

Утверждаю
И.о. директора ГБОУ Республики Марий Эл
«Семеновская школа-интернат»

В.И.Гармонов
2022 г.



**Перспективное меню
горячих завтраков
и пищевая ценность приготовляемых блюд
для обучающихся, воспитанников 7-11 лет
ГБОУ Республики Марий Эл
«Семеновская школа-интернат»**

Первая неделя

	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	E
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Понедельник													
	Горячий завтрак:													
764	Вареники с творогом, маслом	150/5	17,339	11,156	36,257	318,02	128,48	24,32	207,68	1,01	0,07	0,111	0,353	1,705
3	Бутерброд с сыром	15/5/15	5,225	7,855	7,5	120,95	160,65	12,475	95,55	0,49	0,052	0,03	0,42	0,502
686	Чай с лимоном	200	0,063	-	15,18	59,03	3,1	0,84	1,798	0,087	-	0,003	2,8	0,066
912*	Плоды или ягоды свеж. (в ассортименте)	100	0,63	-	8,9	48,0	26,0	11,25	16,8	1,2	-	0,04	29,0	0,303
	Итого:	490	23,26	19,0	67,84	544,0	318,2	48,9	321,8	2,79	0,12	0,18	32,57	2,58
	Вторник:													
661	Котлеты Домашние	90	11,62	21,51	10,14	281,53	35,014	26,97	217,29	3,02	0,11	0,21	0,22	1,61
528	Соус красный основной	50	0,433	0,756	3,49	21,205	3,06	0,065	5,845	0,071	0,004	0,007	0,3	0,22
541	Рагу овощное	150	2,591	6,58	15,281	139,85	39,43	28,27	63,8	0,96	0,04	0,09	25,74	0,57
694	Какао со сгущенным молоком	200	3,704	3,93	25,39	147,89	118,92	20,56	120,84	0,677	0,016	0,027	0,38	0,09
957	Хлеб пш.	15	1,14	0,135	7,455	33,9	6,9	9,9	20,1	0,6	-	0,048	-	0,69
	Итого:	505	19,488	32,911	61,755	624,375	203,324	85,765	433,98	5,327	0,17	0,382	26,64	3,2
	Среда:													
718	Пельмени с маслом	150/5	16,726	13,28	30,786	303,29	20,14	21,96	168,8	2,38	0,04	0,12	0,6	1,95
630	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,32	85,85	60,3	7,0	45,328	0,075	0,005	0,02	0,65	0,085
131**	Кукуруза сахарная (консервир.)	60	1,27	2,33	6,5	51,7	2,21	7,54	27,26	0,17	1,168	-	1,04	0,092
912*	Плоды или ягоды свеж. (в ассортименте)	100	0,63	-	8,9	48,0	26,0	11,25	16,8	1,2	-	0,04	29,0	0,303
	Итого:	515	20,03	17,21	63,5	488,84	108,65	47,75	258,2	3,83	1,21	0,2	31,3	2,43
	Четверг:													
371	Рыба припущенная	90	17,71	0,66	0,756	79,3	32,14	35,2	236,6	0,764	0,011	0,1	2,9	0,03
593	Соус томатный д/рыб блюд	50	1,3	2,5	4,2	44,0	2,508	1,261	11,33	0,052	0,01	0,005	0,3	0,22
541	Рагу овощное	150	2,591	6,58	15,28	139,85	39,43	28,27	63,8	0,96	0,04	0,1	25,74	0,57
3	Бутерброд с сыром	15/5/15	5,225	7,855	7,5	120,95	160,65	12,475	95,55	0,49	0,052	0,03	0,42	0,502
694	Какао со сгущенным молоком	200	3,704	3,93	25,39	147,89	118,92	20,56	120,84	0,677	0,016	0,027	0,38	0,09
	Итого:	525	30,53	21,525	53,126	531,99	353,648	97,766	528,12	2,94	0,13	0,252	29,74	1,41
	Пятница:													
485	Голубцы с мясом, рисом	155	10,32	9,895	16,938	193,77	40,96	28,75	128,63	1,82	0,02	0,07	30,25	0,582
132**	Фасоль стручковая (консервир.)	100	1,2	4,2	2,5	53,0	63,05	25,22	42,68	1,067	0,388	0,097	19,4	0,13
692	Кофейн. напиток сгущен. мол	200	2,867	1,944	20,66	112,0	58,45	6,46	41,61	0,06	0,008	0,011	0,19	-
957	Хлеб пш.	50	3,8	0,45	24,85	113,0	11,5	16,5	43,5	1,0	-	0,08	-	1,15
	Итого:	505	18,19	16,09	64,85	467,8	174,0	76,9	256,4	3,95	0,42	0,16	49,84	1,86
	Итого за неделю:		22,3	21,35	62,21	531,79	231,5	71,42	359,7	3,76	0,81	0,43	33,9	2,3

Вторая неделя

	Наименование	Выхо	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	E
	1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Понедельник:													
	Горячий завтрак:													
718	Пельмени с маслом	150/5	16,726	13,28	30,786	303,29	20,14	21,96	168,8	2,38	0,04	0,12	0,6	1,95
1	Бутерброд с маслом	10/15	1,27	7,85	7,545	100,0	5,4	2,15	16,05	0,185	0,04	0,018	-	0,565
686	Чай с лимоном	200	0,063	-	15,18	59,03	3,1	0,84	1,798	0,087	-	0,003	2,8	0,066
912 *	Плоды или ягоды свеж. (в ассортименте)	100	0,63	-	8,9	48,0	26,0	11,25	16,8	1,2	-	0,04	29,0	0,303
	Итого:	480	18,69	20,67	64,4	508,3	54,64	36,2	203,45	3,85	0,08	0,18	32,4	2,9
	Вторник:													
452	Биточки (Особые)	90	14,51	19,66	13,67	279,54	12,24	25,2	153,45	2,259	-	0,19	-	0,9
541	Рагу овощное	150	2,591	6,58	15,281	139,85	39,43	28,27	63,8	0,96	0,04	0,09	25,74	0,57
694	Какао со сгущенным молоком	200	3,704	3,93	25,39	147,89	118,92	20,56	120,84	0,677	0,016	0,027	0,38	0,09
132 **	Фасоль стручковая (консервир.)	60	0,72	2,28	1,44	29,4	38,18	15,09	26,12	0,642	0,24	0,058	11,6	0,122
957	Хлеб пш.	15	1,14	0,135	7,455	33,9	6,9	9,9	20,1	0,6	-	0,048	-	0,69
	Итого:	515	22,661	32,585	63,235	630,58	212,22	93,87	377,26	4,838	0,296	0,389	37,72	2,03
	Среда:													
764	Вареники с творогом, маслом	150/5	17,339	11,156	36,257	318,02	128,48	24,32	207,68	1,01	0,07	0,111	0,353	1,705
1	Бутерброд с маслом	10/15	1,27	7,85	7,545	100,0	5,4	2,15	16,05	0,185	0,04	0,018	-	0,565
630	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,32	85,85	60,3	7,0	45,328	0,075	0,005	0,02	0,65	0,085
912 *	Плоды или ягоды свеж. (в ассортименте)	100	0,63	-	8,9	48,0	26,0	11,25	16,8	1,2	-	0,04	29,0	0,303
	Итого:	480	20,64	20,61	70,02	551,87	220,2	44,72	285,85	2,47	0,12	0,19	30,0	2,66
	Четверг:													
381	Рыба запеч. с картофелем порусски	300	20,416	12,83	27,96	307,47	83,77	64,84	308,65	2,04	0,07	0,27	31,15	0,7
692	Кофейн. напиток сгущен. мол	200	2,867	1,944	20,66	112,0	58,45	6,46	41,61	0,06	0,008	0,011	0,19	-
957	Хлеб пш.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	6,9	9,9	26,1	0,6	-	0,048	-	0,69
	Итого:	530	25,56	15,04	63,53	487,27	149,12	81,2	376,36	2,7	0,078	0,33	31,34	1,39
	Пятница:													
484	Перец фаршированный	150	14,07	12,9	14,22	219,477	19,64	24,93	157,25	2,775	-	0,118	149,9	1,16
528	Соус красный основной	50	0,433	0,756	3,49	21,205	3,06	0,065	5,845	0,071	0,004	0,007	0,3	0,22
132 **	Фасоль стручковая (консервир.)	60	0,72	2,28	1,44	29,4	38,18	15,09	26,12	0,642	0,24	0,058	11,6	0,122
694	Какао со сгущенным молоком	200	3,704	3,93	25,39	147,89	118,92	20,56	120,84	0,677	0,016	0,027	0,38	0,09
957	Хлеб пш.	40	3,04	0,36	19,88	90,4	9,2	16,5	43,5	1,0	-	0,08	-	1,15
	Итого:	500	21,963	20,226	64,42	508,37	189,0	77,145	353,555	5,164	0,26	0,29	162,18	2,742
	Итого за неделю:		21,9	21,73	64,73	537,68	156,29	66,63	319,3	3,8	0,17	0,28	58,7	2,34

* сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Москва экономика 1983г.

** сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий под ред.Могильного г.М

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под редакцией В. Т. Лапшиной. «Хлебпродинформ», Москва 2004г.

Горячие завтраки

Возрастная категория: 7-11лет

Первая неделя

Осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев.	Энергетич. ценность	№ рецептур ы
	1	2	3	4	5	6	
Неделя 1							
День 1	Вареники с творогом, маслом	150/5	17,339	11,156	36,257	318,02	764
	Бутерброд с сыром	15/5/15	5,225	7,855	7,5	120,95	3
	Чай с лимоном	200	0,063	-	15,18	59,03	686
	Фрукты или ягоды свеж. (в ассортименте)	100	0,63	-	8,9	48,0	912**
Итого:		490	23,26	19,0	67,84	546,0	
День 2							
	Котлеты Домашние	90	11,62	21,51	10,14	281,53	661**
	Соус красный основной	50	0,433	0,756	3,49	21,205	528*
	Рагу овощное	150	2,591	6,58	15,28	139,85	541
	Какао со сгущенным молоком	200	3,704	3,93	25,39	147,89	694
	Хлеб пш.	15	1,14	0,135	7,455	33,9	957
Итого:		505	19,488	32,911	61,755	624,375	
День 3							
	Пельмени с маслом	150/5	16,726	13,28	30,786	303,29	718
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,32	85,85	630
	Кукуруза сахарная (консервир.)	60	1,27	2,33	6,5	51,7	515
	Фрукты или ягоды свеж. (в ассортименте)	100	0,63	-	8,9	48,0	912**
Итого:		515	20,03	17,21	63,5	488,84	
День 4							
	Рыба припущенная	90	17,71	0,66	0,756	79,3	371
	Соус томатный для рыб блюд	50	1,3	2,5	4,2	44,0	593
	Рагу овощное	150	2,591	6,58	15,28	139,85	541
	Бутерброд с сыром	15/5/15	5,225	7,855	7,5	120,95	3
	Какао со сгущенным молоком	200	3,704	3,93	25,39	147,89	694
Итого:		525	30,53	21,525	53,126	531,99	
День 5							
	Голубцы с мясом, рисом	155	10,323	9,895	16,94	193,77	485
	Хлеб пш.	50	3,8	0,45	24,85	113,0	957
	Кофейн. напиток сгущен. мол	200	2,867	1,944	20,66	112,0	692
	Фасоль стручковая (консервир.)	100	1,2	3,8	2,4	49,0	515
Итого:		505	18,19	16,09	64,85	467,77	
	Среднее значение за 1 неделю:		22,3	21,35	62,21	531,79	

Вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев.	Энергетич. ценность	№ рецептуры
	1		3	4	5	6	
Неделя 2							
День 1	Пельмени с маслом	150/5	16,726	13,28	30,786	303,29	718
	Бутерброд с маслом	10/15	1,27	7,39	7,545	100,0	1
	Чай с лимоном	200	0,063	-	15,18	59,03	686
	Флоды или ягоды свеж. (в ассортименте)	100	0,63	-	8,9	48,0	912**
Итого:		480	18,69	20,67	62,41	510,32	
День 2							
	Биточки Особые	90	14,51	19,66	13,67	279,54	452
	Рагу овощное	150	2,591	6,58	15,28	139,85	541
	Фасоль стручковая (консерв.)	60	0,72	2,28	1,44	29,4	515
	Какао со сгущенным молоком	200	3,704	3,93	25,39	147,89	694
	Хлеб пш.	15	1,14	0,135	7,455	33,9	957
Итого:		515	22,661	32,585	63,235	630,58	
День 3							
	Вареники с творогом, маслом	150/5	17,34	11,156	36,257	318,02	764
	Бутерброд с маслом	10/15	1,27	7,39	7,545	100,0	1
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,32	85,85	630
	Флоды или ягоды свеж. (в ассортименте)	100	0,63	-	8,9	48,0	912**
Итого:		480	20,64	20,15	70,02	551,87	
День 4							
	Рыба запеч. с картофелем по-русски	300	20,416	12,83	27,96	307,47	381
	Кофейн. напиток сгущен. мол	200	2,867	1,944	20,66	112,0	692
	Хлеб пш.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	957
Итого:		530	25,56	15,04	63,53	487,27	
День 5							
	Перец фаршированный	150	14,07	12,9	14,22	219,477	484
	Соус красный основной	50	0,433	0,756	3,49	21,205	528*
	Фасоль стручковая (консервир.)	60	0,72	2,28	1,44	29,4	515
	Какао со сгущенным молоком	200	3,704	3,93	25,39	147,89	694
	Хлеб пш.	40	3,04	0,36	19,88	90,4	957
Итого:		500	21,963	20,226	64,42	508,37	
	Среднее значение за 2 неделю:		21,9	21,73	64,73	537,68	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В. Т. Лапшиной. «Хлебпродинформ», Москва 2004г.

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, под редакцией Ф.Л. Марчука 1994г.

** сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Москва экономика 1983г.

*** сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий под ред. Могильного г.М

Горячие завтраки

Возрастная категория: 7-11лет

Первая неделя

Весенне-летний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев.	Энергетич. ценность	№ рецептур ы
	1	2	3	4	5	6	
Неделя 1							
День 1	Вареники с творогом, маслом	150/5	17,339	11,156	36,257	318,02	764
	Бутерброд с сыром	15/5/15	5,225	7,855	7,5	120,95	3
	Чай с лимоном	200	0,063	-	15,18	59,03	686
	Фрукты или ягоды свеж. (в ассортименте)	100	0,63	-	8,9	48,0	912**
Итого:		490	23,26	19,02	67,84	546,0	
День 2							
	Котлеты Домашние	90	11,62	21,51	10,14	281,53	661**
	Рагу овощное	150	2,591	6,58	15,28	139,85	541
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,56	8,4	576
	Какао со сгущенным молоком	200	3,704	3,93	25,39	147,89	694
	Хлеб пш.	15	1,14	0,135	7,455	33,9	957
Итого:		515	19,535	32,215	59,825	661,57	
День 3							
	Пельмени с маслом	150/5	16,726	13,28	30,786	303,29	718
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,32	85,85	630
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,8	576
	Фрукты или ягоды свеж. (в ассортименте)	100	0,63	-	8,9	48,0	912**
Итого:		530	20,556	15,135	66,74	484,84	
День 4							
	Рыба припущенная	90	17,71	0,66	0,756	79,3	371
	Рагу овощное	150	2,591	6,58	15,28	139,85	541
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,56	8,4	576
	Бутерброд с сыром	15/5/15	5,225	7,855	7,5	120,95	3
	Какао со сгущенным молоком	200	3,704	3,93	25,39	147,89	694
Итого:		535	29,71	19,085	50,486	496,39	
День 5							
	Хлеб пш.	50	3,8	0,45	24,85	113,0	957
	Голубцы с мясом, рисом	155	10,323	9,895	16,94	193,77	485
	Фасоль стручковая (консервир.)	100	1,2	3,8	2,4	49,0	515
	Кофейн. напиток сгущен. мол	200	2,867	1,944	20,66	112,0	692
	Хлеб пш.	50	3,8	0,45	24,85	113,0	957
Итого:		505	18,19	16,09	64,85	467,77	
	Среднее значение за 1 неделю:		22,25	20,31	61,95	521,314	

Вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев.	Энергетич. ценность	№ рецептуры
	1		3	4	5	6	
Неделя 2							
День 1	Пельмени с маслом	150/5	16,726	13,28	30,786	303,29	718
	Бутерброд с маслом	10/15	1,27	7,39	7,545	100,0	1
	Чай с лимоном	200	0,063	-	15,18	59,03	686
	Флоды или ягоды свеж. (в ассортименте)	100	0,63	-	8,9	48,0	912**
Итого:		480	18,69	20,67	62,41	510,32	
День 2							
	Биточки Особые	90	14,51	19,66	13,67	279,54	452
	Капуста тушенная	150	3,6	6,2	16,01	140,5	214
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,56	8,4	576
	Какао со сгущенным молоком	200	3,704	3,93	25,39	147,89	694
	Хлеб пш.	15	1,14	0,135	7,455	33,9	957
Итого:		515	23,43	29,985	64,085	610,23	
День 3							
	Вареники с творогом, маслом	150/5	17,34	11,156	36,257	318,02	764
	Бутерброд с маслом	10/15	1,27	7,39	7,545	100,0	1
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,32	85,85	630
	Флоды или ягоды свеж. (в ассортименте)	100	0,63	-	8,9	48,0	912**
Итого:		480	20,64	20,15	70,02	551,87	
День 4							
	Рыба запеч. с картофелем по-русски	300	20,416	12,83	27,96	307,47	381
	Кофейн. напиток сгущен. мол	200	2,867	1,944	20,66	112,0	692
	Хлеб пш.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	957
Итого:		530	25,56	15,04	63,53	487,27	
День 5							
	Перец фаршированный	150	14,07	12,9	14,22	219,477	484
	Соус красный основной	50	0,433	0,756	3,49	21,205	528*
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,8	576
	Какао со сгущенным молоком	200	3,704	3,93	25,39	147,89	694
	Хлеб пш.	40	3,04	0,36	19,88	90,4	957
Итого:		500	21,903	18,066	65,26	492,772	
	Среднее значение за 2 неделю:		22,04	20,782	65,063	530,49	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В. Т. Лапшиной. «Хлебпродинформ», Москва 2004г.

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, под редакцией Ф.Л. Марчука 1994г.

** сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Москва экономика 1983г.

*** сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий под ред .Могильного г.М