

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

КОУ Солнечная школа интер
И.о. Директора



Т.Г. Тарасова

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 7-11 (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	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,86	215	262
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
Всего в Завтрак		15,37	17,33	69,83	517	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	3,61	8,35	73	142
Жаркое по-домашнему	230	27,18	24,25	17,35	396	369
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139	109
Сок фруктовый	200	0,5			55	518
Овощи натуральные соленые(помидоры)	80	0,88	0,08	2,8	16	107
Всего в Обед		39,38	29,3	79,82	797	
Всего в день		54,75	46,63	149,65	1 314	

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
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37	478
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229	268
Фрукты свежие (Банан)	130	0,89	0,2	7,97	42	143
Всего в Завтрак		19,6	22,27	92,09	651	
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
Макароны отварные	180	6,79	0,81	34,85	174	291
Салат овощной	100	2,8	7,1	9,1	111	69
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139	109
Печень говяжья по-строгановски	100	16,36	12,55	3,91	194	398
Всего в Обед		37,36	27,02	137,83	947	
Всего в день		56,96	49,29	229,92	1 598	

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	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,86	65	440
Запеканка из творога	200	32	33,6	31,87	567	313
Фрукты свежие (мандарин)	130	0,49	0,14	5,27	27	112
Всего в Завтрак		40,06	44,07	80,62	869	
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
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139	109
Пшенка рассыпчатая отварная	180	7,96	9,74	43,96	295	241
Суп-лапша домашняя	250	2,55	5,58	13,9	111	156
Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,25	3,42	160	405
Всего в Обед		31,82	38,13	136,1	1 012	
Всего в день		71,88	82,2	216,72	1 881	

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	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Сыр голандский	20	5,11	5,22		69	100
Плоды свежие (Яблоки)	130	0,28	0,28	6,89	33	112
Всего в Завтрак		22,66	34,45	45,71	587	
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
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Сельдь с картофелем и маслом	230	17,63	23,68	17,04	352	352
Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83	109
Всего в Обед		28,45	36,51	105,92	869	
Всего в день		51,11	70,96	151,63	1 456	

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	40	3,04	0,32	19,68	94	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		19,23	24,98	104,41	721	
Обед						
Салат винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	76
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Отварная гречка рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	304	237
Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83	109
Суп картофельный с горохом	250	2,3	4,25	15,13	108	144
Биточки из говядины	80	14,24	14	11,44	229	381
Соус красный основной	50	0,73	1,21	4,64	32	456
Всего в Обед		36,3	40,65	150,14	1 114	
Всего в день		55,53	65,63	254,55	1 835	

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
Бутерброды с маслом (1-й вариант)	45	1,8	18,79	11,25	222	93
Салат Витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	4
Сыр голландский	20	5,11	5,22		69	100
Фрукты 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		29,51	72,54	49,48	955	
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
Уха рыбацкая	250	6,15	2,45	10,68	91	151
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Бефстроганов из отварной говядины	100	15,13	13,8	2,4	194	366
Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83	109
Макароны отварные	150	5,66	0,67	29,04	145	291
Всего в Обед		35,71	24,6	122,65	858	
Всего в день		65,22	97,14	172,13	1 813	

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	200	6,4	11,4	35,76	271	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		16,12	20,53	100,07	654	
Обед						
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	230	17,39	17,11	45,26	405	370
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83	109
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	19
Всего в Обед		26,54	26,72	113,02	800	
Всего в день		42,66	47,25	213,09	1 454	

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
Бутерброды с маслом (1-й вариант)	45	1,8	18,79	11,25	222	93
Пудинг из творога паровой	200	23,87	21,73	44	483	317
Плоды свежие (мандарин)	130	0,49	0,14	5,27	27	112
Молоко сгущенное	30	1,56	0,18	10,65	38	481
Всего в Завтрак		29,22	42,14	87,07	851	
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
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Салат Витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	4
Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83	109
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		39,31	28,61	123,05	893	
Всего в день		68,53	70,75	210,12	1 744	

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	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Каша пшеничная вязкая	200	8,66	11,9	38,04	294	256
Плоды свежие (Яблоки)	130	0,28	0,28	6,89	33	112
Сыр российский	20	5,12	5,22		69	100
Всего в Завтрак		25,4	25,02	80,81	632	
Обед						
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Рыба, тушенная 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	48	3,17	0,58	16,03	83	109
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		24,59	17,77	104,33	732	
Всего в день		49,99	42,79	185,14	1 364	

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
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37	478
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226	260
Плоды свежие (Груши)	130	0,28	0,21	7,24	33	112
Всего в Завтрак		18,71	25,32	84,02	639	
Обед						
Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	22
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
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	48	3,17	0,58	16,03	83	109
Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	128
Всего в Обед		30,04	36,65	99,01	849	
Всего в день		48,75	61,97	183,03	1 488	
Итого		565,1	634,4	1 958,74	15 914	
Среднее за период		56,51	63,44	195,87	1 591	