

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

« » _____ Н.А. Толстова
2023 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				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	58
1		Бутерброды с маслом	50/20	3,9	7,8	24,9	179,1
Итого за завтрак:				10,4	18,9	72,1	493
т/н	Полдник	Печенье	45	3,51	5,49	18,18	108
689		Кофейный напиток на молоке	200	3,3	3	24,6	135,2
Итого за полдник:				6,81	8,49	42,78	243,2
140	Обед	Суп-лапша домашняя с мясом цыплят	200/25	5,1	12,5	14,6	105,5
54-11м- 2020		Плов из говядины	200	15,2	15,4	38,6	354
т/н		Доп.гарнир: морковь свежая	60	0,74	0,06	3,94	19
638		Компот из кураги	200	8	0	31	122,6
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	40/50	6,5	1	40,8	208
Итого за обед:				35,54	28,96	128,94	809,1
487	Ужин	Цыплята отварные	90	19,8	16,2	0,4	168
145		Картофель тушеный с луком	200	6,4	10,4	45,6	232,7
т/н		Сок персиковый	200	1	0	31	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	40/50	1,5	0,3	13,8	128
Итого за ужин:				28,7	26,9	90,8	622,7
738	Второй ужин	Пирожок с повидлом	75	3,9	7,8	37,2	217,4
т/н		Снежок	180	5,4	5,7	7,4	105
Итого за второй ужин:				9,3	13,5	44,6	322,4
Итого за день:				90,75	96,75	379,22	2490,4

Неделя: первая День: второй

№ 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
692		Кофейный напиток	200	3,3	3	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
Итого за завтрак:				17,2	18,3	73,6	511,4
738/763	Полдник	Пирожки с рисом и яйцом	75	4,6	2,93	28,09	157
639		Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	33,6	130,4
Итого за полдник				4,6	2,93	61,69	287,4
137/112	Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	7,5	8,08	15	175,4
373		Рыба тушеная в томате с овощами	150	15,6	8,8	3,3	161,8
520		Картофельное пюре	180	4	6,2	34,5	184,5
534		Капуста тушеная	60	1,56	1,56	6,48	44,64
т/н		Сок абрикосовый	200	1	0	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	40/50	6,5	1	40,8	208
Итого за обед:				36,16	25,64	112,28	868,34
719	Ужин	Пельмени с бульоном	100/150	8	17	26	290
686		Чай с лимоном	200/7	0,26	0,007	15,2	60,3
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	40/50	1,5	0,3	13,8	128
Итого за ужин:				9,76	17,307	55	478,3
т/н	Второй ужин	Пряник	50	2,5	1,4	36	120
т/н		Йогурт питьевой персиковый	180	5	5,7	7,4	101
Итого за второй ужин:				7,5	7,1	43,4	221
Итого за день:				75,22	71,277	345,97	2366,44

Неделя: первая День: третий

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
340	Завтрак	Омлет натуральный	110	11	18,37	2,09	219
693		Какао на молоке	200	3,7	3,9	25,8	148,7
3		Бутерброд с сыром	50/15	6,9	6,1	14,9	139,8
Итого за завтрак:				21,6	28,37	42,79	507,5
т/н	Полдник	Круассан	35	1,6	5,4	21	133
699		Напиток апельсиновый	200	0,23	0,04	25,8	99,8
Итого за полдник:				1,83	5,44	46,8	232,8
132	Обед	Рассольник с мясом говядины и сметаной	225/25/10	7,08	6,8	13,7	147,9
286/228		Тефтели мясные в соусе	60/30	8,87	9,83	11,71	171
516		Макаронные изделия отварные	200	6,5	5,2	42,6	249,2
50		Салат из свеклы	60	0,58	3,62	4,98	55,89
648		Кисель фруктовый	200	0,09	0	12,3	119
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	40/50	6,5	1	4,08	208
Итого за обед:				29,62	26,45	89,37	950,99
54-9г-2020	Ужин	Овощное рагу с мясом	160/40	11,09	11,27	17,92	189
т/н		Сок яблочный	200	1,6	0	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	40/50	1,5	0,3	13,8	128
Итого за ужин:				14,19	11,57	43,92	411
738/761	Второй ужин	Пирожок печеный морковный с яйцом	75	4,46	3,09	25,78	149
т/н		Снежок	180	5,4	5,7	7,4	105
Итого за второй ужин:				9,86	8,79	33,18	254
Итого за день:				77,1	80,62	256,06	2356,29

Неделя: первая День: четвертый

№ 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	24,6	132,5
424		Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63
т/н		Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,9	67,8
Итого за завтрак:				18,5	25,7	70,7	546,4
738/757	Полдник	Пирожок с картошкой	75	3,9	1,4	29	110,4
638		Компот из кураги	200	1	0	31	122,6
Итого за полдник:				4,9	1,4	60	233
54-16с-2020	Обед	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	9,22	7,22	11,99	150
436		Жаркое по-домашнему с мясом говядины	200/50	19,8	15,1	29,9	331,8
т/н		Доп. гарнир: морковь свежая	60	0,74	0,06	3,94	19
		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	40/50	6,5	1	4,08	208
Итого за обед:				36,36	23,4	74,41	805,1
451		Котлета мясная	90	12,44	9,24	12,56	183
302	Ужин	Каша гречневая вязкая	150	6,5	14	31,7	262,7
		Чай сладкий	200	0,2	0	15	58
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	40/50	1,5	0,3	13,8	128
Итого за ужин:				20,64	23,54	73,06	631,7
т/н	Второй ужин	Печенье	50	3,9	6,1	20,2	120
т/н		Йогурт питьевой малиновый	180	5	5,7	7,4	101
Итого за второй ужин:				8,9	11,8	27,6	221
Итого за день:				89,3	85,84	305,77	2437,2

Неделя: первая День: пятый

№ 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
692		Кофейный напиток	200	3,3	3	24,6	105,2
1		Бутерброд с маслом	50/20	3,7	6,5	24	149
Итого за завтрак:				12,62	15,2	68,4	414,6
т/н	Полдник	Пряник	50	2,5	1,4	36	120
т/н		Сок абрикосовый	200	1	0	12,2	94,5
Итого за полдник:				3,5	1,4	48,2	214,5
110	Обед	Борщ с мясом говядины и сметаной	200/25	10,3	8,3	9	154,4
496/601		Грудка куриная в сметанном соусе с томатом	50/40	10,19	10,09	2,41	241
304		Рис отварной	150	3,7	5	4,2	217,6
т/н		Дополнительный гарнир: свекла отварная	60	0,9	0,06	5,52	25
639		Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	33,6	130,4
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	40/50	6,5	1	4,08	208
Итого за обед:				31,59	24,45	58,81	976,4
373	Ужин	Рыба тушеная в томате с овощами	150	15,6	8,8	3,3	161,8
520		Картофельное пюре	180	4	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	40/50	1,5	0,3	13,8	128
Итого за ужин:				21,36	15,307	66,8	534,6
3	Второй ужин	Бутерброд с сыром	35/15	6,9	6,1	14,9	139,8
т/н		Сок мультифруктовый	200	1	0	12,2	94,5
Итого за второй ужин:				7,9	6,1	27,1	234,3
Итого за день:				76,97	62,457	269,31	2374,4

Неделя: первая День: шестой

№ рец.	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
685		Чай сладкий	200	0,2	0	15	58
3		Бутерброд с сыром	35/15	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	200/25	7,2	4,8	15,9	139,6
451		Биточки мясные	90	12,44	9,24	12,56	183
302		Каша гречневая вязкая	150	6,5	14	31,7	262,7
699		Напиток апельсиновый	200	0,23	0,04	25,8	99,8
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	40/40	6,5	1	40,8	208
Итого за обед:				32,87	29,08	126,76	893,1
<i>Итого за день:</i>				<i>47,37</i>	<i>47,48</i>	<i>190,56</i>	<i>1367</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	24,6	132,5
1		Бутерброд с маслом	50/20	3,7	6,5	24	149
Итого за завтрак:				12,3	20	78,1	550
т/н	Полдник	Вафли мягкие	40	2,3	12,5	28	150
т/н		Сок персиковый	200	1,6	0,2	28,4	111,4
Итого за полдник:				3,9	12,7	56,4	261,4
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	6,2	34,5	184,5
т/н		Доп. гарнир: морковь свежая	60	0,74	0,06	3,94	19
685		Чай сладкий	200	0,2	0	15	58
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	40/50	6,5	1	40,8	208
Итого за обед:				33,44	22,76	104,54	745,6
487	Ужин	Цыплята отварные	90	19,8	16,2	0,4	168
302		Каша гречневая вязкая	150	6,5	14	31,7	262,7
699		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	40/50	1,5	0,3	13,8	128
Итого за ужин:				27,9	30,52	70,4	655
738	Второй ужин	Пирожок с повидлом	75	3,9	7,8	37,2	217,4
т/н		Снежок	180	5,4	5,7	7,4	105
Итого за второй ужин:				9,3	13,5	44,6	322,4
Итого за день:				86,84	99,48	354,04	2534,4

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	150/15	7,8	17,8	30,9	283,1
686		Чай с лимоном	200	0,26	0,007	15,2	60,3
3		Бутерброд с сыром	50/15	6,9	6,1	14,9	139,8
Итого за завтрак:				14,96	23,907	61	483,2
т/н	Полдник	Круассан	35	1,6	5,4	21	133
693		Какао на молоке	200	3,7	3,9	25,8	148,7
Итого за полдник:				5,3	9,3	46,8	281,7
101	Обед	Суп рисовый с мясом говядины и томатной пастой	200/25	12,2	5,4	11,76	144,3
461		Сардельки паровые	90	13,02	24,85	4,69	294
516		Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,2	42,6	249,2
51		Салат из свеклы	60	0,58	3,62	4,98	55,89
638		Компот из кураги	200	1	0	31	122,6
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	40/50	6,5	1	4,08	208
Итого за обед:				39,8	40,07	99,11	1073,99
288	Ужин	Рис отварной	150	3,7	5	4,2	217,6
469/587		Фрикадельки в соусе томатном	55/50	8,78	11,99	9,54	181
т/н		Сок абрикосовый	200	1	0	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	40/50	1,5	0,3	13,8	128
Итого за ужин:				14,98	17,29	39,74	620,6
738/757	Второй ужин	Пирожок с картошкой	75	3,9	1,4	29	110,4
т/н		Йогурт питьевой персиковый	180	5	5,7	7,4	101
Итого за второй ужин:				8,9	7,1	36,4	211,4
Итого за день:				83,94	97,667	283,05	2670,89

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	24,6	135,2
424		Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63
т/н		Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,9	67,8
Итого за завтрак:				17,2	18,3	73,6	523,4
т/н	Полдник	Пряник	50	2,5	1,4	36	120
648		Кисель ягодный	200	0,2	0,2	28,4	111,4
Итого за полдник:				2,7	1,6	64,4	231,4
140	Обед	Суп вермишелевый с мясом цыплят	200/25	5,1	12,5	14,6	105,5
478		Запеканка картофельная с мясом	200	13,71	30,06	23,91	421
534		Капуста тушеная	60	1,56	1,56	6,48	44,64
699		Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	25,8	99,8
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	40/50	6,5	1	4,08	208
Итого за обед:				27,07	45,16	74,87	878,94
288	Ужин	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	25,3	21,2	44,6	377,3
638		Компот из плодов сушеных(изюм)	200	0,57	0	28,08	115
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	40/50	1,5	0,3	13,8	128
Итого за ужин:				27,37	21,5	86,48	620,3
738/758	Второй ужин	Пирожки с капустой яйцом	75	4,56	3,15	24,83	146
т/н		Снежок	180	5,4	5,7	7,4	105
Итого за второй ужин:				9,96	8,85	32,23	251
Итого за день:				84,3	95,41	331,58	2505,04

Неделя: вторая День: четвертый

№ 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	24,6	132,5
1		Бутерброд с маслом	50/20	3,9	7,8	24,9	179,1
Итого за завтрак:				12,5	21,3	79	580,1
741	Полдник	Ватрушка с повидлом	75	9,5	5,4	33,8	221,8
т/н		Сок мультифруктовый	200	1	0	12,2	94
Итого за полдник:				10,5	5,4	46	315,8
139	Обед	Суп гороховый с мясом говядины	200/25	6	6,7	7,8	166,9
467		Биточки по-белорусски	90	20,7	19,18	1,97	260,26
302		Каша гречневая вязкая	150	6,5	14	31,7	262,7
т/н		Доп. гарнир: морковь свежая	60	0,74	0,06	3,94	19
685		Чай сладкий	200	0,2	0	15	58
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	40/50	1,5	0,3	13,8	128
Итого за обед:				35,64	40,24	74,21	894,86
520	Ужин	Картофельное пюре	180	4	6,2	34,5	184,5
373		Рыба припущенная в молоке	150	30,8	14,2	4,8	212,3
699		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	40/50	1,5	0,3	13,8	128
Итого за ужин:				36,4	20,72	77,6	621,1
т/н	Второй ужин	Печенье	50	3,9	6,1	20,2	120
т/н		Йогурт питьевой малиновый	180	5	5,7	7,4	101
Итого за второй ужин:				8,9	11,8	27,6	221
Итого за день:				103,94	99,46	304,41	2632,86

Неделя: вторая День: пятый

№ рец.	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
693		Какао на молоке	200	3,7	3,9	25,8	148,7
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
Итого за завтрак:				18,5	21,1	74,9	555,6
738/757	Полдник	Пирожок с картошкой	75	3,9	1,4	29	110,4
639		Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	33,6	130,4
Итого за полдник:				3,9	1,4	62,6	240,8
719	Обед	Пельмени с бульоном	100/150	8	17	26	290
487		Цыплята отварные	90	19,8	16,2	0,4	168
511		Рис отварной	150	3,9	5,2	4,3	227,4
т/н		Дополнительный гарнир: свекла отварная	60	0,9	0,06	5,52	25
т/н		Сок абрикосовый	200	1	0	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	40/50	1,5	0,3	13,8	128
Итого за обед:				35,1	38,76	62,22	932,4
54-9г-2020	Ужин	Овощное рагу с мясом	200	15,87	11,27	17,92	218
648		Кисель фруктовый	200	0,09	0	12,3	119
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	40/50	1,5	0,3	13,8	128
Итого за ужин:				17,46	11,57	168,22	465
т/н	Второй ужин	Вафли мягкие	40	2,3	12,5	28	150
т/н	ужин	Сок мультифруктовый	200	1	0	12,2	94,5
Итого за второй ужин:				3,3	12,5	40,2	244,5
Итого за день:				78,26	85,33	408,14	2438,3

Неделя: вторая День: шестой

№ 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	24,6	132,5
3		Бутерброд с сыром	35/15	6,9	6,1	14,9	139,8
Итого за завтрак:				16,7	19,5	73,3	547,7
110		Борщ с мясом говядины и сметаной	200/25/10	10,3	8,3	9	154,4
492		Плов из мяса птицы	200/50	18,3	21,8	53,4	360,6
686	Обед	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,007	15,2	60,3
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	40/40	6,5	1	40,8	208
Итого за обед:				35,36	31,107	118,4	783,3
<i>Итого за день:</i>				<i>52,06</i>	<i>50,607</i>	<i>191,7</i>	<i>1331</i>

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.
6. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, Новосибирск, 2021, 289с. ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора.