

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 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: Интернат 12-18 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,2	132,2	96
	Каша пшеничная молочная с маслом	280/10	11,02	13,54	49,93	365,02	0,18
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	395
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	1,04
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107	1,05
Итого за Завтрак			20,77	33,32	114,99	825,22	
Обед							
	Икра из кабачков	100	1,9	8,9	7,7	119	
	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	50	4	1,2	24	120	1,04
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	85,6	1,05
Итого за Обед			56,54	51,89	153,28	1277,43	
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	120	0,52	0,48	12,71	60,97	458
Итого за Полдник			6,55	16,92	64,31	430,06	
Ужин							
	Курица тушеная в соусе	110	19,11	18,09	17,1	271,36	288
	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	60	2,86	1,8	29,88	128,4	1,05
Итого за Ужин			30,71	27,57	134,34	924,78	
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			118,97	131,35	482,65	3556,49	

(лист 2)

Рацион: Интернат 12-18 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Повидло	50	0,4		40	190	2,01
	Запеканка из творога с рисом	230	35	23,24	83,39	616,26	15
	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,56	147	
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	1,04
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107	1,05
Итого за Завтрак			44,34	34,94	213,87	1273,26	
Обед							
	Кукуруза консервированная	100	4,4	0,8	4,4	105,3	
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	2,86	4,69	18,56	182,4	88,02
	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	50	4	1,2	24	120	1,04
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	85,6	1,05
Итого за Обед			34,71	46,54	137,79	1353,86	
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	120	0,52	0,48	12,71	60,97	458
Итого за Полдник			12,2	4,58	64,97	345,33	
Ужин							
	Биточки (свинина)	110/50	21,76	40,64	42,08	568,96	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	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 Ужин			33,85	53,52	135,42	1085,99	
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			129,5	141,23	567,78	4157,44	

Рацион: Интернат 12-18 лет

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

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	250	23,48	45,03	4,42	517,28	284
	Зеленый горошек консервированный ТТК	35	1,63	1,98	10,36	37,8	
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	1,04
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107	1,05
	Итого за Завтрак			36,63	55,81	88,7	950,48
Обед	Фасоль консервированная ТТК	100	30,5	3,5	74,5	420	10,01
	Суп картофельный с перловой крупой со сметаной	250/10	3,23	2,38	24,34	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	50	4	1,2	24	120	1,04
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	85,6	1,05
	Итого за Обед			61,06	41,38	207	1358,35
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	120	0,52	0,48	12,71	60,97	458
	Итого за Полдник			6,99	7,76	49,31	291,71
Ужин	Биточки рубленые из бройлеров-цыплят	110/50	27,15	31,95	16,18	459,98	323
	Рис припущенный с овощами	180	6,85	7,19	34,24	226,08	205
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
	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 Ужин			41,87	42,41	125,1	1023,46
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			152,93	152,86	478,91	3740,6	

(лист 4)

Рацион: Интернат 12-18 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	50	0,4		40	190	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	50	4	1,2	24	120	1,04
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107	1,05
	Итого за Завтрак			13,72	8,57	123,86	638,24
Обед	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	70
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	8,95	4,91	22,27	91,52	96,02
	Суфле из рыбы (горбуша) с рисом	120	3,81	9,53	12,4	215,28	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	50	4	1,2	24	120	1,04
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	85,6	1,05

Итого за Обед			23,41	23,18	139,65	907,42	
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	120	0,52	0,48	12,71	60,97	458
Итого за Полдник			5,29	4,16	65,8	318,54	
Ужин							
	Плов из бройлеров-цыплят	350	25,23	33,66	89,83	787,5	291
	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 Ужин			33,29	36,9	173,53	1152,9	
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			80,11	74,46	518,57	3116,1	

Рацион: Интернат 12-18 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,2	132,2	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	50	4	1,2	24	120	1,04
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107	1,05
Итого за Завтрак			27,85	39,9	117,85	895,9	
Обед							
	Помидор Свежий	100	1,1	0,2	3,8	23	71
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	8,35	5,75	20,35	166,43	102
	Курица тушеная в соусе	120	20,85	19,73	18,65	296,03	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	50	4	1,2	24	120	1,04
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	85,6	1,05
Итого за Обед			42,9	33,48	106,46	1071,46	
Полдник							
	Печенье	75	5,78	6,83	53,18	297	604
	Соки фруктовые	200	0,5	0,2	24,4	92	389
	Фрукты свежие	120	0,52	0,48	12,71	60,97	458
Итого за Полдник			6,8	7,51	90,29	449,97	
Ужин							
	Печень говяжья по-строгановски	110/50	64,98	52,5	14,98	740	255
	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	305
	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 Ужин			77,36	61,44	161,56	1412,4	
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			161,29	147,83	484,96	3946,33	

(лист 6)

Рацион: Интернат 12-18 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	250/10	15,09	16,29	75,54	360,21	1 774
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	395
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	1,04
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107	1,05
Итого за Завтрак			29,38	27,77	140,4	763,61	
Обед							
	Фасоль консервированная ТТК	100	30,5	3,5	74,5	420	10,01
	Суп из овощей	250/10	1,59	4,99	9,15	95,25	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	50	4	1,2	24	120	1,04
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	85,6	1,05
Итого за Обед			62,72	47,91	218,37	1301,91	
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	120	0,52	0,48	12,71	60,97	458
Итого за Полдник			5,78	2,41	72,51	325,97	
Ужин							
	Кура тушеная в томатном соусе	110/50	26,09	24,49	3,69	338,34	179
	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	60	2,86	1,8	29,88	128,4	1,05
Итого за Ужин			40,44	33,13	82,11	991,14	
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			142,72	112,87	529,12	3481,63	

Рацион: Интернат 12-18 лет

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Повидло	50	0,4		40	190	2,01
	Пудинг из творога с рисом	220	26,58	8,24	45,11	366,89	576,01
	Молоко сгущенное	40	2,88	12	22,08	196	
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	1,04
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107	1,05
Итого за Завтрак			36,64	22,94	181,11	1072,89	
Обед							
	Икра из кабачков	100	1,9	8,9	7,7	119	
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	9,31	5,1	23,16	95,18	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	50	4	1,2	24	120	1,04
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	85,6	1,05
Итого за Обед			40,74	38,32	108,35	1056,92	
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	120	0,52	0,48	12,71	60,97	458
Итого за Полдник			6,55	16,92	64,31	430,06	
Ужин							
	Рагу из птицы с овощами	340	17,99	16,82	21,76	310,66	289,01
	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 Ужин			26,05	20,06	105,46	676,06	
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			114,38	99,89	474,96	3334,93	

(лист 8)

Рацион: Интернат 12-18 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,2	132,2	96
	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,6	5,76	21,6	180	2,03
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	395
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	1,04
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107	1,05
Итого за Завтрак			16,35	25,54	86,66	640,2	
Обед							
	Огурец соленый	100	0,8		10	40	
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	20,73	12,59	32,57	290,36	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	50	4	1,2	24	120	1,04
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	85,6	1,05
Итого за Обед			43,98	48,25	175,78	1232,77	
Полдник							
	Купебьяка с мясом и рисом	75	0,92	0,6	2,62	195	699
	Соки фруктовые	200	0,5	0,2	24,4	92	389
	Фрукты свежие	120	0,52	0,48	12,71	60,97	458
Итого за Полдник			1,94	1,28	39,73	347,97	
Ужин							
	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	110/50	21,76	40,64	42,08	569,6	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	60	4,8	1,44	28,8	144	1,04
Хлеб ржаной	60	2,86	1,8	29,88	128,4	1,05
		37,19	51,08	177,08	1224,38	
Итого за Ужин						
Поздний ужин						
Кефир	220	6,38	5,5	8,8	116,6	6,4
		6,38	5,5	8,8	116,6	
Итого за Поздний ужин						
Итого за день						
		105,84	131,65	488,05	3561,92	

Рацион: Интернат 12-18 лет

Неделя: 2

День: четверг

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 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	50	4	1,2	24	120	1,04
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107	1,05
Итого за Завтрак			27,9	29,31	89,91	716,82	
Обед							
	Кукуруза консервированная	100	4,4	0,8	4,4	105,3	
	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	120	20,1	18,9	7,96	283,8	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	50	4	1,2	24	120	1,04
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	85,6	1,05
Итого за Обед			49,27	43,18	186,41	1172,46	
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	120	0,52	0,48	12,71	60,97	458
Итого за Полдник			7,16	5,38	75,97	376,37	
Ужин							
	Биточки (свинина)	110/50	21,76	40,64	42,08	568,96	416,01
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	19,68	272,4	274
	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	60	2,86	1,8	29,88	128,4	1,05
Итого за Ужин			37,67	50,88	132,82	1183,58	
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			126,4	130,4	500,84	3548,23	

(лист 10)

Рацион: Интернат 12-18 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 пшенная 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	50	4	1,2	24	120	1,04
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107	1,05
Итого за Завтрак			19,47	18,07	128,26	718,45	
Обед							
	Фасоль консервированная ТТК	100	30,5	3,5	74,5	420	10,01
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	2,53	2,29	20	114,03	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	50	4	1,2	24	120	1,04
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	85,6	1,05
Итого за Обед			63,86	19,01	207,86	1310,19	
Полдник							
	Печенье	75	5,78	6,83	53,18	297	604
	Соки фруктовые	200	0,5	0,2	24,4	92	389

	Фрукты свежие	120	0,52	0,48	12,71	60,97	458
Итого за Полдник			6,8	7,51	90,29	449,97	
Ужин							
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	110/50	23,36	20,16	74,88	554,4	229
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,84	5,68	30,97	190,66	203
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
	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 Ужин			35,07	29,11	180,53	1082,46	
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			129,6	75,35	622,67	3660,07	

Итого за период	1261,74	1197,89	5148,51	36103,74
Среднее значение за период	126,2	119,8	514,9	3610,4

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