	150,8	382
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,44	28,8	144	1,04
	Хлеб ржаной	60	2,86	1,8	29,88	128,4	1,05
	Итого за Завтрак		27,68	31,73	124,3	845,51	
Обед	Помидор Свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,8	71
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	230	7,68	5,29	18,72	153,12	102
	Курица тушенная 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	60	4,8	1,44	28,8	144	1,04
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107	1,05
	Итого за Обед		39,58	30,2	109,99	1045,01	
Полдник	Печенье	60	4,62	5,46	42,54	237,6	604
	Соки фруктовые	200	0,5	0,2	24,4	92	389
	Фрукты свежие	100	0,43	0,4	10,59	50,81	458
	Итого за Полдник		5,55	6,06	77,53	380,41	
Ужин	Печень говяжья по- строгановски	100	40,61	32,81	9,36	462,5	255
	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	305
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Ужин		50,76	40,61	136,2	1046,7	
Поздний ужин	Кефир	220	6,38	5,5	8,8	116,6	6,4
Итого за Поздний ужин			6,38	5,5	8,8	116,6	
Итого за день			129,95	114,1	456,82	3434,23	

(лист 6)

Рацион: Интернат 7-11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Рацион: Интернат 7-11 лет		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	220/10	13,35	14,41	66,82	318,65	1 774
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	395
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,44	28,8	144	1,04
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107	1,05
	Итого за Завтрак		28,44	26,13	136,48	746,05	
Обед							
	Фасоль консервированная ТТК	60	18,3	2,1	44,7	252	10,01
	Суп из овощей	230	1,4	4,42	8,1	84,26	99
	Шницель из свинины	100	13,6	25,4	26,3	241,83	268
	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	60	4,8	1,44	28,8	144	1,04
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107	1,05
Итого за Обед		51,6	46,48	197,3	1168,32		
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	75	4,76	1,73	35,4	173	406

	Соки фруктовые	200	0,5	0,2	24,4	92	389
	Фрукты свежие	100	0,43	0,4	10,59	50,81	458
Итого за Полдник			5,69	2,33	70,39	315,81	
Ужин							
	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	40	3,2	0,96	19,2	96	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Ужин			28,69	23,71	69,43	787,29	
Поздний ужин							
	Йогурт питьевой	220	4,4	1,65	15,73	99	6,4
Итого за Поздний ужин			4,4	1,65	15,73	99	
Итого за день			118,82	100,3	489,33	3116,47	

Рацион: Интернат 7-11 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Повидло	20	0,16		16	76	2,01
	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	0,1	0,06	15	60	376
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,44	28,8	144	1,04
Хлеб ржаной	60	2,86	1,8	29,88	128,4	1,05	
Итого за Завтрак			33,52	16,79	141,73	839,93	
Обед							
	Икра из кабачков	60	1,14	5,34	4,62	71,4	
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	220/10	8,24	4,51	20,49	84,2	96,02
	Гуляш из свинины	100	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	60	4,8	1,44	28,8	144	1,04
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107	1,05
Итого за Обед			40,18	34,71	112,38	1043,74	
Полдник							
	Пирожок с капустой и яйцом	75	5,53	16,24	27,2	277,09	138,06
	Соки фруктовые	200	0,5	0,2	24,4	92	389
	Фрукты свежие	100	0,43	0,4	10,59	50,81	458
Итого за Полдник			6,46	16,84	62,19	419,9	
Ужин							
	Рагу из птицы с овощами	280	14,82	13,85	17,92	255,84	289,01
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	376
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Ужин			19,55	15,77	67,06	476,04	
Поздний ужин							
	Снежок	220	4,4	1,65	15,73	99	6,4
Итого за Поздний ужин			4,4	1,65	15,73	99	
Итого за день			104,11	85,76	399,09	2878,61	

(лист 8)

Рацион: Интернат 7-11 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	96
	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	60	4,8	1,44	28,8	144	1,04
	Хлеб ржаной	60	2,86	1,8	29,88	128,4	1,05
	Итого за Завтрак		16,43	17,92	92,74	589,5	
Обед	Огурец соленый	60	0,48		6	24	
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	220/10	18,34	11,13	28,81	256,86	124,01
	Тефтели 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	60	4,8	1,44	28,8	144	1,04
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107	1,05
	Итого за Обед		42,54	47,33	177,8	1228,67	
Полдник	Кулебяка с мясом и рисом	75	0,92	0,6	2,62	195	699
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	376
	Фрукты свежие	100	0,43	0,4	10,59	50,81	458
	Итого за Полдник		1,45	1,06	28,21	305,81	
Ужин	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356	268

Рис припущенный с овощами	180	6,85	7,19	34,24	226,08	205
Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	1,04
Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	85,6	1,05
Итого за Ужин		27,28	35	146,54	943,98	
Поздний ужин						
Кефир	220	6,38	5,5	8,8	116,6	6,4
Итого за Поздний ужин		6,38	5,5	8,8	116,6	
Итого за день		94,08	106,81	454,09	3184,56	

(лист 9)

Рацион: Интернат 7-11 лет

Неделя: 2

День: четверг

Рацион: интернат 7-11 лет		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердый	10	2,37	3,05		37,7	97
	Каша вязкая рисовая с маслом сливочным	220/10	14,49	18,15	14,14	284,33	174
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,44	28,8	144	1,04
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107	1,05
	Итого за Завтрак		24,44	24,14	92,86	666,03	
Обед	Кукуруза консервированная	60	2,64	0,48	2,64	63,18	
	Суп картофельный с бобовыми	220	4,84	7,92	58,19	190,08	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	60	4,8	1,44	28,8	144	1,04
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107	1,05
	Итого за Обед		44,77	39,17	185,16	1102,52	
Полдник	Булочка "Веснушка" с изюмом	75	6,24	4,9	38,24	222,4	429
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Фрукты свежие	100	0,43	0,4	10,59	50,81	458
	Итого за Полдник		7,07	5,3	73,85	366,21	
Ужин	Биточки (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	355,6	416,01
	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	24,34	23,31	100,46	484,29	276
	Чай с молоком	200	1,66	1,6	12,38	69,82	378
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Ужин		44,23	52,17	173,28	1069,91	
Поздний ужи	Йогурт питьевой	220	4,4	1,65	15,73	99	6,4
	Итого за Поздний ужин		4,4	1,65	15,73	99	
Итого за день			124,91	122,43	540,88	3303,67	

(лист 10)

Рацион: Интернат 7-11 лет

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 пшенинная с маслом сливочным	220/10	9,97	12,18	45,09	305,75	173
		Чай с молоком	200	1,66	1,6	12,38	69,82	378
		Хлеб пшеничный	60	4,8	1,44	28,8	144	1,04
		Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107	1,05
Итого за Завтрак				18,97	16,72	127,17	702,57	
Обед								
		Фасоль консервированная ТТК	60	18,3	2,1	44,7	252	10,01
		Суп картофельный с рыбными консервами	230	2,32	2,11	18,4	104,9	106
		Котлеты рубленные 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	60	4,8	1,44	28,8	144	1,04
		Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107	1,05
Итого за Обед				52,72	17,97	186,24	1178,46	
Полдник								
		Печенье	30	2,31	2,73	21,27	118,8	604
		Соки фруктовые	200	0,5	0,2	24,4	92	389

Фрукты свежие		150	0,65	0,6	15,89	76,22	458
Итого за Полдник			3,46	3,53	61,56	287,02	
Ужин							
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)		100	14,6	12,6	46,8	346,5	229
Картофель отварной (с маслом)		180	3,84	5,68	30,97	190,66	203
Чай с лимоном		200	0,2	0,03	15,46	62,8	377
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,96	19,2	96	1,04
Хлеб ржаной		30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Ужин			23,27	20,17	127,37	760,16	
Поздний ужин							
Снежок		220	4,4	1,65	15,73	99	6,4
Итого за Поздний ужин			4,4	1,65	15,73	99	
Итого за день			102,82	60,04	518,07	3027,21	

Итого за период	1084,32	1009,09	4640,83	31474,45	
Среднее значение за период	108,4	100,9	464,1	3147,4	

Составил

[Signature]



Утвердил

[Signature]

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262722

Владелец Самойленко Наталья Юрьевна

Действителен с 08.10.2023 по 07.10.2024