

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

КОУ Солнечная школа интер
И.о. Директора



КОУ "Солнечная школа - интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".

Фельдшер



И.А. Журавлева

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Осенне-зимнее**
Возрастная категория: **Дети 12-18 (Школа)**
Дата: 24.07.2023г

День 1

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37	478
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Сыр голландский	20	5,11	5,22		69	100
Чай с сахаром	200	0,1		11,28	60	493
Фрукты свежие (Апельсин)	130	0,89	0,2	7,97	42	143
Каша манная молочная жидкая	250	7,75	9,33	38,58	269	262
Всего в Завтрак		17,68	19,28	82,47	595	
Обед						
Овощи натуральные соленые(помидоры)	100	1,1	0,1	3,5	20	107
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	3,61	8,35	73	142
Жаркое по-домашнему	280	33,09	29,52	21,12	482	369
Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,05	125	109
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,55	34,45	165	108
Сок фруктовый	200	0,5			55	518
Всего в Обед		46,5	34,64	91,47	920	
Всего в день		64,18	53,92	173,94	1 515	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	300
Какао с молоком (2-й вариант)	200	5	4,4	31,7	186	497
Каша рисовая молочная жидкая	250	6,93	10,78	40,5	287	268
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37	478
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Фрукты свежие (Банан)	130	0,89	0,2	7,97	42	143
Всего в Завтрак		21,75	24,51	105,11	733	
Обед						
Компот из вишен и яблок	200	0,2	0,1	24,1	98	513
Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,1	14,55	113	154
Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	174	291
Салат овощной	100	2,8	7,1	9,1	111	69
Печень говяжья по-строгановски	100	16,36	12,55	3,91	194	398
Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,05	125	109
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,55	34,45	165	108
Всего в Обед		38,35	27,07	145,01	980	
Всего в день		60,1	51,58	250,12	1 713	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37	478
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,86	65	440
Фрукты свежие (мандарин)	130	0,49	0,14	5,27	27	112
Запеканка из творога	250	40	42	39,84	709	313
Всего в Завтрак		48,82	52,55	93,51	1 035	
Обед						
Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102	17
Кисель из ягод	200	0,2	0,1	21,5	87	505
Пшенка рассыпчатая отварная	180	7,96	9,74	43,96	295	241
Суп-лапша домашняя	250	2,55	5,58	13,9	111	156
Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,05	125	109
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,55	34,45	165	108
Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,25	3,42	160	405
Всего в Обед		32,81	38,18	143,28	1 045	
Всего в день		81,63	90,73	236,79	2 080	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	494
Капуста тушеная	200	3,7	3,6	3,9	63	423
Сосиски отварные	100	10,4	20,9		230	395
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37	478
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Сыр голандский	20	5,11	5,22		69	100
Фрукты свежие (Яблоки)	130	0,28	0,28	6,89	33	112
Всего в Завтрак		23,42	34,53	50,63	611	
Обед						
Салат из свеклы с черносливом	100	1,5	6,5	14,8	124	52
Компот из смородины	200	0,3	0,1	17,2	71	511
Рассольник ленинградский с сметаной	250/10	2,05	5,25	16,25	121	134
Сельдь с картофелем и маслом	280	21,47	28,83	20,74	428	352
Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,05	125	109
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,55	34,45	165	108
Всего в Обед		35,39	42,09	127,49	1 034	
Всего в день		58,81	76,62	178,12	1 645	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Какао с молоком (2-й вариант)	200	5	4,4	31,7	186	497
Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,7	119	115
Макаронные изделия запеченные с сыром	200	8,98	7,02	38,05	252	296
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37	478
Плоды свежие (Груши)	130	0,28	0,21	7,24	33	112
Всего в Завтрак		19,99	25,06	109,33	745	
Обед						
Салат винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	76
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508
Отварная гречка рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	304	237
Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,05	125	109
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,55	34,45	165	108
Суп картофельный с горохом	250	2,3	4,25	15,13	108	144
Биточки из говядины	100	17,8	17,5	14,3	286	381
Соус красный основной	50	0,73	1,21	4,64	32	456
Всего в Обед		42,96	44,58	170,87	1 260	
Всего в день		62,95	69,64	280,2	2 005	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
Салат Витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	4
Сыр голландский	20	5,11	5,22		69	100
Бутерброды с маслом (1-й вариант)	55	2,2	22,97	13,75	271	93
Плоды свежие (Апельсин)	130	0,89	0,2	7,97	42	143
Омлет с сосисками	200	17,41	35,53	3,76	405	306
Всего в Завтрак		29,91	76,72	51,98	1 004	
Обед						
Салат из свеклы с черносливом	100	1,5	6,5	14,8	124	52
Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	509
Макароны отварные	180	6,79	0,81	34,85	174	291
Уха рыбацкая	250	6,15	2,45	10,68	91	151
Бефстроганов из отварной говядины	100	15,13	13,8	2,4	194	366
Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,05	125	109
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,55	34,45	165	108
Всего в Обед		39,94	25,17	146,33	976	
Всего в день		69,85	101,89	198,31	1 980	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Какао с молоком (2-й вариант)	200	5	4,4	31,7	186	497
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Каша ячневая молочная вязкая	250	8	14,25	44,7	339	255
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37	478
Фрукты свежие (Банан)	130	0,89	0,2	7,97	42	143
Всего в Завтрак		17,72	23,38	109,01	722	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	19
Компот из кураги	200	0,3		20,1	81	512
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	3,61	8,35	73	142
Плов из отварной говядины	280	21,17	20,83	55,1	493	370
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,05	125	109
Всего в Обед		32,66	30,8	135,8	954	
Всего в день		50,38	54,18	244,81	1 676	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495
Пудинг из творога паровой	200	23,87	21,73	44	483	317
Фрукты свежие (мандарин)	130	0,49	0,14	5,27	27	112
Бутерброды с маслом (1-й вариант)	55	2,2	22,97	13,75	271	93
Молоко сгущенное	30	1,56	0,18	10,65	38	481
Всего в Завтрак		29,62	46,32	89,57	900	
Обед						
Кисель из ягод	200	0,2	0,1	21,5	87	505
Пюре из гороха	180	17,53	1,73	34,87	210	417
Салат Витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	4
Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,05	125	109
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,55	34,45	165	108
Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,25	3,42	160	405
Свекольник	250	2,18	4,45	12,03	97	131
Всего в Обед		42,41	29,04	140,92	982	
Всего в день		72,03	75,36	230,49	1 882	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	300
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Каша пшеничная вязкая	250	10,83	14,88	47,55	367	256
Фрукты свежие (Яблоки)	130	0,28	0,28	6,89	33	112
Сыр российский	20	5,12	5,22		69	100
Всего в Завтрак		28,33	28,08	95,24	729	
Обед						
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,29	5,14	4,5	102	343
Рис отварной	180	4,43	7,3	40,57	246	414
Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,05	125	109
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,55	34,45	165	108
Сок фруктовый	200	0,5			55	518
Суп картофельный с фасолью	250	2,3	4,25	15,13	108	144
Овощи натуральные соленые(помидоры)	100	1,1	0,1	3,5	20	107
Всего в Обед		27,69	18,2	122,2	821	
Всего в день		56,02	46,28	217,44	1 550	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	300
Какао с молоком (2-й вариант)	200	5	4,4	31,7	186	497
Каша "Дружба"	250	6,58	14,58	31,33	283	260
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37	478
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Фрукты свежие (Груши)	130	0,28	0,21	7,24	33	112
Всего в Завтрак		20,79	28,32	95,21	720	
Обед						
Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	22
Напиток клюквенный	200	0,1		20,7	83	520
Печень говяжья по-строгановски	100	16,36	12,55	3,91	194	398
Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	166	429
Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,05	125	109
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,55	34,45	165	108
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,83	5	10,65	95	128
Всего в Обед		33,14	37,08	116,88	938	
Всего в день		53,93	65,4	212,09	1 658	
Итого		629,6	685,39	2 215,07	17 671	
Среднее за период		62,96	68,54	221,51	1 767	