

Утверждаю
 Директор ГБОУ Республики Марий Эл
 «Косолаповская школа-интернат»

_____/Е.А. Малинкина/
 « ____ » _____ 20 ____ г.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Марий Эл «Косолаповская школа-интернат»

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

для возрастной категории 12- 17 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
I день						
Завтрак						
Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	337
Каша пшеничная	10/200	4,4	9,7	26,7	202	331
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	693
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	235	--
		19,0	17,0	93,2	587	
II завтрак						
Печенье	20	1,5	2,4	12,8	84	769
Кисель	180	-		42,2	161	707
		1,5	2,4	55,0		
Обед						
Икра морковная	100	2,2	7,6	11,5	123	78
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	10/250	10,1	8,7	10,3	155	124
Рагу из птицы	175	10,5	10,8	10,9	203	489
Компот из сухофруктов	200	0,6	--	30,4	152	631
Хлеб ржаной	120	5,5	0,9	33,9	191	--
		28,0	28,0	97	824	

Полдник						
Яблоки	120	0,5	0,1	11,8	54	--
		0,5	0,1	11,8	54	
Ужин						
Свекла, тушенная в молочном соусе	60	1,15	3,3	5,8	55	220
Вареники ленивые отварные	10/150	21,6	14,7	21,6	310	355
Напиток из варенья	200	0,1	--	20,2	101	702
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,8	36,0	160	--
		28,55	18,0	83	626	--
Итого		76	70	331	2366	
II день						
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	96
Каша манная	5/150	4,8	6,3	15,5	133	311
Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	20,3	105	692
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,8	36,0	160	--
		13,0	17,0	71	464	-
II завтрак						
Булочка «Веснушка»	80	6,3	6,8	46,5	274	773
Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	697
		12,0	13,0	56,0	397	-
Обед						
Свекла отварная порциями	50	0,8	--	5,6	21	576
Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	139
Биточки	100	15,9	14,4	16,0	24,8	457
Капуста тушенная	150	3,7	6,9	16,2	141	534
Кисель из варенья	200	1,0	--	30,4	107	647
Хлеб ржаной	80	5,5	0,9	33,0	191	--
		33,0	27,0	95	651	-
Полдник						
Сок яблочный	200	1,0	--	18,0	90	--

		1,0	--	18,0	90	
Ужин						
Запеканка морковная	100	1,4	5,4	2,0	85	236
Макаронны с сыром	150	8,7	12,9	34,9	274	336
Напиток апельсиновый	200	0,1	--	25,2	96	699
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,8	36,0	160	--
		15,0	19,0	98,0	615	--
		74	76,0	338	2217	
III день						
Завтрак						
Сыр (порциями)	10	2,3	2,9	--	36	97
Каша «Геркулес»	5/100	2,6	7,4	11,4	124	311
Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,8	36,0	160	
		15,0	16,0	79	510	
II завтрак						
Сдоба обыкновенная	80	6,3	6,4	46,5	274	773
Йогурт	120	3,5	3,0	13,2	94	648
		9,0	9,4	59,7	368	
Обед						
Огурцы свежие	50	0,4	--	1,3	7	
Борщ с капустой, картофелем, мясом	10/25/250	10,1	9,6	16,5	188	110
Рыба жареная	75	10,9	8,5	0,3	90	377
Пюре картофельное	200	4,2	10,0	29,2	218	520
Компот из груш	200	4,2	--	35,8	142	638
Хлеб ржаной	80	5,5	0,9	23,9	191	
		35,3	29	107	836	
Полдник						
Сок абрикосовый	200	1,0	--	18,0	76	707
		1,0	--	18,0	76	
Ужин						
Пюре из свеклы	100	1,7	3,8	8,7	73	528
Плов из птицы	150	12,1	12,8	18,1	268	492
Напиток яблочный	200	0,1	--	26,4	102	699
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,8	36,0	160	

		19,6	17,4	89,2	603	
		79,9	71,8	352,9	2393	
IV день						
Завтрак						
Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	337
Суп молочный с крупой	250	6,6	8,6	18,3	176	161
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	630
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,8	36,0	160	
		19,0	15,6	71,9	486	
II завтрак						
Булочка «Дорожная»	80	5,7	11,4	42,0	291	770
Сок мультифруктовый	200	1,0	--	18,0	76	707
		6,7	11,4	60	367	
Обед						
Икра кабачковая	60	0,8	3,2	5,4	56	77
Суп картофельный с макаронами, мясом	250	2,9	2,5	21,0	120	140
Тефтели, соус	90/30	8,4	11,0	10,1	186	461
Рис отварной	150	3,7	6,1	38,5	228	511
Компот из изюма	200	0,4	--	27,4	106	638
Хлеб ржаной	80	5,5	0,9	33,0	191	
		21,7	23,7	135,4	887	
Полдник						
Яблоки	120	0,5	0,5	11,7	54	
		0,5	0,5	11,7	54	
Ужин						
Морковь тушеная в сливочном соусе	100	1,6	3,7	9,6	78	530
???	90	11,5	11,5	3,3	148	431
Картофель отварной	10/200	3,0	7,65	23,8	182	
Чай с медом	20/200	0,4	--	24,1	95	685
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,8	36,0	160	
		22,2	23,65	96,8	725	
		70,1	74,8	357,8	2457	
V день						
Завтрак						

Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	96
Каша пшенная	5/150	3,4	7,1	20,1	161	311
Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,3	105	392
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,8	36,0	460	
		10,6	16,7	76,5	792	
II завтрак						
Булочка «Российская»	80	6,1	5,0	45,1	251	770
Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	697
		12,0	11,8	55,0	374	
Обед						
Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	23	77
Рассольник «Ленинградский»	250	3,0	4,5	20,1	135	132
Биточки паровые	90	13,2	9,8	7,3	172	
Макароны отварные	150	5,2	6,1	35,2	220	518
Компот из свежих ягод	200	0,2	--	35,8	142	634
Хлеб ржаной	80	5,5	0,9	33,9	191	
		22,8	21,5	136,1	1061	
Полдник						
Сок яблочный	200	1,6	--	18,2	76	707
		1,6	--	18,2	76	
Ужин						
Пюре из кабачков	100	1,3	4,7	7,4	76	545
Запеканка	10/150	17,1	12,15	22,8	274	
Напиток из варенья	200	0,1	--	20,2	101	702
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,8	36,6	160	
		24,2	17,5	87	611	
		76,6	67,65	372,8	2736	
VI день						
Завтрак						
Сыр (порциями)	10	2,3	2,9	--	36	97
Каша манная	5/150	4,8	6,3	15,5	133	311
Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,8	36,0	160	
		17,7	15,0	84	519	

II завтрак						
Плюшки	80	6,2	10,5	40,4	259	766
Йогурт	120	3,5	3,0	13,2	94	
		9,7	13,5	53,6	353	
Обед						
Пюре из моркови	60	9,8	3,2	1,2	45	
Борщ с капустой, картофелем	10/250	2,3	7,2	13,4	137	110
Рулет	90	11,5	9,5	9,3	171	451
Каша гречневая	150	8,7	7,8	39,1	262	297
Компот из кураги	200	1,2	--	30,6	126	631
Хлеб ржаной	80	5,5	0,9	33,9	191	
		39,0	28,6	127,5	932	
Полдник						
Апельсины	150	1,3	0,3	12,1	60	
		1,3	0,3	12,1	60	
Ужин						
Рагу из овощей	150	3,0	12,4	17,2	180	224
Рыба отварная	100	14,5	11,3	0,4	142	369
Чай с вареньем	20/200	0,3	--	21,3	62	685
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,8	36,0	160	
		23,5	24,5	74,9	544	
		91,2	81,9	352,1	1804	
VII день						
Завтрак						
Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	337
Каша рисовая	5/150	1,8	6,6	16,8	138	311
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	693
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,8	36,0	160	
		14,2	13,6	70,4	448	
II завтрак						
Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	284	806
Сок виноградный	200	1,0	--	27,5	94	707
		5,8	8,5	75,9	378	
Обед						
Икра свекольная	60	0,7	2,3	3,9	53	78

Суп картофельный с домашней лапшой	250	2,9	2,5	21,0	150	140
Птица отварная	100	15,7	8,9	0,4	144	487
Капуста тушеная	150	3,7	8,9	4,2	141	534
Компот из сухофруктов	200	0,6	--	30,4	152	639
Хлеб ржаной	80	5,5	0,9	33,4	191	
		29,1	23,5	93,3	831	
Полдник						
Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	68	
		0,6	0,6	14,7	68	
Ужин						
Капуста	105	8,0	9,8	21,1		267
Пюре картофельное	150	3,15	6,7	21,9	164	520
Оладьи из печени	90	16,9	15,4	6,2	233	733
Чай с сахаром	15/200	0,2	--	15,0	58	633
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,8	36,0	160	
		33,95	32,7	100,2	615	
		83,65	78,9	354,5	2340	
VIII день						
Завтрак						
Масло сливочное порциями	15	0,15	10,7	15	39	96
Суп молочный с макаронами	250	7,0	7,9	28,7	141	160
Кокао со сгущенкой	200	4,7	5,0	31,8	187	
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,8	36,0	160	
		17,55	24,4	111,5	527	
II завтрак						
Булочка «Розовая»	80	6,4	4,2	4,3	239	776
Сок абрикосовый	200	1,0	--	18,0	82	707
		7,4	4,2	22,3	321	
Обед						
Икра кабачковая	60	0,8	3,2	5,4	56	77
Щи из свежей капусты с картофелем	10/250	5,3	6,3	10,3	109	129
Плов из говядины	150	16,2	8,9	28,4	263	
Компот из свежих ягод	200	0,2	--	35,8	142	443
Хлеб ржаной	80	5,5	0,9	33,4	191	634

		28,0	19,3	113,3	761	
Полдник						
Апельсины	150	1,35	0,3	12,1	60	
		1,35	0,3	12,1	60	
Ужин						
Пюре из свеклы	60	1,0	2,38	5,2	44	
Рыба отварная	100	19,4	0,8	--	88	377
Картофель отварной	150	3,7	6,1	18,0	144	518
Чай с медом	20/200	0,4	--	24,1	95	685
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,8	36,0	160	
		30,2	10,08	83,3	531	
		82,05	58,28	342,5	2200	
IX день						
Завтрак						
Сыр порциями	10	2,3	2,9	--	36	97
Каша пшеничная	5/150	3,3	6,5	20,3	157	311
Кофейный напиток	200	2,5	3,6	20,3	105	
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,8	36,0	160	
		13,8	13,8	76,6	458	
II завтрак						
Булочка «Веснушка»	80	6,0	6,8	46,5	274	773
Молоко кипяченое	200	5,9	6,4	9,9	123	697
		11,9	13,2	56,4	397	
Обед						
Огурцы соленые	60	0,5	--	1,6	8	
Суп картофельный с макаронами	250	2,9	2,5	21,0	120	140
Гуляш из говядины	50/50	13,9	11,5	4,0	192	437
Пюре картофельное	150	3,2	6,7	21,0	100	520
Компот из изюма	200	0,4	--	27,4	106	638
Хлеб ржаной	80	5,5	0,9	33,9	191	
		26,4	19,1	86,3	589	
Полдник						
Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	68	
		0,6	0,6	14,7	68	

Ужин						
Пюре из моркови	60	0,8	3,5	5,3	45	528
Запеканка из творога	15/150	18,8	19,8	20,5	302	366
Напиток из варенья	200	0,1	--	20,2	101	702
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,8	36,0	160	
		25,4	24,1	82	608	
		78,1	70,8	316	2120	
X день						
Завтрак						
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	
Каша манная	5/150	4,8	6,3	15,5	133	311
Какао	200	4,9	5,0	32,5	190	
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,8	36,0	160	
		15,5	19,3	84,1	549	
II завтрак						
Булочка «Домашняя»	80	6,0	6,8	46,5	274	773
Сок апельсиновый	200	0,2	--	20,2	96	
		6,2	6,8	66,7	370	
Обед						
Икра свекольная	100	2,4	7,6	11,0	132	78
Суп картофельный с крупой	250	3,5	3,0	18,3	165	138
Плов из птицы	150	13,1	12,8	16,1	179	437
Компот из свежих яблок	200	0,2	--	35,1	142	638
Хлеб ржаной	80	5,7	0,8	32,0	191	
		24,9	24,2	112,5	809	
Полдник						
Йогурт	120	3,5	3,5	13,2	94	
		3,5	3,5	13,2	94	
Ужин						
Пюре из моркови	100	1,4	5,4	2,0	85	
Рыба запеченная с картофелем	200	11,8	10,9	15,8	222	
Сок персиковый	200	1,0	--	22,1	0	
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,8	36,0	160	
		19,9	17,1	75,9	467	870

		70	70,9	352,4	2289	
XI день						
Завтрак						
Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	
Каша гречневая	5/150	4,7	8,3	20,0	186	
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,8	36,0	160	
		17,1	15,3	73,6	496	
II завтрак						
Булочка «Деревенская»	80	5,7	11,8	40,9	310	
Нектар	200	--	--	22,0	90	
		5,7	11,8	62,9	400	
Обед						
Икра морковная	100	2,2	7,6	10,5	123	
Суп картофельный с горохом	250	6,2	6,6	22,3	167	
Жаркое по- домашнему	150	13,3	7,4	16,2	188	
Компот из сухофруктов	200	0,6	--	30,4	152	
Хлеб ржаной	80	5,7	0,9	33,0	191	
		28,0	22,5	112,4	821	
Полдник						
Груши	150	0,6	0,5	14,2	63	
		0,6	0,5	14,2	63	
Ужин						
Помидоры соленые	60	0,5	--	1,6	8	
Печень по стр	85	11,5	13,6	3,3	112	
Рис отварной	150	3,7	6,2	38,5	228	
Кисель из варенья	200	1,0	--	30,4	107	
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,8	36,0	160	
		22,4	20,6	109,8	774	
		73,8	70,7	372,9	2395	
XII день						
Завтрак						
Сыр порционный	10	2,3	2,9	--	36	
Каша «Геркулес»	5/150	2,6	8,5	11,4	124	
Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,3	105	

Хлеб пшеничный	75	5,7	0,8	36,0	160	
		12,0	13,8	67,7	425	
II завтрак						
Сдоба обыкновенная	80	5,7	6,8	46,5	274	
Молоко кипяченое	200	5,9	6,4	9,9	123	
		11,6	13,2	56,4	397	
Обед						
Помидоры свежие	100	1,4	5,4	2,0	85	
Борщ с капустой	10/250	0,3	7,2	13,4	127	
Птица отварная	100	15,7	14,4	0,4	218	
Пюре картофельное	150	3,2	6,2	21,9	164	
Компот из кураги	200	1,2	--	31,6	126	
Хлеб ржаной	80	5,7	0,9	33,9	191	
		27,5	34,1	103,2	911	
Полдник						
Нектар	200	--	--	22,0	90	
		--	--	22,0	90	
Ужин						
Морковь тушеная	100	1,6	3,7	9,6	78	
Вареники	10/100	19,7	17,6	21,8	33,9	
Чай с лимоном	200	0,3	--	15,2	60	
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,8	36,0	160	
		27,3	22,1	82,6	331,9	
		78,4	83,2	331,9	2154,9	
XIII день						
Завтрак						
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	
Каша ячневая	5/150	5,6	3,2	25,6	231	
Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,8	36,0	160	
		16,3	16,2	94,2	647	
II завтрак						
Булочка «Розовая»	80	6,4	6,2	43,0	239	
Йогурт	120	3,5	3,0	13,2	94	
		9,9	9,2	56,2	333	

Обед						
Икра свекольная	60	0,7	2,3	3,9	40	
Щи из свежей капусты	10/250	2,3	6,3	10,3	109	
Гуляш	50/50	13,9	16,5	4,0	132	
Макароны	150	5,2	6,1	35,2	220	
Компот из сухофруктов	200	0,6	--	30,4	154	
Хлеб ржаной	80	5,5	0,8	33,0	191	
		28,2	32	116,8	846	
Полдник						
Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	68	
		0,6	0,6	14,7	68	
Ужин						
Пюре из моркови	60	0,8	3,5	5,3	45	
Рыба отварная	90	15,8	6,6	--	137	
Картофель отварной	150	3,7	8,2	18,0	144	
Чай с вареньем	30/200	0,3	--	21,3	82	
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,8	36,0	160	
		26,3	19,1	80,6	568	
		81,3	77,1	362,5	2462	
XIV день						
Завтрак						
Сыр порциями	10	2,3	2,9	--	36	
Каша манная	5/150	4,8	6,3	15,5	133	
Какао со сгущенкой	200	4,7	5,0	31,8	187	
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,8	36,0	160	
		17,5	15	83,3	516	
II завтрак						
Булочка «Веснушка»	80	6,1	6,0	40,1	251	
Нектар	200	1,0	--	18,0	90	
		12,2	13,6	56,4	397	
Обед						
Икра морковная	60	1,3	4,5	6,3	64	
Суп картофельный с фрикадельками	25/250	7,4	6,5	15,1	162	
Плов из птицы	150	13,1	12,8	16,1	179	
Компот из чернослива	200	0,6	--	29,0	116	

Хлеб ржаной	80	5,5	0,8	33,0	191	
		21,0	29,7	119,2	834	
Полдник						
Йогурт	120	3,5	3,0	13,2	94	
		3,5	3,0	13,2	94	
Ужин						
Капуста	100	1,8	--	2,2	19	
Котлета рыбная	100	13,0	10,8	15,2	175	
Рагу из овощей	150	3,0	16,6	16,2	187	
Кисель из яблок	200	--	--	29,4	112	
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,8	36,0	160	
		23,5	28,2	99,0	653	
		77,7	89,5	371,1	2494	