

Приложение №8
к СанПиН2.3/2.4.3590-20

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 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	0,2	0	15	58
1		Бутерброд с хлебом пшеничным и с маслом	50/20	3,9	7,8	24,9	179,1
Итого за завтрак:				12,5	22,6	82,95	558,3
т/н	Полдник	Круассан	30	1,6	5,4	21	133
689		Кофейный напиток на молоке	200	3,3	3	24,6	132,5
Итого за полдник:				4,9	8,4	45,6	265,5
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	153
207		Каша гречневая рассыпчатая	150	9	13,2	44,3	301,1
т/н		Дополнительный гарнир: морковь свежая	100	1,4	0,1	7,2	30
638		Компот из кураги	200	1	0	31	122,6
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/100	6,5	1	40,8	208
Итого за обед:				40,8	31,4	133,3	918,4
487	Ужин	Цыплята отварные	100	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	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/50	6,5	1	40,8	208
Итого за ужин:				38,4	28,95	98,99	716,7
т/н	Второй ужин	Вафля	50	3,6	2	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:				105,8	99,75	394,04	2815,9

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	200/15	8,7	13,9	45,06	343,2
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:				19,4	21,8	84,86	579,2
3	Полдник	Бутерброд с хлебом пшеничным и с сыром	50/15	6,9	6,1	14,9	139,8
631		Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28,4	111,4
Итого за полдник:				7,1	6,3	43,3	251,2
137/112	Обед	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	100	2,6	2,6	10,8	74,4
т/н		Сок абрикосовый	200	1	0	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/50	6,5	1	40,8	208
Итого за обед:				38,54	24,9	123,9	918,6
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	60/50	6,5	1	40,8	208
Итого за ужин:				14,76	18,007	82	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
Итого за второй ужин:				8,8	12,5	25,4	232
Итого за день:				88,6	83,507	359,46	2539,3

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 хлебом пшеничным и 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	Вафля	50	3,6	2	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
307		Котлета из мяса птицы	100	12,13	17,4	9,86	245
516		Макаронные изделия отварные	200	7,2	5,8	47,3	236,9
51		Салат из свеклы	100	1,6	5	9	87
648		Кисель фруктовый	200	0,09	0	12,3	119
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/100	6,5	1	40,8	208
Итого за обед:				43,22	41,6	132,96	1131,7
489	Ужин	Рагу из птицы	200/50	16,3	20,1	15,5	258
т/н		Сок яблочный	200	1	0	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/50	6,5	1	40,8	208
Итого за ужин:				23,8	21,1	68,5	560
т/н	Второй ужин	Пряник	50	2,5	1,4	36	150
685		Чай сладкий	200	0,2	0	15	58
Итого за второй ужин:				2,7	1,4	51	208
Итого за день:				95,15	94,51	346,05	2747

Неделя: первая День: четвертый

№ 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 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:				16,32	13,6	59,6	423,7
3	Полдник	Бутерброд с хлебом пшеничным и с сыром	50/15	6,9	6,1	14,9	139,8
638		Компот из кураги	200	1	0	31	122,6
Итого за полдник:				7,9	6,1	45,9	262,4
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: морковь свежая	100	1,4	0,1	7,2	30
		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/50	6,5	1	40,8	208
Итого за обед:				31,2	19,72	127,4	852,1
487	Ужин	Цыплята отварные	100	24,5	17,55	0,39	182
699		Каша гречневая рассыпчатая	150	9	13,2	44,3	337,1
		Чай сладкий	200	0,2	0	15	58
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/50	6,5	1	40,8	208
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
Итого за день:				102,82	82,97	362,59	2573,3

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
692		Кофейный напиток	200	3,3	3	24,6	105,2
3		Бутерброд с хлебом пшеничным с сыром	50/15	6,9	6,1	14,9	139,8
Итого за завтрак:				20,7	32,9	80,75	622,5
т/н	Полдник	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,9	67,8
424		Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63
т/н		Сок абрикосовый	200	1	0	12,2	94,5
Итого за полдник:				8,4	4,9	27,4	225,3
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	17,4	9,86	245
54/528		Рис отварной с соусом красным	180/30	4,2	6,3	6,4	247,1
т/н		Дополнительный гарнир: свекла отварная	100	1,5	0,12	9,2	42
631		Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28,4	111,4
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/50	6,5	1	40,8	208
Итого за обед:				40,23	37,42	108,36	1089,3
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	40,8	208
Итого за ужин:				26,76	16,707	97,7	635,1
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
Итого за второй ужин:				8,8	12,5	25,4	232
Итого за день:				104,89	104,427	339,61	2804,2

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	58
3		Бутерброд с хлебом пшеничным 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		Макаронные изделия отварные	200/30	7,5	6,94	49,4	296,6
т/н		Сок яблочный	200	1	0	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/50	6,5	1	40,8	208
Итого за обед:				46,9	39,54	133,6	1155,3
Итого за день:				63,8	62,04	208,6	1721,3

Неделя: вторая День: первый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	У/воды	
302	Завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	200/15	7	14	39,3	327,6
692		Кофейный напиток на молоке	200	3,3	3	24,6	135,2
1		Бутерброд с хлебом пшеничным с маслом	50/20	3,9	7,8	24,9	179,1
Итого за завтрак:				14,2	24,8	88,8	641,9
т/н	Полдник	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,9	67,8
424		Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63
т/н		Сок яблочный	200	0,2	0,2	28,4	111,4
Итого за полдник:				7,6	5,1	43,6	242,2
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
685		Чай сладкий	200	0,2	0	15	58
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/50	6,5	1	40,8	208
Итого за обед:				37,9	26,4	115,5	838,3
487	Ужин	Цыплята отварные	100	24,5	17,55	0,39	182
207		Каша гречневая рассыпчатая/масло	150/15	9	13,2	44,3	237,1
т/н		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/50	6,5	1	40,8	208
Итого за ужин:				40,1	31,77	109,99	723,4
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
Итого за день:				107,7	106,97	394,09	2712,8

Неделя: вторая День: второй

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	У/воды	
168	Завтрак	Каша геркулесовая вязкая	200/15	1,05	23,8	41,25	377,5
685		Чай с лимоном	200/7	0,26	0,007	15,2	60,3
3		Бутерброд с хлебом пшеничным с сыром	50/15	6,9	6,1	14,9	139,8
Итого за завтрак:				8,21	29,907	71,35	577,6
т/н	Полдник	Круассан	30	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 (Харчо)	250/25	7	5,2	14,6	150,2
307		Котлета из мяса птицы	100	12,13	17,4	9,86	245
516		Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,2	42,6	249,2
т/н		Дополнительный гарнир: свекла отварная	100	1,5	0,12	9,2	42
638		Компот из кураги	200	1	0	31	122,6
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/100	6,5	1	40,8	208
Итого за обед:				34,63	28,92	148,06	1017
288	Ужин	Голубцы ленивые мс отварным мясом	200	25,3	21,2	44,6	377,3
т/н		Сок абрикосовый	200	1	0	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/50	6,5	1	40,8	208
Итого за ужин:				32,8	22,2	97,6	679,3
т/н	Второй ужин	Пряник	50	2,5	1,4	36	150
685		Чай сладкий	200	0,2	0	15	58
Итого за второй ужин:				2,7	1,4	51	208
Итого за день:				83,64	91,727	414,81	2763,6

Неделя: вторая День: третий

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
302	Завтрак	Каша пшеничная вязкая/масло	200/15	8,4	14,8	43,05	321,2
692		Кофейный напиток	200	3,3	3	24,6	125,2
т/н		Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,9	67,8
Итого за завтрак:				14	18,1	82,55	514,2
т/н	Полдник	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,9	67,8
424		Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63
т/н		Сок мультифруктовый	200	1	0	12,2	94
Итого за полдник:				8,4	4,9	27,4	224,8
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	60/50	6,5	1	40,8	208
Итого за обед:				32,5	22,24	132,3	900
469/587	Ужин	Фрикадельки в соусе томатном(свиные)	55/50	8,78	11,99	9,54	181
304		Рис отварной	180	4,7	6,2	5,2	272
631		Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28,4	111,4
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/50	6,5	1	40,8	208
Итого за ужин:				20,18	19,39	83,94	772,4
т/н	Второй ужин	Печенье	50	3,9	6,1	20,2	185
т/н		Йогурт питьевой малиновый	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого второй ужин:				9,5	12,5	28,4	297
Итого за день:				84,58	77,13	354,59	2708,4

Неделя: вторая День: четвертый

№ 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	24,6	132,5
1		Бутерброд с хлебом пшеничным 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	Полдник	Бутерброд с хлебом пшеничным с сыром	50/15	6,9	6,1	14,9	139,8
648		Кисель ягодный	200	0,2	0,2	28,4	111,4
Итого за полдник:				7,1	6,3	43,3	251,2
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	9	13,2	44,3	337,1
т/н		Дополнительный гарнир: морковь свежая	100	1,4	0,1	7,2	30
685		Чай сладкий	200	0,2	0	15	58
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/100	6,5	1	40,8	208
Итого за обед:				49	43,05	121,09	1151,4
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	60/50	6,5	1	40,8	208
Итого за ужин:				24,9	22,82	118,7	664,9
т/н	Второй ужин	Вафли	50	2,3	12,5	28	150
т/н		Снежок	200	5,6	6,4	8,2	117
Итого второй ужин:				7,9	18,9	36,2	267
Итого за день:				104,8	115,77	413,85	2989,3

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	200/15	9,8	16,4	45,1	368,2
693		Какао на молоке	200	3,7	3,9	25,8	148,7
3		Бутерброд с хлебом пшеничным с сыром	50/15	6,9	6,1	14,9	139,8
424		Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63
Итого за завтрак:				25,5	31	86,1	719,7
т/н	Полдник	Пряник	50	2,5	1,4	36	150
638		Компот из кураги	200	1	0	31	122,6
Итого за полдник:				3,5	1,4	67	272,6
719	Обед	Пельмени с бульоном	100/150	8,7	17	26	290
487		Цыплята отварные	100	24,5	17,55	0,39	182
51		Салат из свеклы	100	1,6	5	9	87
304		Рис отварной	180	4,7	6,2	5,2	272
т/н		Сок абрикосовый	200	1	0	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/100	6,5	1	40,8	208
Итого за обед:				47	46,75	93,59	1133
451	Ужин	Котлета мясная	100	15,6	11,5	15,7	228,7
648		Кисель фруктовый	200	0,09	0	12,3	119
516		Макаронные изделия отварные	200	7,2	5,8	47,3	276,9
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/50	6,5	1	40,8	208
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	12	8,2	102
Итого за второй ужин:				7,6	17,4	29,2	235
Итого за день:				112,99	114,85	391,99	3192,9

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	14	39,3	327,6
692		Кофейный напиток на молоке	200	3,3	3	24,6	125,2
т/н		Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,9	67,8
Итого за завтрак:				12,6	17,3	78,8	520,6
110	Обед	Борщ с мясом говядины	250/25	15,7	12,4	13,7	235,8
373		Рыба припущенная в молоке	150	30,8	14,2	4,8	212,3
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	40,8	208
Итого за обед:				57,66	34,507	112,9	921,4
<i>Итого за день:</i>				<i>70,26</i>	<i>51,807</i>	<i>191,7</i>	<i>1442</i>

Для составления меню использована литература:

1. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Под общей ред. В.Т. Лапшиной, М.: Хлебпродинформ, 2004.
2. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»/ Авт.-сост. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 2005 г.
3. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»/ Авт.-сост. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 2009 г.
4. «Сборник рецептур 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.