

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Республики Марий Эл
«Школа-интернат «Дарование»



Н.А. Толстова

« 29 » 12 2022 г.

МЕНЮ

приготавливаемых блюд

**ГБОУ Республики Марий Эл
«Школа-интернат г. Козьмодемьянска «Дарование»**

Возрастная категория с 12 лет и старше

Неделя: первая День: первый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
302	Завтрак	Каша пшённая на молоке с маслом	200/15	8,4	14,8	43,05	321,2
685		Чай сладкий	200,0	0,2	0	15,0	58,0
1		Хлеб пшеничный с маслом	50/20	3,9	7,8	24,9	179,1
Итого за завтрак:				12,5	22,6	82,95	558,3
236/28	2 Завтрак	Пряник	50	2,5	1,4	36,0	150
689		Кофейный напиток на молоке	200	3,3	3,0	24,6	132,5
Итого за полдник:				5,8	4,4	60,6	282,5
140	Обед	Щи из свежей капусты с рыбой	250/25	6,4	6,7	7	103,7
437		Гуляш из говядины	50	16,5	10,4	3,0	153
207		Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	13,2	44,3	301,1
т/н		Дополнительный гарнир: морковь свежая	100	1,4	0,1	7,2	30,0
638		Компот из кураги	200	1,0	0	31	122,6
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/100	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за обед:				40,8	31,4	133,3	918,4
487		Цыплята отварные	100,0	24,5	17,55	0,39	182
145		Картофель тушеный с луком	200	6,4	10,4	45,6	232,7
т/н		Сок персиковый	200	1,0	0	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/50	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за ужин:				38,4	28,95	98,99	716,7
т/н	Второй ужин	Вафля	50	3,6	2,0	25	240
т/н		Снежок	200	5,6	6,4	8,2	117
Итого за второй ужин:				9,2	8,4	33,2	357
Итого за день:				106,7	95,75	409,04	2832,9

Неделя: первая День: второй

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
302	Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	200/15	9,8	16,4	45,1	368,2
692		Кофейный напиток	200	3,3	3,0	24,6	105,2
т/н		Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,9	67,8
424		Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0
Итого за завтрак:				20,5	24,3	84,9	604
т/н	2 Завтрак	Круассан	30	1,6	5,4	21	135
631		Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28,4	111,4
Итого за полдник:				1,87	5,6	49,4	244,4
137/1 12		Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	8,44	5,6	18,4	175,4
373		Рыба тушеная в томате с овощами	150	15,6	8,8	3,3	161,8
520		Картофельное пюре	200	4,4	6,9	38,4	205
534		Капуста тушеная	90	2,34	2,34	11,66	66,9
т/н		Сок абрикосовый	200	1,0	0	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/100	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за обед:				38,28	24,64	124,76	911,1
719	Ужин	Пельмени с бульоном	100/150	8,0	17	26	290
686		Чай с лимоном	200/7	0,26	0,007	15,2	60,3
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/50	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за ужин:				14,76	18,0	82,0	558,3
т/н	Второй ужин	Печенье	50	3,2	6,1	17,2	120
т/н		Йогурт питьевой персиковый	200	5,6	6,4	8,2	112,0
Итого за второй ужин:				8,8	12,5	25,4	232
Итого за день:				84,14	35,76	366,46	2549,8

Неделя: первая День: третий

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
302	Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/15	8,7	13,9	45,06	343,2
693		Какао на молоке	200	3,7	3,9	25,8	148,7
3		Хлеб пшеничный с сыром	50/15	6,9	6,1	14,9	139,8
Итого за завтрак:				19,3	23,9	85,7	631,7
т/н	2 Завтрак	Вафля	50	3,6	2,0	25	240
699		Напиток апельсиновый	200	0,23	0,04	25,8	99,8
Итого за полдник:				3,83	2,04	50,8	339,8
132	Обед	Рассольник с мясом говядины и сметаной	250/25/10	15,7	12,4	13,7	235,8
286/228		Тефтели мясные в соусе	80/30	11,78	12,91	14,9	223,0
516		Вермишель отварная	200	7,2	5,8	47,3	236,9
51		Салат из свеклы	100	1,6	5,0	9,0	87,0
т/н		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/100	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за обед:				42,86	37,13	150,20	1087,0
489	Ужин	Рагу из птицы	200/50	16,3	20,1	15,5	258
т/н		Сок яблочный	200	1,0	0	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/50	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за ужин:				23,8	21,1	68,5	560
136/28	Второй ужин	Пряник	50	2,5	1,4	36,0	150
т/н		Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	102
Итого за второй ужин:				8,5	13,4	44,2	252
Итого за день:				98,27	97,57	399,60	2238,8

Неделя: первая День: четвёртый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге тическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
160	Завтрак	Суп молочный	250	5,62	5,7	19,8	160,4
692		Кофейный напиток на молоке	200	3,3	3,0	24,6	132,5
1		Хлеб пшеничный с маслом	50/20	3,9	7,8	24,9	179,1
Итого за завтрак:				12,8	16,5	69,3	472
т/н	2 Завтрак	Заварные пышечки	50	2,5	1,4	36	120,0
638		Компот из кураги	200	1,0	0	31	122,6
Итого за полдник:				3,5	1,4	67	242,6
140	Обед	Суп вермишелевый с мясом цыплят	250/25	3,4	3,5	25	186
436		Жаркое по-домашнему с мясом говядины	200/50	19,8	15,1	29,9	331,8
т/н		Дополнительный гарнир: свекла отварная	100	1,5	0,12	9,2	42
648		Кисель фруктовый	200	0,09	0	12,3	119,0
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/100	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за обед:				31,3	19,74	129,4	864,1
487		Цыплята отварные	100,0	24,5	17,55	0,39	182
699		Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	13,2	44,3	337,1
		Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	58,0
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/50	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за ужин:				40,2	31,75	100,49	785,1
т/н	Второй ужин	Круассан	30	1,6	5,4	21	133
т/н		Снежок	200	5,6	6,4	8,2	117
Итого за второй ужин:				7,2	11,8	29,2	250,0
Итого за день:				95,03	81,17	383,19	2636,5

Неделя: первая День: пятый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	У/воды	
302	Завтрак	Каша пшённая на молоке с маслом	200/15	8,4	14,8	43,05	321,2
692		Кофейный напиток	200	3,3	3,0	24,6	105,2
т/н		Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,9	67,8
424		Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0
Итого за завтрак:				19,1	22,7	82,9	557,2
т/н	2 Завтрак	Вафли	50	3,6	2,0	25	240
т/н		Сок абрикосовый	200	1,0	0	12,2	94,5
Итого за полдник:				4,6	2,0	37,2	334,5
110	Обед	Борщ с мясом говядины и сметаной	250/25/10	15,7	12,4	13,7	235,8
307		Котлета из мяса птицы	100	12,13	17,40	9,86	245,0
54/528		Рис отварной с соусом красным	180/30	4,2	6,3	6,4	247,1
т/н		Дополнительный гарнир: морковь свежая	100	1,4	0,1	7,2	30,0
631		Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28,4	111,4
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/100	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за обед:				40,13	37,4	106,36	1077,3
373	Ужин	Рыба тушеная в томате с овощами	150	15,6	8,8	3,3	161,8
520		Картофельное пюре	200	4,4	6,9	38,4	205
686		Чай сладкий с лимоном	200/7	0,26	0,007	15,2	60,3
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/50	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за ужин:				26,7	16,8	97,7	635,1
т/н	Второй ужин	Печенье	30	3,2	6,1	17,2	120
т/н		Йогурт питьевой малиновый	200	5,6	6,4	8,2	112,0
Итого за второй ужин:				8,8	12,5	25,4	232
Итого за день:				99,53	91,9	350,06	2836,06

Неделя: первая День: шестой

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	У/воды	
302	Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	200/15	9,8	16,4	45,1	368,2
685		Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	58,0
3		Хлеб пшеничный с сыром	50/15	6,9	6,1	14,9	139,8
Итого за завтрак:				16,9	22,5	75	566
140	Обед	Суп картофельный с мясом говядины	250/25	16,3	20,1	15,5	328
451		Биточки мясные	100	15,6	11,5	15,7	228,7
516		Вермишель отварная	200/30	7,5	6,94	49,4	296,6
т/н		Сок яблочный	200	1,0	0	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/50	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за обед:				46,9	39,54	133,6	1155,3
<i>Итого за день:</i>				<i>63,8</i>	<i>62,04</i>	<i>208,6</i>	<i>1721,3</i>

Неделя: вторая День: первый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	У/воды	
302	Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200/15	10,5	23,8	41,25	377,5
692		Кофейный напиток на молоке	200	3,3	3,0	24,6	135,2
1		Хлеб пшеничный с маслом	50/20	3,9	7,8	24,9	179,1
Итого за завтрак:				2,7	2,6	64,4	261,4
т/н	2 Завтрак	Пряник	50	2,5	1,4	36,0	150
т/н		Сок яблочный	200	0,2	0,2	28,4	111,4
Итого за полдник:				9,7	5,6	61,4	333,2
124	Обед	Щи из свежей капусты с мясом говядины и сметаной	250/25/10	9,8	9,6	10,8	175,5
373		Рыба тушеная в томате с овощами	150	15,6	8,8	3,3	161,8
520		Картофельное пюре	200	4,4	6,9	38,4	205
т/н		Дополнительный гарнир: морковь свежая	100	1,4	0,1	7,2	30,0
685		Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	58,0
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/100	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за обед:				37,9	26,4	115,5	838,3
487	Ужин	Цыплята отварные	100,0	24,5	17,55	0,39	182
511		Рис отварной	150	3,9	5,2	4,3	227,4
т/н		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/50	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за ужин:				35	23,77	69,99	713,7
т/н	Второй ужин	Вафли	50	2,3	12,5	28	150
т/н		Снежок	200	5,6	6,4	8,2	117
Итого за второй ужин:				7,9	18,9	36,2	267
Итого за день:				101,2	105,27	376,84	2772,2

Неделя: вторая День: второй

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет и ческая ценност ь, ккал
				Белки	Жиры	У/воды	
302	Завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	200/15	7,0	14,0	39,3	327,6
685		Чай с лимоном	200/7	0,26	0,007	15,2	60,3
3		Хлеб пшеничный с сыром	50/15	6,9	6,1	14,9	139,8
Итого за завтрак:				14,2	20,1	69,4	27,7
т/н	2 Завтрак	Заварные пышечки	50	2,5	1,4	36	120,0
693		Какао на молоке	200	3,7	3,9	25,8	148,7
Итого за полдник:				6,2	5,3	61,8	268,7
101	Обед	Суп рисовый с мясом говядины и томатной пастой (Харчо)	250/25	7,0	5,2	14,6	150,2
307		Котлета из мяса птицы	100	12,13	17,40	9,86	245,0
516/528		Вермишель отварная с соусом красным	200/30	7,5	6,94	49,4	296,6
т/н		Дополнительный гарнир: свекла отварная	100	1,5	0,12	9,2	42
638		Компот из кураги	200	1,0	0	31	122,6
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/100	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за обед:				35,63	30,66	154,86	1064,4
288	Ужин	Голубцы ленивые мс отварным мясом	200	25,3	21,2	44,6	377,3
т/н		Сок абрикосовый	200	1,0	0	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/50	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за ужин:				32,8	22,2	67,6	679
т/н	Второй ужин	Печенье	50	3,9	6,1	20,2	170
т/н		Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	102
Итого за второй ужин:				9,9	18,1	28,2	272
Итого за день:				35,63	30,66	154,88	1064,4

Неделя: вторая День: третий

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
302	Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/15	8,4	14,8	43,05	341,2
692		Кофейный напиток	200	3,3	3,0	24,6	125,2
т/н		Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,9	67,8
424		Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0
Итого за завтрак:				19,1	22,7	82,9	597,2
769	2 Завтрак	Вафля	50	3,6	2,0	25,0	240
т/н		Сок мультифруктовый	200	1,0	0	12,2	94
Итого за полдник:				4,6	2	37,2	334
140	Обед	Суп вермишелевый с мясом цыплят	250/25	3,4	3,5	25	186
436		Жаркое по-домашнему с мясом говядины	200/50	19,8	15,1	29,9	331,8
534		Дополнительный гарнир: Капуста тушеная	100	2,6	2,6	10,8	74,4
699		Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	25,8	99,8
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/100	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за обед:				32,24	21,98	133,16	892,5
492	Ужин	Плов с мясом птицы	200/50	18,3	21,8	53,4	360,6
631		Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28,4	111,4
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/50	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за ужин:				25,0	23,0	122,6	680,0
т/н	Второй ужин	Круассан	30	1,6	5,4	21	133
т/н		Йогурт питьевой малиновый	200	5,6	6,4	8,2	112,0
Итого второй ужин:				7,2	11,8	29,2	345,0
Итого за день:				88,14	81,48	405,06	2848,7

Неделя: вторая День: четвёртый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
302	Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/15	8,7	13,9	45,06	343,2
692		Кофейный напиток на молоке	200	3,3	3,0	24,6	132,5
1		Хлеб пшеничный с маслом	50/20	3,9	7,8	24,9	179,1
Итого за завтрак:				15,9	24,7	96,6	654,8
т/н	2 Завтрак	Печенье	50	3,9	6,1	20,2	185
648		Кисель ягодный	200	0,2	0,2	28,4	111,4
Итого за полдник:				4,1	6,3	48,6	296,4
139	Обед	Суп гороховый с мясом говядины	250/25	8,9	7,6	11,6	233,4
467		Биточки по-белорусски	100	23	21,15	2,19	284,9
297		Каша гречневая рассыпчатая	150,0	9,0	13,2	44,3	337,1
т/н		Дополнительный гарнир: морковь свежая	100	1,4	0,1	7,2	30,0
685		Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	58,0
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/100	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за обед:				49	43,05	121,09	1151,4
373	Ужин	Рыба припущенная в молоке	100	20,02	9,23	3,12	176,28
145		Картофель тушеный	200	6,4	10,4	45,6	302,7
699		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/50	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за ужин:				28,4	18,52	113,3	742,6
т/н	Второй ужин	Заварные пышечки	50	2,5	1,4	36	120,0
т/н		Снежок	200	5,6	6,4	8,2	117
Итого второй ужин:				8,1	91,67	44,2	237,0
<i>Итого за день:</i>				<i>10,5</i>	<i>102,7</i>	<i>423,49</i>	<i>3082,2</i>

Неделя: вторая День: пятый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
302	Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200/15	10,5	23,8	41,25	377,5
693		Какао на молоке	200	3,7	3,9	25,8	148,7
3		Хлеб пшеничный с сыром	50/15	6,9	6,1	14,9	139,8
Итого за завтрак:				21,1	33,8	82	666
т/н	2 Завтрак	Пряник	50	2,5	1,4	36,0	150
638		Компот из кураги	200	1,0	0	31	122,6
Итого за полдник:				3,5	1,4	67,0	272,6
719	Обед	Пельмени с бульоном	100/150	8,7	17	26	290
487		Цыплята отварные	100,0	24,5	17,55	0,39	182
51		Салат из свеклы	100	1,6	5,0	9,0	87,0
т/н		Сок абрикосовый	200	1,0	0	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/100	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за обед:				42,3	40,55	88,39	861
451	Ужин	Котлета мясная	100	15,6	11,5	15,7	228,7
648		Кисель фруктовый	200	0,09	0	12,3	119,0
516		Рожки отварные	200	7,2	5,8	47,3	276,9
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/50	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за ужин:				29,39	18,3	116,1	832,6
т/н	Второй ужин	Круассан	30	1,6	5,4	21	133
т/н		Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	102
Итого за второй ужин:				7,6	17,4	29,2	235
Итого за день:				103,89	111,45	382,64	2867,2

Неделя: вторая День: шестой

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
302	Завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	200/15	7,0	14,0	39,3	327,6
692		Кофейный напиток на молоке	200	3,3	3,0	24,6	125,2
т/н		Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,9	67,8
424		Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0
Итого за завтрак:				17,7	21,9	79,1	583,6
110	Обед	Борщ с мясом говядины	250/25	15,7	12,4	13,7	235,8
373		Рыба тушеная в томате с овощами	150	15,6	8,8	3,3	161,8
520		Картофельное пюре	200	4,4	6,9	38,4	205
686		Чай с лимоном	200/7	0,26	0,007	15,2	60,3
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за обед:				42,4	29,1	111,4	871
Итого за день:				60,1	51	190,5	1454,5

Для составления меню использована литература:

1. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Под общей ред. В.Т. Лапшиной, М.: Хлебпродинформ, 2004.
2. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»/ Авт.-сост. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 2005 г.
3. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»/ Авт.-сост. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 2009 г.
4. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений»/ под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2010 г.
5. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.