

Приложение №8
к СанПиН2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

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



Н.А. Толстова

« 18 » апреля 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 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	132,5
1		Хлеб пшеничный с маслом	50/20	3,9	7,8	24,9	179,1
Итого за завтрак:				14,2	24,8	88,8	639,2
736/38	2	Пряник	50	2,5	1,4	36	120
689	Завтрак	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	250/25	16,3	20,1	15,5	328
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 отварная	50	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:				43,7	8,5	116,6	975,8
487	Ужин	Цыплята отварные	75	16,5	13,5	0,3	140
699		Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	13,2	44,3	337,1
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:				32,1	27,72	109,9	781,4
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
<i>Итого за день:</i>				<i>102,5</i>	<i>40,87</i>	<i>415,5</i>	<i>2967,4</i>

Неделя: первая День: второй

№ реп.	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
686		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:				17,6	29,9	71,35	577,6
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
110	Обед	Борщ с мясом говядины и сметаной	250/25/1 0	15,7	12,4	13,7	235,8
498		Котлета из мяса птицы	50	8,3	11,5	8,4	156,9
516		Вермишель отварная	200/30	7,5	6,94	49,4	296,6
51		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:				40,1	33,49	133,3	1004,3
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:				105	101,6	396,3	2772,6

Неделя:первая День:третий

№ 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
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
140	Обед	Суп вермишелевый с мясом цыплят	250/25	3,4	3,5	25	186
451		Биточки мясные	50	8,6	9,9	8,1	150,1
699		Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	13,2	44,3	337,1
534		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	40,8	208,0
Итого за обед:				28,5	30,3	151,1	1036,1
719	Ужин	Пельмени с бульоном	100/150	8,7	17	26	290
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
699		Напиток апельсиновый	200	0,23	0,04	25,8	99,8
Итого за ужин:				28,5	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:				94,41	93,44	376	2159,1

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	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	94,56	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
140	Обед	Щи из свежей капусты с рыбой	250/25	6,4	6,7	7	103,7
462		Тефтели мясные в соусе	60	8,7	11,3	8,0	164,1
т/н		Дополнительный гарнир: морковь отварная	50	0,7	0,05	3,6	15,0
685		Чай сладкий	200	0,2	-	15,0	58,0
520		Картофельное пюре	200	4,4	6,9	38,4	205
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за обед:				23,9	7,9	130,8	836,1
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:				76,97	38,53	437,51	2720,95

Неделя: первая День: пятый

№ 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
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	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	8,7	17	26	290
487		Цыплята отварные	75	16,5	7,5	0,3	140
54/528		Рис отварной с соусом красным	180/30	4,2	6,3	6,4	247,1
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
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за обед:				36,96	34,30	93,2	988,9
17	Ужин	Котлета мясная	80	2,36	2,5	8,18	143,38
т/н		Сок абрикосовый	200	1,0	-	12,2	94
516		Рожки отварные	200	7,2	5,8	47,3	276,9
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за ужин:				17,06	6,8	108,48	722,28
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:				86,22	24,2	379,9	2854,8

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	<i>200/15</i>	9,8	16,4	45,1	368,2
692		Кофейный напиток	<i>200</i>	3,3	3,0	24,6	105,2
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:				20,5	24,3	84,9	604
436		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	16,3	58,37	319,4
<i>Итого за день:</i>				<i>47</i>	<i>40,6</i>	<i>242,37</i>	<i>923,4</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	200/15	7,0	14,0	39,3	327,6
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:				14,2	24,8	88,8	639,2
736/38	2	Пряник	50	2,5	1,4	36	120
689	Завтрак	Сок персиковый	200,0	1,0	0	31	94
Итого за полдник:				3,5	1,4	67	214
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 отварная	50	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:				31,39	21,35	110,9	814,2
489	Ужин	Рагу из птицы	200/50	16,3	20,1	15,5	258
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:				32,1	27,72	109,9	781,4
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:				94,73	84,67	415,7	2875,8

Неделя: вторая 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	200/15	10,5	23,8	41,25	377,5
686		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:				17,6	29,9	71,35	577,6
т/н	2 Завтрак	Заварные пышечки	50	2,5	1,4	36,0	150
631		Какао	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	250/25	16,3	20,1	15,5	328
498		Котлета из мяса птицы	50	8,3	11,5	8,4	156,9
516		Вермишель отварная	200/30	7,5	6,94	49,4	296,6
51		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:				40,1	33,49	133,3	1004,3
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	50,0	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:				88,7	103	371,8	2711,1

Неделя: вторая День: третий

№ 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
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 мультифруктовый	200	1,0	0	12,2	94,5
Итого за полдник:				4,6	2,0	37,2	334,5
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	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	40,8	208,0
Итого за обед:				30,6	19,85	128,7	858,2
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
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
699		Напиток апельсиновый	200	0,23	0,04	25,8	99,8
Итого за ужин:				28,5	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:				67,0	46,19	287,5	1836,3

Неделя: вторая День: четвёртый

№ реп.	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	94,56	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
140	Обед	Щи из свежей капусты с рыбой	250/25	6,4	6,7	7	103,7
451		Биточки мясные	50	8,6	9,9	8,1	150,1
т/н		Дополнительный гарнир: морковь отварная	50	0,7	0,05	3,6	15,0
685		Чай сладкий	200	0,2	-	15,0	58,0
207		Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	13,2	44,3	301,1
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за обед:				31,4	14,2	118,8	835,9
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 второй ужин:				8,1	7,8	44,2	267
Итого за день:				84,5	44,83	425,5	2720,75

Неделя: вторая День: пятый

№ 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
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	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	8,7	17	26	290
487		Цыплята отварные	75	16,5	7,5	0,3	140
54/528		Рис отварной с соусом красным	180/30	4,2	6,3	6,4	247,1
51		Салат из свеклы	50	0,8	2,5	4,5	43,5
686		Чай с лимоном	200/7	0,26	0,007	15,2	60,3
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за обед:				36,96	34,30	93,2	988,9
17	Ужин	Котлета мясная	80	2,36	2,5	8,18	143,38
т/н		Сок мультифруктовый	200	1,0	-	12,2	94
516		Рожки отварные	200	7,2	5,8	47,3	276,9
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
Итого за ужин:				17,06	6,8	108,48	722,28
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:				86,22	24,2	379,9	2854,8

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
437		Гуляш из говядины	50	16,5	10,4	3,0	153
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:				27,66	18,3	97,4	526,3
<i>Итого за день:</i>				<i>45,36</i>	<i>40,2</i>	<i>176,5</i>	<i>1109,9</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.