

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

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





« 18 » _____ 2022 г.

Н.А. Толстова

2022 г.

МЕНЮ

приготавливаемых блюд

ГБОУ Республики Марий Эл

«Школа-интернат г. Козьмодемьянска «Дарование»

возрастная категория с 7 до 11 лет

Неделя: первая День: первый

№ 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
685		Кофейный напиток на молоке	200,0	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:				12,5	21,30	79	582,8
736/38	2 Завтрак	Пряник	50	2,5	1,4	36	120
689		Сок персиковый	200,0	1,0	0	31	94
Итого за полдник:				3,5	1,4	67	214
140	Обед	Суп картофельный с мясом говядины	200/25	14,3	16,9	12,4	272,7
437		Рыба тушеная в томате с овощами	150	15,6	8,8	3,3	161,8
207		Картофельное пюре	180	4,0	6,2	34,5	184,5
т/н		Дополнительный гарнир: морковь отварная	50,0	0,7	0,05	3,6	15,0
685		Чай сладкий	200	0,2	-	15,0	58,0
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за обед:				41,3	8,5	109,6	900
487	Ужин	Цыплята отварные	75,0	16,5	13,5	0,3	140
145		Каша гречневая рассыпчатая	150,0	9,0	13,2	44,3	301,1
т/н		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:				27,1	27,02	82,9	665,4
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:				186,2	82,25	371,6	2562,9

Неделя: первая День: второй

№ 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
692		Чай с лимоном	200	0,26	0,007	15,2	60,3
т/н		Хлеб пшеничный с сыром	50/15	6,9	6,1	14,9	139,8
Итого за завтрак:				14,96	23,907	61	483,2
т/н	2 Завтрак	Круассан	30	1,6	5,4	21	133
631		Какао	200	3,7	3,9	25,8	148,7
Итого за полдник				6,2	5,3	61,8	298,7
137/112	Обед	Борщ с мясом говядины и сметаной	200/25	10,3	8,3	9,0	154,4
373		Котлета из мяса птицы	50	8,3	11,5	8,4	156,9
520		Вермишель отварная	200	6,5	5,2	42,6	249,2
534		Салат из свеклы	50	0,8	2,5	4,5	43,5
638		Кисель плодово-ягодный	200,0	0,09	0	12,3	119,0
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за обед:				33,75	27,65	121,8	875,5
719	Ужин	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	25,3	21,2	44,6	377,3
686		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 ужин:				32,8	22,2	97,6	679,3
т/н	Второй ужин	Печенье	50,0	3,9	6,1	20,2	120
т/н		Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	102
Итого за второй ужин:				9,9	18,1	28,4	222
Итого за день:				97,6	97,2	370,6	2558,7

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
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:				17,2	18,3	73,6	523,4
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
140	Обед	Суп вермишелевый с мясом цыплят	200/25	5,1	12,5	14,6	105,5
451		Биточки мясные	50	8,6	9,9	8,1	150,1
207		Каша гречневая рассыпчатая	150,0	9,0	13,2	44,3	301,1
т/н		Дополнительный гарнир: свекла отварная	50	0,75	0,05	4,6	21
631		Компот из сухофруктов	200,0	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:				30,15	36,85	104,08	897,1
719	Ужин	Пельмени с бульоном	100/150	8,0	17	26	290
145		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
т/н		Напиток апельсиновый	200	0,23	0,04	25,8	99,8
699							
Итого за ужин:				28,53	18,54	114,6	746,1
т/н	Второй ужин	Пряник	50	2,5	1,4	36	120
т/н		Йогурт питьевой малиновый	200	5,6	6,4	8,2	112,0
Итого за второй ужин:				8,1	7,8	44,2	232
Итого за день:				85,08	87,79	379,08	2655,4

Неделя: первая 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	257,4
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	569
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
124	Обед	Щи из свежей капусты с рыбой	200/25	6,4	6,7	7	103,7
462		Тефтели в соусе	60	8,7	11,3	8,0	164,1
520		Картофельное пюре	180	4,0	6,2	34,5	184,5
685		Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	58,0
т/н		Дополнительный гарнир: морковь отварная	50	0,7	0,05	3,6	15,0
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	4,08	208,0
Итого за обед:				26,5	25,25	72,18	733,3
492	Ужин	Плов с мясом птицы	200/50	18,3	21,8	53,4	360,6
699		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за ужин:				25,03	22,84	120	668,4
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:				8,1	7,8	44,2	267
Итого за день:				75,8	78,37	334,6	2458,3

Неделя: первая 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	67	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
686		Чай сладкий с лимоном	200/7	0,26	0,007	15,2	60,3
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	4,08	208,0
Итого за обед:				35,96	39,20	54,38	969,2
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
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:				11,36	8	76,78	614,58
т/н	Второй ужин	Заварные пышечки	50	2,5	1,4	36,0	150
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:				76,8	93,8	298,9	2632,9

Неделя: первая День: шестой

№ рец.	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
692		Кофейный напиток	<i>200</i>	3,3	3,0	24,6	135,2
т/н		Хлеб пшеничный	<i>50</i>	2,3	0,3	14,9	67,8
424		Яйцо вареное	<i>1 шт.</i>	5,1	4,6	0,3	63,0
Итого за завтрак:				16,0	18,4	69,3	531,8
436	Обед	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	<i>200/50</i>	19,8	15,1	29,9	331,8
648		Кисель ягодный	<i>200,0</i>	0,2	0,2	28,4	111,4
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	<i>50/50</i>	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за обед:				26,5	1,2	69,2	319,4
<i>Итого за день:</i>				<i>42,5</i>	<i>19,6</i>	<i>138,5</i>	<i>851,2</i>

Неделя: вторая День: первый

№ 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
1		Хлеб пшеничный с маслом	30/20	3,7	6,5	24,0	149
Итого за завтрак:				12,3	20,0	78,1	550,0
т/н	2 Завтрак	Пряник	50	2,5	1,4	36	120
т/н		Сок персиковый	200,0	1,0	0	31	94
Итого за полдник:				11,1	5,6	61,4	333,2
124	Обед	Щи из свежей капусты с мясом говядины и сметаной	200/25	6,4	6,7	7	114,3
437		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 отварная	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	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за обед:				33,4	22,8	104,2	742
489	Ужин	Рагу из птицы	200/50	16,3	20,1	15,5	258
699		Напиток лимонный	Н200	0,1	0,02	24,5	96,3
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за ужин:				32,1	27,72	109,9	781,4
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>				81,8	94,3	362,8	2492,9

Неделя: вторая День: второй

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге тическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
302	Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	150/15	7,8	17,8	30,9	283,1
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:				14,96	23,90	61	483,2
т/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
140	Обед	Суп картофельный с мясом говядины	200/25	14,3	16,9	12,4	272,7
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		Салат из свеклы	50	0,8	2,5	4,5	43,5
648		Кисель ягодный	200,0	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:				37,75	36,25	88,48	993,8
719	Ужин	Пельмени с бульоном	100/150	8,0	17	26	290
686		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 ужин:				15,5	18	79	592
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:				95	93,7	304,7	2489,7

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	<i>150/15</i>	6,5	10,4	33,8	257,4
692		Кофейный напиток	<i>200</i>	3,3	3,0	24,6	135,2
т/н		Хлеб пшеничный	<i>50</i>	2,3	0,3	14,9	67,8
424		Яйцо вареное	<i>1 шт.</i>	5,1	4,6	0,3	63,0
Итого за завтрак:				17,2	18,3	73,6	523,4
1064	2 Завтрак	Вафли	<i>50</i>	3,6	2,0	25	240
т/н		Сок мультифруктовый	<i>200,0</i>	1,0	0	12,2	94
Итого за полдник:				4,6	2	37,2	334
140	Обед	Суп вермишелевый с мясом цыплят	<i>200/25</i>	5,1	12,5	14,6	105,5
436		Жаркое по-домашнему с мясом говядины	<i>200/50</i>	19,8	15,1	29,9	331,8
534		Дополнительный гарнир: свекла отварная	<i>50</i>	0,75	0,05	4,6	21
631		Компот из сухофруктов	<i>200,0</i>	0,2	0,2	28,4	111,4
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	<i>50/50</i>	6,5	1,0	4,08	208,0
Итого за обед:				31,6	28,8	76,98	756,7
373	Ужин	Рыба припущенная в молоке	<i>75</i>	15,4	7,1	2,4	135,6
145		Картофель тушеный	<i>200</i>	6,4	10,4	45,6	302,7
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	<i>50/50</i>	6,5	1,0	40,8	208,0
699		Напиток апельсиновый	<i>200</i>	0,23	0,04	25,8	99,8
Итого за ужин:				28,5	18,54	114,6	746,1
т/н	Второй ужин	Пряник	<i>50</i>	2,5	1,4	36	120
т/н		Йогурт питьевой малиновый	<i>200</i>	9,5	6,4	8,2	112
Итого за ужин:				12	7,8	44,2	232
Итого за день:				85,4	79	324,98	2434,5

Неделя: вторая День: четвёртый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/вод ы	
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
124	Обед	Щи из свежей капусты с рыбой	200/25	6,4	6,7	7	103,7
451		Биточки мясные	50	8,6	9,9	8,1	150,1
297		Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	13,2	44,3	337,1
т/н		Дополнительный гарнир: морковь отварная	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:				26,4	30,15	91,8	791,9
492	Ужин	Плов с мясом птицы	200/50	18,3	21,8	53,4	360,6
699		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за ужин:				25,03	22,84	120	668,4
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:				75,7	83,26	354,4	2605,1

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:				13,7	21,2	83,3	587
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:				4,1	6,3	48,6	296,4
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
686		Чай с лимоном	200	0,26	0,007	15,2	60,3
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
т/н		Сок мультифруктовый	200,0	1,0	0	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	1,5	0,3	13,8	128,0
Итого за ужин:				11,36	8	76,78	614,58
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:				70,5	92,1	302,33	2621,3

Неделя: вторая День: шестой

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
302	Завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	150/15	5,3	10,5	29,5	268,5
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:				16,0	18,4	69,3	531,8
437	Обед	Гуляш из говядины	50,0	16,5	10,4	3,0	153
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:				27,26	17,6	93,5	605,58
<i>Итого за день:</i>				<i>43,26</i>	<i>36,0</i>	<i>162,8</i>	<i>1137,38</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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.