

Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Ивановская коррекционная школа-интернат №2»
153027, Иваново, ул. Маршала Жаворонкова, 3 тел./факс (4932) 33-23-68
e-mail: iv.shkola4vida@mail.ru ИНН/КПП 3702315222/370201001



Утверждаю
Директор
ОГКОУ «Ивановская школа-интернат №2»
Смирнова Т.В.

**Примерное
10-дневное меню для обучающихся
ОГКОУ «Ивановская школа-интернат №2»**

Иваново, 2021

Сезонное меню
для обучающихся
12 - 18 лет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерное сезонное 10-дневное меню для организации питания детей в ОГКОУ «Ивановская школа-интернат №2» разработано в соответствии с Конвенцией государственной политики в области здорового питания, Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения» (СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»).

Разработанное меню включает распределение перечня блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, обед, полдник, ужин, 2 ужин). Оно составлено в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение 8 СанПин 2.3/2.4.3590-20), а также меню-раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд.

Примерное меню разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона. При разработке данного меню учитывались: продолжительность пребывания обучающихся в образовательном учреждении, возрастные категории и физические нагрузки обучающихся. С учетом возраста обучающихся в примерном меню соблюдены требования по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах для различных групп, обучающихся в общеобразовательных учреждениях. Разработанное примерное 10-дневное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Сезонное меню применяется в период с 01.03. по 31.05, осенне-зимнее – с 01.09. – 28 (29).02.

Приведены ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур («Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений»). Составители издания: Перевалов А.Я., Коровка Л.С., Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. Пермь, 2013г; «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях». Составители издания: Могильный М.П., Тутельян В.А., Москва, 2011).

Наименования блюд и кулинарных изделий, используемые в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.

При разработке примерного меню учитывались следующие принципы:

1. Рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи;
2. Максимальное разнообразие блюд и продуктов.

Суточный набор 12 лет и старше (в брутто)

Продукты	Дни										№	средн ¹
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Хлеб ржаной	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	1200	120
Хлеб пшеничный	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2000	200
Мука пшеничная	41	1	42	-	36	-	40	1	40	-	201	20
Крупы, бобовые	35		73	-	93	93	15	82	25	84	500	50
Макаронные изделия	-	60	-	50	30	-	-	60	-	-	200	20
Картофель	225	273	320	275	85	280	304	135	355	248	2500	250
Овощи и зелень	423	405	350	375	390	357	590	330	495	285	4000	400
Фрукты	250	240	200	220	40	260	230	220	300	40	2000	200
Соки	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2000
Сухофрукты	20	20	60	20	10	20	20	20	-	10	200	20
Сахар	43	27	40	24	38	30	46	27	36	40	351	35
Кондитерские изделия	-	30	-	30	-	30	-	30	-	36	300	15
Кофейный напиток	4	-	4	-	4	-	4	-	4	-	20	2
Какао-порошок	-	2,4	-	2,4	-	2,4	-	2,4	-	2,4	12	1,2
Чай	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	2
Мясо 1-й категории	207	115	-	-	102	102	110	30	97	97	860	86
Птица	-	-	130	157,5	-	25	-	132,5	155	-	600	60
Рыба, сельдь	-	141	40	45	130	124	144	-	45	131	800	80
Печень говяжья	49	-	127	130	-	-	49	125	-	-	480	48
Молоко	380	280	180	240	620	350	260	230	440	520	3490	350
Кисломолочная пищевая продукция	300	200	100	200	100	200	100	200	300	100	1800	180
Творог	155	-	145	-	-	-	155	-	-	145	600	60
Сметана	25	10	10	10	10	-	10	-	10	-	85	10
Сыр	-	30	-	30	-	30	-	30	-	30	150	15
Масло сливочное	33	33	38	26	39	40	42	20	48	31	350	35
Масло растительное	20	10	15	15	20	15	25	20	20	20	180	18
Яйцо	15	100	10	90	45	-	20	80	20	20	400	40
Дрожжи	0,6	-	0,6	-	0,6	-	0,6	-	0,6	-	3	0,3
Соль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5
Специи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	2
Крахмал	10	-	-	10	-	10	-	10	-	-	40	4

¹ Норма рассчитана согласно Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

Суточный набор 12 лет и старше (в нетто)

Продукты	Дни										№	Сред ²
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Хлеб ржаной	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	1200	120
Хлеб пшеничный	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2000	200
Мука пшеничная	41	1	42	-	36	-	40	1	40	-	201	20
Крупы, бобовые	35	-	73	-	93	93	15	82	25	84	500	50
Макаронные изделия	-	60	-	50	30	-	-	60	-	-	200	20
Картофель	168	204	238	206	64	209	228	101	266	186	1870	187
Овощи и зелень	339	324	280	300	312	286	472	264	396	228	3200	320
Фрукты	231	222	185	203	37	241	213	204	277	37	1850	185
Соки	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2000	200
Сухофрукты	20	20	60	20	10	20	20	20	-	10	200	20
Сахар	43	27	40	24	38	30	46	27	36	40	350	35
Кондитерские изделия	-	30	-	30	-	30	-	30	-	30	150	15
Кофейный напиток	4	-	4	-	4	-	4	-	4	-	20	2
Какао-порошок	-	2,4	-	2,4	-	2,4	-	2,4	-	2,4	12	1,2
Чай	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	2
Мясо 1-й категории	187	104	-	-	92	92	99	28	89	89	780	78
Птица	-	-	115	139	-	23	-	117	136	-	530	53
Рыба, сельдь	-	136	39	42	126	120	139	-	42	126	770	77
Печень говяжья	37	-	109	107	-	-	37	110	-	-	400	40
Молоко	380	280	180	240	620	350	260	230	440	520	3500	350
Кисломолочная пищевая продукция	300	200	100	200	100	200	100	200	300	100	1800	180
Творог	155	-	145	-	-	-	155	-	-	145	600	60
Сметана	25	10	25	10	10	-	10	-	10	-	100	10
Сыр	-	30	-	30	-	30	-	30	-	30	150	15
Масло сливочное	33	33	38	26	39	40	42	20	20	20	350	35
Масло растительное	20	10	15	15	20	15	25	20	20	20	180	18
Яйцо	15	100	10	90	45	-	20	80	20	20	400	40
Дрожжи	0,6	-	0,6	-	0,6	-	0,6	-	0,6	-	3	0,3
Крахмал	10	-	-	10	-	10	-	10	-	-	40	4
Соль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5
Специи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	2

² Норма соответствует Санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации общественного питания населения (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение № 7, таблица № 2)

День 1 (12- 18лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак							
411	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом (250/5)			6,25	9,0	33,55	170,30
	крупа овсяная «Геркулес»	25	25				
	молоко 3,2% жирн.	200	200				
	сахарный песок	5	5				
	масло сливочное	5	5				
1017	Кофейный напиток на молоке (200)			1,4	3,2	11,8	112,00
	кофейный напиток	4,0	4,0				
	молоко 3,2% жирн.	150	150				
	вода	100	100				
	сахарный песок	8	8				
	Йогурт в стакане	100	1 шт	3,6	3,5	6,6	57,00
41	Масло сливочное (порционное)	15	15	0,05	3,25	0,08	99,30
	Хлеб пшеничный	100	100	4,2	2,2	28,7	242,00
	Итого			15,5	21,15	80,73	680,60
Обед							
90	Салат из свеклы с чесноком с маслом растительным (100)			3,1	3,66	7,74	73,50
	свекла	100	80				
	масло растительное	7	7				
	чеснок	3	1				
197	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной (300/10)			5,0	5,2	12,4	130,80
	мясо	30	28				
	картофель	25	18				
	капуста свежая	100	71				
	лук реп.	20	12				
	морковь	20	12				
	томат	5	5				
	масло сливочное	5	5				
	бульон	195	195				
	сметана	10	10				
631	Жаркое по-домашнему с мясом и маслом сливочным (300/5)			20,2	18,6	24,1	419,20
	мясо	97	83				
	картофель	200	150				
	лук реп.	25	20				
	томат	5	5				
	морковь	30	20				
	масло сливочное	5	5				
	масло растительное	5	5				
939	Кисель из кураги (200)			0,2	0,2	14,4	91,00

	курага	20	20				
	сахар	8	8				
	вода	210	210				
	крахмал	10	10				
	Хлеб ржаной	120	120	4,15	1,8	27,35	237,75
	Итого			32,65	29,46	85,99	952,25
Полдник							
1091	Пирог с печенью (80)			5,61	6,41	49,67	320,63
	мука пшеничная	40	37				
	дрожжи	0,6	0,6				
	сахарный песок	3	3				
	масло сливочное	3	3				
	лук репчатый	5	3				
	печень говяжья	49	42				
	молоко жирн. 3,2. %	10	10				
	Сок фруктовый	200	200	0,54		20,06	87,40
	Итого			6,15	6,41	69,73	408,03
Ужин							
	Кукуруза консервированная (100)			1,7	7,2	6,9	33,80
499	Запеканка из творога со сметанным соусом (200/30)			13,4	14,2	28,9	103,50
	творог	155	155				
	молоко жирн. 3,2. %	15	15				
	яйцо	1/4шт	10				
	сахарный песок	10	10				
	манная крупа	10	10				
499	соус сметанный:						
	сметана	15	15				
	мука пшеничная	1	1				
171	Шницель из говядины (100)	100	100	7,0	8,0	1,57	107,80
	мясо б/к	80	76				
	лук репчатый	15	10				
	масло растительное	10	10				
	яйцо	1/8	5				
	вода	16	16				
1009	Чай сладкий (200)			0,2	0,04	7,0	57,10
	сахарный песок	8	8				
	чай	2	2				
	Хлеб пшеничный	100	100	4,7	1,5	28,7	242,00
	Итого			28,55	24,64	78,37	544,20
2 Ужин							
	Фрукт свежий	250	232	3,35	3,7	34,7	48,70
	Йогурт питьевой	200	200	3,8	3,4	34,4	87,50
	Итого			7,15	7,1	69,1	136,50
	Итого за сутки			90,0	92,01	384,0	2721,28

День 2 (12- 18лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак							
120	Омлет натуральный с морковью с маслом сливочным (200/5)			13,0	9,2	9,2	125,80
	яйцо	2 шт.	80				
	молоко	60	60				
	морковь	50	25				
	масло сливочное	5	5				
1025	Какао на молоке (200)			2,0	3,2	3,2	205,60
	какао	2,4	2,4				
	молоко 3,2% жирн.	150	150				
	вода	100	100				
	сахарный песок	8	8				
	Огурец свежий порционный	50	50	0,8	0,2		7,00
	Сыр твердый	30,4	30,4	1,24	1,36	3,6	106,40
	Хлеб пшеничный	100	100	4,7	1,5	18,7	242,00
	Итого			21,74	15,46	34,7	686,80
Обед							
	Икра кабачковая (80)			0,84	1,06	0,32	7,00
176	Борщ из свежей капусты с мясом со сметаной (300/10)			7,2	9,2	40,2	251,42
	мясо б/к	30	28				
	картофель	25	18				
	капуста свежая	40	29				
	свекла	70	51				
	лук реп.	20	12				
	морковь	20	12				
	масло сливочное	8	8				
	томат	5	5				
	сметана	10	10				
759	Картофельное пюре с маслом сливочным (200/10)			4,2	7,6	43,8	205,00
	картофель	248	186				
	молоко 3,2% жирн.	40	40				
	масло сливочное	10	10				
546	Суфле рыбное паровое (100)			7,5	4,8	7,8	119,07
	рыба свежая	141	136				
	молоко	30	30				
	яйцо	1/2шт.	20				
	масло сливочное	5	5				
933	Компот из сухофруктов (200)			0,4	0,2	21,4	131,80
	сухофрукты	20	20				
	сахар	10	10				
	вода	210	210				
	Хлеб ржаной	120	120	5,15	3,8	31,35	237,75
	Итого			25,29	26,66	142,69	952,04

Полдник							
	Кондитерские изделия	30	30	7,1	4,0	37,7	320,62
	Сок фруктовый	200	200	1,44	1,547	20,06	87,40
	Итого			8,54	5,547	57,76	408,02
Ужин							
	Помидоры свежие порционные (50)	50	50	1,2	4,5	4,5	24,92
171	Гуляш из говядины (150)			7,68	10,72	7,74	87,45
	мясо б/к	85	76				
	лук репчатый	15	10				
	масло растительное	8	8				
	вода	16	16				
	мука пшеничная	1	1				
	томат	5	5				
417	Макаронные изделия отварные (200/5)			6,45	6,0	61,55	132,93
	макаронные изделия	60	60				
	масло сливочное	5	5				
1009	Чай сладкий (200)			0,25	4,21	2,27	57,10
	сахарный песок	8	8				
	чай	2	2				
	Хлеб пшеничный	100	100	5,7	1,5	18,7	242,00
	Итого			21,28	26,933	94,56	544,40
2 Ужин							
	Фрукт свежий	240	221	6,8	11,4	8,2	48,50
	Йогурт питьевой	200	200	6,35	6,0	37,2	87,50
	Итого			13,15	17,4	45,4	136,00
	Итого за сутки			90,0	92,0	383,09	2727,26

День 3 (12- 18лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
497	Пудинг из творога со сметанным соусом (200/30)			19,0	14,3	43,4	226,93
	творог	145	145				
	масло сливочное	5	5				
	крупа манная	10	10				
	изюм б/к	20	20				
	ванилин	0,02	0,02				
	яйцо	1/4шт	10				
	сахарный песок	10	10				
	соус сметанный:						
	сметана	15	15				
	мука пшеничная	1	1				
1017	Кофейный напиток на молоке (200)			1,4	6,4	7,8	112,00
	кофейный напиток	4	4				
	молоко 3,2% жирн.	150	150				
	вода	100	100				
	сахарный песок	8	8				
41	Масло сливочное (порционное)	15	15	0,05	2,25	0,08	99,30
	Хлеб пшеничный	100	100	2,1	1,2	18,7	99,30
	Итого			22,55	24,15	69,98	680,23
Обед							
21	Салат из свеклы с соленым огурцом с маслом растительным	100	100	2,13	0,2	4,0	35,30
	свекла	95	76				
	масло растительное	5	5				
	огурцы консервированные	25	20				
215	Суп картофельный с рыбными консервами (300)			5,56	7,82	16,01	175,10
	консервы рыбные	40	39				
	картофель	150	100				
	лук реп.	20	12				
	морковь	20	12				
	томат	5	5				
	масло сливочное	5	5				
405	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (200/5)			3,2	5,1	0,75	223,60
	греча	63	63				
	масло сливочное	5	5				
633	Печень тушеная со сметанным соусом			2,3	5,6	8,0	154,58

	(150)						
	печень говяжья	127	109				
	лук репчатый	10	5				
	сметана	10	10				
	масло растительное	7	7				
	мука пшеничная	1	1				
924	Компот из сухофруктов (200)			0,2	0,2	14,8	131,80
	сухофрукты	20	20				
	сахар	10	10				
	вода	210	210				
	Хлеб ржаной	120	120	4,20	1,4	41,35	23775
	Итого			22,86	26,2	89,13	958,13
Полдник							
1091	Пирог с курагой (80)			6,69	10,02	35,60	320,65
	мука пшеничная	40	40				
	дрожжи	0,6	0,6				
	сахарный песок	3	3				
	масло сливочное	3	3				
	курага	20	20				
	молоко	15	15				
	Сок фруктовый	200	200	0,84	0,7	15,06	87,40
	Итого			7,53	10,72	50,66	408,05
Ужин							
	Кукуруза консервированная (100)	100	100	2,2	0,4	11,2	7,00
736	Биточки, припущенные из кур (100)			10,05	2,75	18,0	114,40
	куры	130	115				
	молоко	15	15				
	лук репчатый	15	10				
	масло растительное	5	5				
766	Овощи тушеные с маслом сливочным (200/5)			6,0	15,63	31,00	123,80
	картофель	170	138				
	морковь	20	12				
	лук репчатый	20	12				
	зеленый горошек консервированный	20	16				
	масло сливочное	5	5				
1009	Чай сладкий (200)			0,2	0,31	10,0	57,10
	сахарный песок	8	8				
	чай	2	2				
	Хлеб пшеничный	100	100	5,3	1,5	49,9	242,00
	Итого			28,23	20,59	116,47	544,30
2 Ужин							
	Фрукт свежий	200	186	4,35	1,2	21,70	79,05
	Йогурт в стакане	100	100	4,5	4,5	35,40	57,00
	Итого			8,85	10,6	57,10	136,05
	Итого за сутки			90,02	92,26	383,34	2726,76

День 4 (12- 18лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак							
473	Омлет натуральный с зеленым горошком с маслом сливочным (200/5)			9,5	11,08	4,11	122,40
	яйцо	2 шт.	80				
	молоко	60	60				
	зеленый горошек	45	30				
	масло сливочное	5	5				
	Помидор свежий порционный (50)	50	50			2,29	7,00
1025	Какао на молоке (200)			3,0	4,0	16,0	205,60
	какао	2,4	2,4				
	молоко 3,2% жирности	150	150				
	вода	100	100				
	сахарный песок	8	8				
42	Сыр твердый	30,4	30	6,7	1,5	38,7	106,40
	Хлеб пшеничный	100	100	6,7	1,5	38,7	242,00
	Итого			20,7	22,94	61,1	683,40
Обед							
134	Сельдь филе с луком репчатым (45/25/5)			1,40	4,08	8,22	67,95
	сельдь филе	45	42				
	лук репчатый	30	25				
	масло растительное	5	5				
217	Суп овощной с курицей со сметаной (300/10)			7,0	9,0	13,2	194,62
	куры	25	20				
	картофель	90	55				
	лук реп.	20	15				
	морковь	20	15				
	капуста свежая	40	30				
	масло сливочное	6	6				
	зеленый горошек консервированный	20	8				
	бульон	225	225				
	томат	5	5				
	сметана	10	10				
702	Рагу из кур и картофелем с маслом сливочным (300)			9,85	15,1	51,0	280,63
	картофель	185	151				
	куры	132,5	119				
	морковь	45	35				
	томат	5	5				
	масло растительное	5	5				
	масло сливочное	5	5				
	лук реп.	25	20				
941	Кисель из шиповника витаминный (200)					21,4	173,20
	шиповник	20	20				
	сахар	8	8				

	вода	210	210				
	крахмал	7,5	7,5				
	Хлеб ржаной	120	120	7,15	1,8	31,35	237,75
	Итого			26,13	26,31	120,95	954,15
Полдник							
	Кондитерские изделия (30)	30	30	12,1	8,0	23,5	320,62
	Сок фруктовый (200)	200	200	1,84	2,2	15,06	87,40
	Итого			13,94	6,2	38,56	408,02
Ужин							
	Огурцы свежие порционные (50)	50	50	0,6	1,7	2,6	7,0
681	Макаронник с печенью с маслом сливочным (250/10)			23,60	13,4	43,10	237,95
	печень говяжья	130	107				
	масло сливочное	10	10				
	яйцо	1/4 шт.	10				
	лук репчатый	20	12				
	макаронные изделия	50	50				
	масло растительное	5	5				
	молоко 3,2% жирн.	30	30				
1009	Чай сладкий (200)			0,2		15,0	57,10
	сахарный песок	8	8				
	чай	2	2				
	Хлеб пшеничный	100	100	4,7	5,5	38,7	242,00
	Итого			21,55	27,35	104,3	544,05
2 Ужин							
	Фрукт свежий	220	204	4,4	3,4	8,2	48,50
	Йогурт питьевой	200	200	1,6	2,2	24,7	87,50
	Итого			7,75	7,5	60,1	136,00
	Итого за сутки			90,07	92,3	385,01	2725,62

День 5 (12- 18лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак							
411	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным (250/5)			1,45	7,0	41,55	131,34
	молоко 3,2% жирности	200	200				
	сахарный песок	5	5				
	пшено	30	30				
	масло сливочное	5	5				
1017	Кофейный напиток на молоке (200)			3,8	6,4	10,8	112,00
	кофейный напиток	4	4				
	молоко 3,2% жирн.	150	150				
	вода	100	100				
	сахарный песок	8	8				
	Яйцо вареное	1 шт	40	13,4	14,2	28,9	95,40
41	Масло сливочное (порционное)	15	15	0,05	1,25	0,08	99,30
	Хлеб пшеничный	100	100	14,7	6,1	25,4	242,00
	Итого			33,40	34,95	106,73	680,04
Обед							
	Икра кабачковая (80)			0,10	12,66	11,74	90,80
258	Суп молочный с вермишелью (300)			10,6	5,75	32,75	126,02
	вермишель	30	30				
	молоко	240	240				
	сахарный песок	5	5				
	масло сливочное	9	9				
598	Бефстроганов из говядины (130)			7,5	8,5	21,9	189,10
	мясо говядины б\к	102	92				
	масло растительное	7	7				
	лук реп.	25	20				
	сметана	10	10				
747	Рис отварной с маслом сливочным (180/5)			9,2	8,2	14	181,46
	рис пропаренный	63	63				
	масло сливочное	9	9				
933	Компот из свежих фруктов (200)					7,8	131,80
	фрукты свежие	40	36				
	сахар	10	10				
	вода	210	210				
	Хлеб ржаной	120	120	3,15	1,8	11,35	237,75
	Итого			30,95	27,75	115,54	956,93
Полдник							
1091	Булочка с изюмом (80)			5,5	9,3	37,0	320,67
	мука пшеничная	36	36				
	дрожжи	0,6	0,6				
	сахарный песок	4	4				
	масло сливочное	3	3				
	изюм б\к	10	10				

	молоко	15	15				
	Сок фруктовый	200	200	0,84	0,5	18,06	87,40
	Итого			6,94	9,8	69,76	408,07
Ужин							
81	Зеленый горошек порционный (80)	80	80	0,7	2,8	7,9	37,80
541	Котлета рыбная (80)			4,1	0,9	8,6	107,63
	рыба филе свежая	130	126				
	лук репчатый	15	8				
	яйцо	1/8	5				
	масло растительное	7	7				
	молоко 3,2%	15	15				
348	Рагу овощное с маслом сливочным (200/5)			5,6	10,0	26,2	174,37
	картофель	85	64				
	капуста свежая	115	76				
	морковь	50	32				
	лук репчатый	25	16				
	масло сливочное	5	5				
	масло растительное	6	6				
1009	Чай сладкий (200)			0,2	0,06	4,0	57,10
	сахарный песок	7	7				
	чай	2	2				
	Хлеб пшеничный	100	100	8,4	12,0	24,40	242,00
	Итого			18,3	25,76	71,1	618,90
2 Ужин							
	Йогурт в стакане	100	100	1,15	5,1	43,37	57,00
	Итого			1,15	5,1	43,37	57,00
	Итого за сутки			90,74	92,96	385,33	2720,94

День 6 (12- 18лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак							
417	Каша «Дружба» вязкая на молоке (250/5)			6,45	6,0	21,55	56,73
	молоко 3,2% жирности	200	200				
	сахарный песок	5	5				
	пшено	15	15				
	рис	15	15				
	масло сливочное	5	5				
1025	Какао на молоке (200)			3,0	3,4	6,0	205,60
	какао	2,4	2,4				
	молоко 3,2% жирн.	150	150				
	вода	100	100				
	сахарный песок	8	8				
	Сыр твердый	30,4	30	3,24	4,36		76,60
41	Масло сливочное (порционное)	15	15	0,05	3,25	0,08	99,30
	Хлеб пшеничный	100	100	3,7	1,5	18,7	242,00
	Итого			16,44	18,51	46,33	680,23
Обед							
89	Салат из свеклы с яблоком с маслом растительным (100)			0,7	1,8	4,2	126,80
	свекла	100	75				
	яблоки свежие	20	10				
	масло растительное	5	5				
	сахарный песок	3	3				
221	Суп картофельный с зеленым горошком с курой (300)			3,4	5,6	22,8	107,45
	куры	25	23				
	картофель	80	51				
	лук реп.	20	15				
	морковь	20	15				
	масло сливочное	5	5				
	зеленый горошек консерв.	40	30				
	бульон	210	210				
637	Азу из говядины (140)			11,3	12,4		155,23
	мясо говядины	102	92				
	масло растительное	5	5				
	лук реп.	25	18				
	огурцы консервированные	40	30				
	чеснок	2	1				
	томат	5	5				
405	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (200/5)			3,5	3,39	26,85	234,60
	греча	63	63				
	масло сливочное	5	5				
939	Кисель из кураги (200)			0,4		21,4	91,00
	курага	20	20				

	сахар	8	8				
	вода	210	210				
	крахмал	10	10				
	Хлеб ржаной	120	120	3,15	1,8	26,00	237,75
	Итого			22,45	24,99	101,25	952,83
Полдник							
	Кондитерские изделия (30)	30	30	12,0	17,5	39,5	320,62
	Сок фруктовый	200	200	2,5	1,5	20,06	87,40
	Итого			14,5	19,0	59,56	408,02
Ужин							
	Икра кабачковая	80	80	0,2	2,3	5,2	90,80
551	Запеканка картофельная с рыбой с маслом сливочным (250/10)			20,53	14,38	56,57	154,30
	рыба свежая	124	120				
	картофель	200	158				
	лук репчатый	25	17				
	масло сливочное	10	10				
	масло растительное	5	5				
1009	Чай сладкий (200)			0,25	2,31	8,08	57,10
	сахарный песок	10	10				
	чай	2	2				
	Хлеб пшеничный	100	100	2,7	1,5	28,7	242,00
	Итого			26,75	19,51	95,08	544,20
2 Ужин							
	Фрукт свежий	260	231	2,35	4,5	34,7	48,50
	Снежок питьевой	200	200	8,4	6,4	25,2	87,50
	Итого			10,75	10,9	59,9	136,00
	Итого за сутки			90,89	92,91	383,92	2721,28

День 7 (12 18лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак							
499	Запеканка из творога со сгущённым молоком (200/20)			16,5	17,4	36,30	226,76
	творог	155	155				
	молоко жирность 3,2 %	15	15				
	яйцо	1/4шт.	10				
	сахарный песок	10	10				
	молоко сгущенное	20	20				
	манная крупа	10	10				
1017	Кофейный напиток на молоке (200)			2,5	3,2	17,4	112,00
	кофейный напиток	4,0	4,0				
	молоко 3,2% жирности	150	150				
	вода	100	100				
	сахарный песок	8	8				
41	Масло сливочное (порционное)	15	15	0,5	1,0	8,2	99,30
	Хлеб пшеничный	100	100	1,7	1,5	18,7	242,00
	Итого			21,20	23,1	80,6	680,06
Обед							
103	Винегрет овощной с маслом растительным (100)			3,0	5,10	8,4	33,80
	картофель	20	15				
	морковь	15	11				
	свекла	20	15				
	масло растительное	8	8				
	огурцы консервированные	30	20				
	зеленый горошек	15	10				
	лук репчатый	15	10				
216	Суп крестьянский с мясом со сметаной (300/10)			4,0	8,0	21,2	196,17
	мясо б/к	30	28				
	капуста свежая	50	35				
	картофель	36	28				
	лук реп.	20	15				
	морковь	20	15				
	томат	5	3				
	масло сливочное	5	5				
	рис	5	5				
	бульон	200	200				
	сметана	10	10				
542	Шницель рыбный натуральный (100)			9,5	4,0	13,8	131,97
	рыба свежая	144	139				
	лук реп.	20	15				
	молоко 3,2% жирности	20	20				
	яйцо	1/8 шт	5				
	масло растительное	10	10				
326	Картофельное пюре с			4,6	6,8	22,8	221,34

	маслом сливочным (200/10)						
	картофель	248	185				
	масло сливочное	10	10				
	молоко 3,2% жирности	40	40				
933	Компот из сухофруктов (200)			0,3		11,4	131,80
	сухофрукты	20	20				
	сахар	10	10				
	вода	210	210				
	Хлеб ржаной	120	120	2,0	1,8	19,0	237,75
	Итого			23,40	25,70	96,6	952,83
Полдник							
1120/1089	Пирог с печенью (80)			12,5	22,3	47,0	320,63
	мука пшеничная	40	37				
	дрожжи	0,6	0,6				
	сахарный песок	3	3				
	масло сливочное	3	3				
	печень	49	45				
	лук репчатый	5	3				
	молоко	15	15				
	Сок фруктовый	200	200			20,0	87,40
	Итого			12,5	22,3	67,0	408,03
Ужин							
	Кукуруза консервированная порционная (100)	100	100	2,8	0,4	11,2	25,96
733	Капуста тушеная с маслом сливочным (200)			9,1	12,0	27,20	98,60
	капуста свежая	230	188				
	масло сливочное	9	9				
	лук репчатый	10	6				
	морковь	10	6				
	томат	10	10				
	сахарный песок	7	7				
	лимонная кислота	1	1				
658	Биточки из говядины (100)			6,1	19,00	20,09	120,83
	мясо б/к	80	71				
	лук репчатый	15	10				
	масло растительное	7	7				
	яйцо	1/8	5				
1009	Чай сладкий (200)				0,06	10,0	57,10
	сахарный песок	8	8				
	чай	2	2				
	Хлеб пшеничный	100	100	3,7	2,20	18,7	242,00
	Итого			21,70	33,66	87,19	544,49
2 Ужин							
	Фрукт свежий	230	213	4,35	3,9	26,4	79,05
	Йогурт в стакане	100	100	7,8	10,4	24,70	57,00
	Итого			12,15	14,3	51,10	136,05
	Итого за сутки			90,95	92,66	382,49	2720,79

День 8 (12- 18 лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак							
470	Омлет натуральный с луком с маслом сливочным (200/5)			12,0	15,2	33,2	148,85
	яйцо	2шт	80				
	молоко 3,2% жирности	80	80				
	масло сливочное	5	5				
	масло растительное	5	5				
	лук реп.	30	22				
1025	Какао на молоке (200)			2,0	4,0	12,0	205,60
	какао	2,4	2,4				
	молоко 3,2% жирн.	150	150				
	вода	100	100				
	сахарный песок	8	8				
	Огурец свежий порционный (50)	50	50		0,2	2,6	7,00
	Сыр твердый (24)	30,4	30,4	1,24	6,36	2,4	76,60
	Хлеб пшеничный	100	100	3,7	1,5	28,7	242,00
	Итого			18,94	27,26	78,90	680,05
Обед							
98	Салат картофельный с зеленым горошком (100)			3,1	5,4	4,3	85,80
	морковь свежая	30	20				
	масло растительное	10	10				
	лук реп.	10	6				
	огурцы консервированные	40	20				
	картофель	55	34				
	зеленый горошек консервированный	15	13				
221	Суп картофельный с горохом с мясом (300)			8,6	6,8	20,0	142,33
	мясо б/к	30	28				
	картофель	80	67				
	лук реп.	20	10				
	морковь	20	10				
	горох	32	30				
	масло сливочное	5	5				
	бульон	230	230				
706	Плов с курой с маслом сливочным (250)			8,0	14,0	16,0	313,50
	куры потрошенные 1 кат. с/м	132,5	117				
	рис пропаренный	50	50				
	лук репчатый	10	7				
	бульон	140	140				
	масло сливочное	5	5				
	томат	5	5				
941	Кисель из шиповника витаминный (200)			0,4	0,2	11,4	173,20
	шиповник	20	20				

	сахар	8	8				
	вода	210	210				
	крахмал	10	10				
	Хлеб ржаной	120	120	4,15	1,8	41,35	237,75
	Итого			24,25	28,2	93,05	952,58
Полдник							
	Кондитерские изделия	30	30	12,0	8,0	33,0	320,62
	Сок фруктовый	200	200	0,4	1,7	20,06	87,40
	Итого			12,4	9,7	67,76	408,2
Ужин							
	Икра кабачковая	80	80	1,5	1,6	5,32	37,83
619	Печень по -строгановски (150)			5,88	3,4	0,48	120,41
	печень говяжья	125	110				
	масло растительное	5	5				
	томат	5	5				
	лук реп.	15	12				
	мука пшеничная	1	1				
753	Рожки отварные с маслом сливочным (200/5)			7,6	11,0	29,2	87,46
	макаронные изделия (рожки)	60	60				
	масло сливочное	5	5				
1009	Чай сладкий (200)			1,2		10,0	57,10
	сахарный песок	8	8				
	чай	2	2				
	Хлеб пшеничный	100	100	4,7	2,5	38,7	209,0
	Итого			20,88	18,5	83,7	544,80
2 Ужин							
	Фрукт свежий	240	204	5,5	2,5	35,4	48,50
	Снежок питьевой	200	200	8,8	6,6	18,2	87,50
	Итого			14,3	9,1	60,1	136,00
	Итого за сутки			90,77	92,76	383,51	2721,45

День 9 (12- 18лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак							
417	Каша манная жидкая на молоке с маслом сливочным (250/5)			8,0	7,8	42,9	170,84
	крупа манная	25	25				
	сахарный песок	5	5				
	молоко 3,2% жирности	200	200				
	масло сливочное	5	5				
1017	Кофейный напиток на молоке (200)			2,8	3,2	9,8	112,00
	кофейный напиток	4,0	4,0				
	молоко 3,2% жирн.	150	150				
	вода	100	100				
	сахарный песок	8	8				
	Йогурт	100	1 шт.	4,6	3,4	4,6	57,00
41	Масло сливочное (порционное)	15	15	0,05	1,25	0,08	99,30
	Хлеб пшеничный	100	100	4,7	1,5	18,7	242,00
	Итого			20,15	17,15	76,08	681,14
Обед							
132	Сельдь филе с зеленым горошком (45/30/5)			1,40	4,08	9,22	67,95
	сельдь филе	45	42				
	зеленый горошек	45	30				
	масло растительное	5	5				
207	Рассольник домашний с курой со сметаной (300/10)			4,0	7,6	20,4	208,65
	мясо кур	25	20				
	сметана	10	10				
	картофель	120	71				
	капуста свежая	20	15				
	лук реп.	20	10				
	томат	5	5				
	морковь	20	10				
	огурец консерв.	30	20				
	бульон	280	280				
	масло сливочное	5	5				
773	Капуста тушеная с маслом сливочным (250/5)			2,7	5,9	10,2	116,53
	капуста свежая	230	190				
	лук репчатый	10	8				
	масло сливочное	9	9				
	морковь	10	8				
	томат	10	10				
	сахарный песок	5	5				
	лимонная кислота	1	1				
658	Котлета из говядины (100)			15,2	13,33	31,05	189,09

	мясо б/к	97	89				
	молоко 3,2% жирн.	15	15				
	масло растительное	10	10				
	лук репчатый	15	10				
933	Компот из свежих фруктов (200)			1,87	3,6	8,4	131,80
	свежие фрукты	40	36				
	сахар	8	8				
	вода	210	210				
	Хлеб ржаной	120	120	4,15	1,8	29,15	237,75
	Итого			29,32	36,31	108,42	951,77
Полдник							
1091	Пирог с яйцом (70)			6,0	4,5	33,5	320,60
	мука пшеничная	40	40				
	дрожжи	0,6	0,6				
	сахарный песок	3	3				
	масло сливочное	3	3				
	яйцо	½ шт	20				
	молоко	15	15				
	Сок фруктовый	200	200	0,4	0,6	10,06	87,40
	Итого			6,4	5,1	43,56	408,00
Ужин							
	Зеленый горошек порционный	80	80	2,8	0,4	11,2	33,80
189	Шницель, припущенный из кур (100)			8,0	7,9	13,2	85,80
	мясо кур	130	116				
	молоко 3,2% жирности	10	10				
	масло растительное	5	5				
325	Картофель в молоке с маслом сливочным (200/10)			5,2	12,6	33,8	125,96
	картофель	235	195				
	молоко 3,2% жирности	50	50				
	масло сливочное	10	10				
1009	Чай сладкий (200)			0,2	0,6	10,0	57,1
	сахарный песок	8	8				
	чай	2	2				
	Хлеб пшеничный	100	100	4,7	1,5	38,7	242,00
	Итого			20,1	25,1	95,7	544,66
2 Ужин							
	Фрукт свежий	300	278	5,5	2,5	24,7	48,50
	Снежок питьевой	200	200	8,8	6,6	35,4	87,50
	Итого			14,3	9,1	60,1	136,00
	Итого за сутки			90,27	92,76	382,86	2721,57

День 10 (12- 18лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак							
269	Суфле твороженное паровое со сгущенным молоком (200/20)			4,1	5,1	31,65	155,84
	творог	145	145				
	яйцо	1/4шт.	10				
	сахарный песок	10	10				
	масло сливочное	5	5				
	молоко 3,2% жирности	20	20				
	молоко сгущённое	20	20				
	крупа манная	10	10				
	ванилин	0,01	0,01				
1025	Какао на молоке (200)			1,0	3,2	10,8	205,60
	какао	2,4	2,4				
	молоко 3,2% жирности	150	150				
	вода	100	100				
	сахарный песок	8	8				
	Сыр твердый	30,4	30	3,6	3,5	6,6	76,60
	Хлеб пшеничный	100	100	4,2	1,2	28,7	242,00
	Итого			12,9	13,0	77,75	680,04
Обед							
20	Салат из свеклы с черносливом с маслом растительным (100)			1,3	3,75	7,81	130,80
	свекла	105	73				
	чернослив	10	10				
	масло растительное	8	8				
	сахарный песок	3	3				
219	Суп молочный с гречей (300)			3,4	7,4	12,6	143,30
	сахарный песок	3	3				
	молоко 3,2% жирности	200	200				
	греча	24	24				
	масло сливочное	9	9				
348	Запеканка рисовая с мясом с маслом сливочным (200/10)			26,20	25,20	32,7	309,34
	мясо б/к	97	97				
	масло сливочное	10	10				
	рис	50	50				
	лук реп.	20	15				
	масло растительное	5	5				
	яйцо	¼ шт	10				
	молоко 3,2% жирности	50	50				
924	Компот из свежих фруктов (200)	200	200	0,2	0,2	14,4	131,80
	фрукты свежие	40	36				
	сахар	8	8				
	вода	210	210				

	Хлеб ржаной	120	120	4,15	1,8	27,35	237,75
	Итого			39,75	45,55	90,56	952,99
Полдник							
	Кондитерские изделия (30)	30	30	2,61	3,41	28,67	320,62
	Сок фруктовый (200)	200	200	0,54		20,06	87,40
	Итого			3,15	3,41	48,73	408,02
Ужин							
	Икра кабачковая (90)	90	90	1,2	0,4	10,2	54,40
517	Рыба тушеная с овощами с маслом сливочным (120)			8,25	8,0	31,55	89,34
	рыба филе	131	100				
	морковь	45	30				
	лук репчатый	20	15				
	масло растительное	5	5				
	томат	5	5				
	лимонная кислота	0,1	0,1				
	вода	37	37				
759	Картофельное пюре с маслом сливочным (200/10)	200/10	200/10	21,7	21,4	28,4	181,57
	картофель	248	186				
	молоко 3,2%	40	40				
	масло сливочное	10	10				
1009	Чай сладкий (200)	200	200	0,2	0,04	7,0	57,10
	сахарный песок	8	8				
	чай	2	2				
	Хлеб пшеничный	100	100	4,7	1,5	28,7	242,00
	Итого			27,75	24,14	106,35	624,35
2 Ужин							
	Йогурт в стакане	100	100	7,15	6,2	60,1	57,00
	Итого			7,15	6,2	60,1	57,00
	Итого за сутки			90,7	92,3	383,49	2722,40