

УТВЕРЖДАЮ

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



Н.А. Толстова

Н.А. Толстова
« 8 » ноября 2021 г.

МЕНЮ
приготавливаемых блюд
ГБОУ Республики Марий Эл
«Школа-интернат г. Козьмодемьянска «Дарование»
возрастная категория с 7 до 11 лет

Неделя: первая День: первый

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
302	Завтрак	Каша пшённая на молоке с маслом	150/15	6,3	11,1	32,2	255,9
685		Чай сладкий	200	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:				10,4	18,9	72,1	493
т/н	2 Завтрак	Пряник	50	2,5	1,4	36	120
689		Кофейный напиток на молоке	200,0	3,3	3,0	24,6	135,2
Итого за полдник:				5,8	4,4	60,6	255,2
124	Обед	Щи из свежей капусты с рыбой	200/25	6,4	6,7	7	103,7
437		Гуляш из говядины	50,0	16,5	10,4	3,0	153
207		Каша гречневая рассыпчатая	150,0	9,0	13,2	44,3	301,1
т/н		Дополнительный гарнир: морковь свежая	50,0	0,7	0,05	3,6	15,0
638		Компот из кураги	200,0	1,0	0	31	122,6
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за обед:				40,1	31,35	129,7	903,4
487	Ужин	Цыплята отварные	75,0	16,5	13,5	0,3	140
145		Картофель тушеный с луком	200,0	6,4	10,4	45,6	232,7
т/н		Сок персиковый	200,0	1,0	0	31	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	1,5	0,3	13,8	128
Итого за ужин:				25,4	24,2	90,7	594,7
т/н	Второй ужин	Вафля	50,0	3,6	2	25	120
т/н		Снежок	200,0	5,6	6,4	8,2	117
Итого за второй ужин:				9,2	8,4	33,20	237
Итого за день:				92,3	87,25	386,3	2483,3

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	150/15	7,4	12,3	33,9	276,1
692		Кофейный напиток	200,0	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:				18,1	20,2	73,7	512,1
т/н	2 Завтрак	Круассан	30	1,6	5,4	21	133
631		Компот из свежих яблок	200,0	0,2	0,2	28,4	111,4
Итого за полдник				1,8	5,6	49,4	244,4
137/112		Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	14	8,08	15,0	175,4
373		Рыба тушеная в томате с овощами	150	15,6	8,8	3,3	161,8
520		Картофельное пюре	180	4,0	6,2	34,5	184,5
534		Капуста тушеная	50	1,3	1,3	5,4	37,2
т/н		Сок абрикосовый	200,0	1,0	0	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за обед:				42,4	25,38	111,2	860,9
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	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за ужин:				14,76	18,0	82,0	558,3
т/н	Второй ужин	Печенье	50,0	3,9	6,1	20,2	120
т/н		Йогурт питьевой персиковый	200,0	5,6	6,4	8,2	112,0
Итого за второй ужин:				9,5	12,5	28,4	232
Итого за день:				86,56	69,18	344,7	2407,7

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	150/15	6,5	10,4	33,8	257,4
693		Какао на молоке	200,0	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:				17,1	20,4	74,5	545,9
т/н	2 Завтрак	Вафля	50,0	3,6	2	25	120
699		Напиток апельсиновый	200,0	0,23	0,04	25,8	99,8
Итого за полдник:				3,83	2,04	50,8	219,8
132	Обед	Рассольник с мясом говядины и сметаной	225/50/10	7,08	6,8	13,7	147,9
462		Тефтели в соусе	60	8,7	11,3	8,0	164,1
516		Вермишель отварная	200	6,5	5,2	42,6	249,2
51		Салат из свеклы	50	0,8	2,5	4,5	43,5
648		Кисель фруктовый	200,0	0,09	0	12,3	119,0
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	4,08	208,0
Итого за обед:				29,67	26,8	85,18	931,7
489	Ужин	Рагу из птицы	200/50	16,3	20,1	15,5	258
т/н		Сок яблочный	200	1,6	0	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за ужин:				24,4	21,1	68,5	560
т/н	Второй ужин	Пряник	50	2,5	1,4	36	120
т/н		Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	102
Итого за второй ужин:				8,5	13,4	44,2	222
Итого за день:				83,5	83,74	233,18	2479,4

Неделя: первая День: четвёртый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
160	Завтрак	Суп молочный	250	5,62	5,7	19,8	160,4
689		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	36,0	150
638		Компот из кураги	200	1,0	0	31	122,6
Итого за полдник:				3,5	1,4	67	272,6
140	Обед	Суп вермишелевый с мясом цыплят	200/25	5,1	12,5	14,6	105,5
436		Жаркое по-домашнему с мясом говядины	200/50	19,8	15,1	29,9	331,8
т/н		Дополнительный гарнир: свекла отварная	50	0,75	0,05	4,6	21
		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	4,08	208,0
Итого за обед:				32,25	28,67	77,68	862,6
487	Ужин	Цыплята отварные	75	16,5	13,5	0,3	140
297		Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	13,2	44,3	237,1
		Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	58
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	1,5	0,3	13,8	128
Итого за ужин:				27,2	27	73,4	423,1
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:				82,95	85,37	316,58	2280,3

Неделя: первая День: пятый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
302	Завтрак	Каша пшённая на молоке с маслом	150/15	6,3	11,1	32,2	255,9
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:				17	19	72	492
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	37,2	334,5
110	Обед	Борщ с мясом говядины и сметаной	200/25	10,3	8,3	9,0	154,4
498		Котлета из мяса птицы	50	8,3	11,5	8,4	156,9
54/528		Рис отварной с соусом красным	150/30	4,2	6,3	6,4	247,1
т/н		Дополнительный гарнир: морковь свежая	50	0,7	0,05	3,6	15,0
631		Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28,4	111,4
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	4,08	208,0
Итого за обед:				30,2	27,4	59,88	893
373	Ужин	Рыба тушеная в томате с овощами	150	15,6	8,8	3,3	161,8
520		Картофельное пюре	180	4,0	6,2	34,5	184,5
686		Чай сладкий с лимоном	200/7	0,26	0,007	15,2	60,3
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	1,5	0,3	13,8	128
Итого за ужин:				21,3	15,3	66,8	534,6
т/н	Второй ужин	Печенье	50	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:				81,9	76,2	261,3	2486,1

Неделя: первая День: шестой

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/вод ы	
302	Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	<i>150/15</i>	7,4	12,3	33,9	276,1
685		Чай сладкий	<i>200</i>	0,2	0	15,0	58,0
3		Хлеб пшеничный с сыром	<i>50/15</i>	6,9	6,1	14,9	139,8
Итого за завтрак:				14,5	18,4	63,8	473,9
140	Обед	Суп картофельный с мясом говядины	<i>200/25</i>	7,2	4,8	15,9	139,6
451		Биточки мясные	<i>50</i>	8,6	9,9	8,1	150,1
516		Вермишель отварная	<i>180</i>	6,5	5,2	42,6	249,2
т/н		Сок яблочный	<i>200</i>	1,0	0	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	<i>50/50</i>	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за обед:				29,8	20,9	119,6	841
<i>Итого за день:</i>				<i>44,3</i>	<i>39,3</i>	<i>183,4</i>	<i>1315</i>

Неделя: вторая День: первый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
302	Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	150/15	7,8	17,8	30,9	283,1
689		Кофейный напиток на молоке	200	3,3	3,0	24,6	132,5
1		Хлеб пшеничный с маслом	30/20	3,7	6,5	24,0	149
Итого за завтрак:				14,8	27,3	79,5	564,6
т/н	2 Завтрак	Пряник	50	2,5	1,4	36	120
т/н		Сок персиковый	200	1,6	0,2	28,4	111,4
Итого за полдник:				2,7	1,6	64,4	231,4
124	Обед	Щи из свежей капусты с мясом говядины и сметаной	200/25	6,4	6,7	7	114,3
373		Рыба тушеная в томате с овощами	150	15,6	8,8	3,3	161,8
520		Картофельное пюре	180	4,0	6,2	34,5	184,5
т/н		Дополнительный гарнир: морковь свежая	50,0	0,7	0,05	3,6	15,0
685		Чай сладкий	200,0	0,2	0	15,0	58,0
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за обед:				33,4	22,8	104,2	742
487	Ужин	Цыплята отварные	75,0	16,5	13,5	0,3	140
511		Рис отварной	150	3,9	5,2	4,3	227,4
699		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	1,5	0,3	13,8	128
Итого за ужин:				22	19,0	42,9	591
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
<i>Итого за день:</i>				<i>80,4</i>	<i>89,6</i>	<i>247,7</i>	<i>2396</i>

Неделя: вторая День: второй

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
302	Завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	150/15	5,3	10,5	29,5	268,5
686		Чай с лимоном	200	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:				12,5	16,6	59,6	468,6
7т/н	2 Завтрак	Заварные пышечки	50	2,5	1,4	36,0	150
693		Какао на молоке	200	3,7	3,9	25,8	148,7
Итого за полдник:				6,2	5,3	61,8	298,7
101	Обед	Суп рисовый с мясом говядины и томатной пастой	200/25	12,2	5,4	11,76	144,3
498		Котлета из мяса птицы	50	8,3	11,5	8,4	156,9
516		Рожки отварные	180	6,5	5,2	42,6	249,2
т/н		Дополнительный гарнир: свекла отварная	50	0,75	0,05	4,6	21
638		Компот из кураги	1,0	0	31,0	122,6	32,4
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	4,08	208,0
Итого за обед:				34,25	54,2	194	811,8
288	Ужин	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	25,3	21,2	44,6	377,3
т/н		Сок абрикосовый	200,0	1,0	0	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	1,5	0,3	13,8	128
Итого за ужин:				27,3	21,5	70,6	599
т/н	Второй ужин	Печенье	50	2,6	3,6	12,1	110
т/н		Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	102
Итого за второй ужин:				8,6	15,6	20,3	212
Итого за день:				88,8	113,2	406,3	2390,1

Неделя: вторая День: третий

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
302	Завтрак	Каша пшенная на молоке с маслом	150/15	6,5	10,4	33,8	257,4
692		Кофейный напиток	200	3,3	3,0	24,6	135,2
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	18,3	73,6	523,4
1064	2 Завтрак	Вафля	50	3,6	2,0	25	240
т/н		Сок мультифруктовый	200,0	1,0	0	12,2	94
Итого за полдник:				4,6	2	37,2	334
140	Обед	Суп вермишелевый с мясом цыплят	200/25	5,1	12,5	14,6	105,5
436		Жаркое по-домашнему с мясом говядины	200/50	19,8	15,1	29,9	331,8
534		Дополнительный гарнир: капуста тушеная	50	1,3	1,3	5,4	37,2
699		Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	25,8	99,8
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	4,08	208,0
Итого за обед:				32,9	33,9	79,8	782
492	Ужин	Плов с мясом птицы	200/50	18,3	21,8	53,4	360,6
631		Компот из свежих яблок	200,0	0,2	0,2	28,4	111,4
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	1,5	0,3	13,8	128
				20	22,3	95,6	600
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
Итого за ужин:				7,2	11,8	29,2	245
Итого за день:				81,7	88,3	315,4	2484,4

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	150/15	6,5	10,4	33,8	275,4
689		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:				13,7	21,2	83,3	587
т/н	2 Завтрак	Печенье	50	3,9	6,1	20,2	185
648		Кисель ягодный	200,0	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	200/25	6,0	6,7	7,8	166,9
462/528		Биточки по-белорусски	70	11,2	12,5	1,11	161,7
297		Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	13,2	44,3	337,1
т/н		Дополнительный гарнир: морковь свежая	50,0	0,7	0,05	3,6	15,0
685		Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	58,0
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	1,5	0,3	13,8	128
Итого за обед:				34,6	32,8	85,6	867
373	Ужин	Рыба припущенная в молоке	75	15,4	7,1	2,4	135,6
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	30/30	1,5	0,3	13,8	128
				23,4	17,8	86,6	663
т/н	Второй ужин	Заварные пышечки	50	2,5	1,4	36,0	150
т/н		Снежок	200	5,6	6,4	8,2	117
Итого за ужин:				8,1	7,8	44,2	267
Итого за день:				83,9	85,9	348,3	2680,4

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	150/15	7,8	17,8	30,9	283,1
693		Какао на молоке	200,0	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:				18,4	27,8	71,6	571,6
т/н	2 Завтрак	Пряник	50	2,5	1,4	36	120
638		Компот из кураги	200,0	1,0	0	31	122,6
Итого за полдник:				3,5	1,4	64	242,6
719	Обед	Пельмени с бульоном	100/150	8,0	17	26	290
487		Цыплята отварные	75,0	16,5	13,5	0,3	140
511		Рис отварной	150	3,9	5,2	4,3	227,4
51		Салат из свеклы	50	0,8	2,5	4,5	43,5
т/н		Сок абрикосовый	200,0	1,0	0	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	1,5	0,3	13,8	128
Итого за обед:				31,7	38,5	61,1	923
17	Ужин	Котлета мясная	80	2,36	2,5	8,18	143,38
648		Рожки отварные	180	6,5	5,2	42,6	249,2
		Кисель фруктовый	200,0	0,09	0	12,3	119,0
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	1,5	0,3	13,8	128,0
Итого за ужин:				12,1	13	77	639,5
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:				73,3	98,1	305,9	2611,7

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	150/15	5,3	10,5	29,5	268,5
689		Кофейный напиток на молоке	200	3,3	3,0	24,6	132,5
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:				16,0	18,4	69,3	531,8
110	Обед	Борщ с мясом говядины и сметаной	200/25	10,3	8,3	9,0	154,4
373		Рыба тушеная в томате с овощами	150	15,6	8,8	3,3	161,8
520		Картофельное пюре	180	4,0	6,2	34,5	184,5
686		Чай с лимоном	200/4	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:				36,66	24,3	102,8	769
<i>Итого за день:</i>				<i>52,7</i>	<i>42,7</i>	<i>172,1</i>	<i>1300,8</i>

Для составления меню использована литература:

1. «Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Москва – 2004 г.
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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.