



**Основное 10 дневное цикличное меню для
обучающихся
(возрастной категории 12 лет и старше)
в ГКОУ КК школе-интернате
ст-цы Новопокровской**

Для составления использовался сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/под ред. В.Т. Лапшиной

Сезон :зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Омлет	120	9,31	10,88	3,261	147,7	340
	Икра кабачковая	100	2	9	8,6	380	
	Чай	200	0,2		8,98	30,45	685
	Хлеб	30	3,09	0,27	22,26	98,1	2
	Фрукты свежие	133	0,8	0,5	12,8	57,5	707
Итого за завтрак			15,4	20,65	55,9	713,95	
Обед	Салат свеж. помидор с огурцом	100	0,78	1,99	3,74	41,4	20
	Борщ со св. капустой на мясном бульоне	270	11,4	17,22	21,21	287,36	110
	Рыба тушеная в том с овощ	173	25,5	5,93	4,63	163,42	374
	Пюре картофельное	180	3,78	9,32	29,86	211,72	203
	Компот (сухофрукты)	200	0,8	0	16,98	105,65	639
	Хлеб ржаной/пшеничный	60/90	10,2	1,47	55,12	322,8	2
Итого за обед			52,48	35,93	131,54	1132,35	
Итого за день			67,88	56,58	187,44	1846,3	

Сезон: зима Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша молочная рисовая	275	8,17	10,37	32,27	247,8	311
	Какао на молоке	200	4,25	3,63	14,59	108,37	693
	Свежие фрукты	133	0,74	0,5	12,8	57,7	
Итого за завтрак			16,25	14,17	81,92	541,97	
Обед	Салат свеж. помидор	100	0,8	1,99	3,74	41,4	19
	Суп с клецками	250	4,95	6,55	30,78	194,92	155
	Биточки рыбные	120	22,04	5,96	18,15	209,9	388
	Картофель отварной	180	3,46	8,42	33,58	215,9	203
	Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	707
	Хлеб ржаной/пшеничный	60/90	10,2	1,47	55,12	322,8	2
Итого за обед			37,06	25,44	137,44	968,28	
Итого за день			53,31	40,21	219,36	1510,25	

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Икра кабачковая	100	7,62	7	7	179	
	Поджарка из рыбы	106	27	18,74	5,28	297,04	379
	Яйцо вареное	60	5,08	4,61	0,28	62,8	337
	Чай	200	0,1	0	8,01	30,45	685
	Хлеб	40	4,12	0,36	29,68	130,8	2
	Фрукты свежие	133	0,74	0,5	12,9	57,7	707
Итого за завтрак			44,66	31,21	63,15	757,79	
Обед	Салат зеленый горошек	100	2,89	2,16	7,19	58,36	92
	Борщ со свежей капустой	250	3,5	10,07	21,033	185,55	110
	Рагу (мясо птицы)	225	20,29	15,43	31,52	339,65	489
	Хлеб ржаной/пшеничный	60/90	10,2	1,47	55,12	322,8	2
	Компот (сухофрукты)	200	0,8	0	16,98	105,65	639
Итого за обед			37,68	29,13	131,84	1012,01	
Итого за день			82,34	60,34	194,99	1769,8	

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Запеканка творожная с изюмом и сгущ.	187/10	27,92	17,38	24,12	379,86	366
	Чай с молоком	200	1,55	1,25	10,41	57,45	10
	Фрукты свежие	133	0,74	-	12,8	57,7	707
Итого за завтрак			30,21	18,63	47,33	495,01	
Обед	Салат свеж. капуста	100	1,75	3	5,56	55,47	43\2
	Суп лапша на кур бульон	250	4,1	6,855	31,71	197,68	140
	Птица отварная	100	26,09	11,003	1,24	208,53	487
	Каша гречневая	180	5,82	5,979	44,08	236,26	297
	Хлеб ржаной/пшеничный	60/90	10,2	1,47	55,12	322,8	
	Компот (свежие фрукты)	200	0,24	---	15,76	61,26	631
Итого за обед			48,36	28,29	153,17	1082	
Итого за день			78,56	46,92	200,5	1577,01	

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша молочная пшено	275	10,13	11,98	38,09	294,36	311
	Кисель фруктовый	200	0,8	---	27,6	110,8	648
	Хлеб пшен.	20	2,6	0,18	14,84	65,4	2
	Фрукты свежие	133	0,74	0,5	12,8	57,7	707
Итого за завтрак			14,32	12,66	93,89	528,26	
Обед	Салат свежий огурец	100	0,97	4,99	3,95	37,28	16
	Рыбный бульон (уха) с кусочком рыбы	270	15,26	1,14	16,65	138,93	178
	Тефтели мясные	120	16,61	13,74	14,67	238,6	462
	Вермишель отварная	180	6,79	4,7	48,925	253,2	332
	Сок фруктовый	200	1	---	23,4	94	707
	Хлеб ржаной/пшеничный	70/90	10,76	1,58	75,04	342,7	2
Итого за обед			51,39	26,15	182,635	1104,71	
Итого за день			61,56	38,81	221,36	1766,59	
Среднее значение за период			71,56	53,92	221,36	1766,59	

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Омлет	120	9,3	10,81	3,23	146,98	340
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	12,99	59,7	2
	Чай с лимоном	200	0,17	--	8,29	38,11	686
	Фрукты свежие	133	0,74	0,5	12,8	57,7	
	Икра кбачковая	100	7,62	7	7	179	
Итого за завтрак			21,94	38,4	65,87	693,95	
Обед	Салат св. помидоры.	100	0,8	1,99	3,74	41,4	19
	Суп лапша на кур бульоне	250	4,1	6,855	31,71	197,68	140
	Птица отварная	100	26,09	11,003	1,24	208,53	487
	Пюре картофельное	180	3,78	9,32	29,86	211,72	203
	Хлеб ржаной/пшеничный	60/90	10,2	1,47	55,12	322,8	2
	Кисель фруктовый	200	0,8	---	27,6	110,4	648
Итого за обед			47,17	29,048	160,23	1119,13	
Итого за день			69,11	67,44	226,1	1813,08	

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Яйцо вареное	60	5,08	4,6	0,28	62,8	337
	Оладьи из печени	92	16,30	11,83	11,44	218,67	468
	Салат свежие огурцы	100	0,25	1,99	3,95	37,28	16
	Чай	200	0,08	0	8,01	30,45	685
	Хлеб	30	3,09	0,27	22,26	98,1	2
	Фрукты свежие	133	0,74	-	12,8	57,7	
Итого за завтрак			26,28	18,69	58,74	406,9	
Обед	Салат из свеж. капусты	100	1,75	3	5,56	55,47	43
	Борщ со свеж. капустой	250	3,5	10,07	21,033	185,55	110
	Котлета мясная	112	17,74	14,15	15,48	261,55	451
	Каша ячневая	180	5,3	4,78	36,605	201,62	297
	Компот из сухофруктов	200	0,8	0	24,98	98,17	639
	Хлеб ржаной/пшеничный	60/90	10,2	81,66	55,12	322,8	2
Итого за обед			39,29	113,66	153,218	1069,69	
Итого за день			65,57	52,16	211,958	1476,59	

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Запеканка творожная с изюм.	187/10	27,92	17,38	24,12	379,86	366
	Кисель фруктовый	200	0,8	-	27,6	110,4	648
	Хлеб	30	3,09	0,27	22,26	98,1	2
	Фрукты свежие	133	0,74	0	12,8	57,7	707
Итого за завтрак			31,81	17,65	86,78	646,06	
Обед	Икра свекольная	100	1,94	1,99	13,37	76,76	78
	Суп гороховый	250	6,68	7,395	28,28	200	139
	Говядина тушенная с капустой	251	19,11	14,163	12,39	233,73	440
	Фруктовый сок	200	1	0	23,4	94	707
	Хлеб ржаной/пшеничный	60/90	10,2	1,47	55,12	322,8	2
Итого за обед			38,93	25,18	132,56	927,29	
Итого за день			70,74	42,83	219,34	1573,35	

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Суп молочный с макарон .изд.	325	8,41	10,46	36,48	175,42	160
	Бутерброд хлеб/мс. сл./сыр	40/23/25	10,05	26,76	28,56	396,64	1
	Чай	200	0,1	0	8,01	30,45	685
	Фрукты свежие	133	0,74	0	12,8	57,7	707
Итого за завтрак			19,3	37,22	85,85	660,21	
Обед	Салат св. огурец.	100	0,97	1,99	3,95	37,28	16
	Борщ со свежей капустой	250	3,57	10,07	21,33	185,55	110
	Плов (мясо птицы)	280	25,12	27,8	40,48	512,55	492
	Компот сухофрукты	200	0,8	---	25,98	101,91	639
	Хлеб ржаной/пшеничный	60/90	10,2	1,47	55,12	322,8	2
Итого за обед			40,66	41,33	146,86	1160,09	
Итого за день			59,96	78,55	232,71	1820,3	

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша молочная манка	275	8,17	0,37	32,28	2477,8	311
	Чай	200	0,1	-	8,01	30,45	685
	Бутерброд хлеб/м.сл./сыр	40/23/25	10,05	26,76	28,56	396,64	1
	Свежие фрукты	133	0,74	0	12,8	57,7	707
Итого за завтрак			14,73	28,87	65,28	321,07	
Обед	Салат свежая капуста	100	1,75	3	5,56	55,47	43
	Суп овощной с зелёным горошком и кусочком мяса	270	11,07	12,95	21,94	250,49	135
	Котлета рыбная	120	22,04	5,96	18,15	209,9	388
	Каша рисовая с подливой	180/35	6,79	4,7	48,925	253,2	332
	Хлеб ржаной/пшеничный	70/90	11,52	1,67	80,01	365,3	2
	Компот из свежих фруктов	200	0,24	0	15,71	61,26	631
Итого за обед			53,41	28,28	190,295	1195,62	
Итого за день			72,47	35,41	271,975	1928,21	
Среднее значение за период			67,57	55,17	232,4	1722,306	