

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГКОУ КК
школы-интерната
ст-цы Новопокровской
С.И. Титова
« 01 » 20 23 г.

**Основное 10 дневное цикличное меню для
обучающихся
(возрастной категории 7-11 лет)
в ГКОУ КК школе-интернате
ст-цы Новопокровской**

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

Сезон: зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	омлет	120	9,3	10,88	3,26	147,7	340
	Икра кабачковая	80	1,6	7,2	6,88	304	
	Чай	200	0,2	0	8,98	30,45	685
	Хлеб	30	3,09	0,27	22,26	98,1	2
	Фрукты свежие	133	0,53	0,5	13,03	58,52	707
Итого за завтрак			14,19	18,35	53,28	638,25	
Обед	Салат свеж. помидор с огурцом	80	0,65	1,99	3,57	34,57	20
	Борщ со св.капустой на мясном бульоне	270	11,4	17,22	21,21	287,36	110
	Рыба тушеная в том с овощ	136	19,63	4,638	5,36	141,37	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	40/70	7,56	1,07	52,11	237,8	2
Итого за обед			43,82	34,23	129,09	1018,47	
Итого за день			58,01	52,58	201	1410	

Сезон: зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша молочная рисовая	250	8,17	10,4	40,23	276,12	311
	Какао на молоке	200	4,11	4,59	16,452	97,6	693
	Свежие фрукты	133	0,74	0,5	12,8	57,7	
Итого за завтрак			13,02	14,8	89,88	540,29	
Обед	Салат свеж. помидор	80	0,64	1,99	4,12	36,64	19
	Суп с клецками	250	4,95	6,55	30,78	194,92	155
	Биточки рыбные	108	15,7	4,68	14,67	160,43	388
	Картофель отварной	180	3,46	8,42	33,58	215,9	203
	Сок фруктовый	200	0,8	0	16,98	105,65	639
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/70	7,56	1,07	52,11	237,8	2
Итого за обед			39,1	23,78	122,37	840,65	
Итого за день			52,12	38,58	212,25	1380,94	

Сезон: зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Икра кабачковая	80	6,1	5,6	5,6	143,2	19
	Поджарка из рыбы	90	2046	14,58	5,28	233,69	379
	Яйцо вареное	60	5,08	4,6	0,28	62,8	337
	Чай	200	0,1	0	8,01	30,45	685
	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			30,11	25,05	62,33	625,94	
Обед	Салат зеленый горошек	80	2,29	2,12	5,72	50,12	92
	Борщ со свеж капустой	250	3,5	10,07	21,33	185,55	110
	Рагу (мясо птицы)	205	13,05	12,43	30,40	279,32	489
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/70	7,56	1,07	52,11	237,8	2
	Компот (сухофрукты)	200	0,8	0	25,98	101,91	639
Итого за обед			27,2	25,69	135,54	854,7	
Итого за день			57,31	50,74	185,07	1480,64	

Сезон: зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Чай с молоком	200	1,55	1,25	10,41	57,45	10
	Запеканка творожная с изюмом	160	23,52	15,11	20,29	326,86	366
	Фрукты свежие	133	0,74	0,5	12,8	57,7	707
Итого за завтрак			25,81	16,86	43,5	442,01	
Обед	Салат свежая капуста	80	1,37	2,99	4,28	48,93	43
	Суп лапша на кур бульон	250	3,55	6,805	27,95	181,08	140
	Птица отварная	90	18,6	7,83	1,02	149,13	487
	Каша гречневая	150	4,78	5,07	36,14	200,4	297
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/70	7,56	1,07	52,11	237,8	
	Компот (свежие фрукты)	200	0,24	---	21,75	83,7	631
Итого за обед			36,1	23,76	133,25	901,04	
Итого за день			61,91	40,62	176,75	1343,05	

Сезон: зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша молочная пшено	250	9,43	11,18	37,51	279,86	311
	Кисель фруктовый	200	0,8	---	27,6	110,8	684
	Хлеб	20	3,09	0,27	22,26	98,1	2
	Фрукты свежие	133	0,74	0,5	12,8	57,7	707
Итого за завтрак			14,06	11,95	100,17	546,46	
Обед	Салат свежий огурец	80	0,81	1,99	3,35	34,28	16
	Рыбный бульон(уха) с кусочком рыбы	270	15,26	1,1	16,65	138,93	178
	Тефтели мясные	109	14,98	12,126	12,51	233,96	462
	Вермишель отварная	150	5,43	4,58	39,145	210,04	332
	Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	707
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/70	7,56	1,07	52,11	237,8	2
Итого за обед			39,61	20,866	147,165	949,01	
Итого за день			53,67	32,81	247,33	1495,47	

Сезон: зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Омлет	120	9,3	10,88	3,26	147,7	340
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,7	2
	Чай с лимоном	200	0,15	---	10,28	38,11	686
	Икра кабачковая	80	1,6	7,2	6,88	97,6	
	Фрукты свежие	133	0,74	0,5-	12,8	57,7	
Итого за завтрак			18,91	29,82	53,42	551,16	
Обед	Салат свеж. помидоры	80	0,64	1,99	4,12	36,64	19
	Суп лапша на кур бульоне	250	3,55	6,805	27,95	181,08	140
	Птица отварная	90	18,6	7,83	1,02	149,13	487
	Пюре картофельное	180	3,78	9,32	29,86	211,72	203
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/70	7,56	1,07	52,11	237,8	2
	Кисель фруктовый	200	0,8	---	27,6	110,4	648
Итого за обед			34,93	27,015	142,66	926,77	
Итого за день			53,84	56,83	196,08	1477,93	

Сезон: зима

Возрастная категория: 7-11 лет

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	70	13,62	11,28	10,65	199,62	468
	Салат свеж. огурец	80	0,81	1,99	3,35	34,28	16
	Хлеб	30	3,09	0,27	22,26	98,1	2
	Чай	200	0,2	0	9,04	34,73	685
	Фрукты свежие	133	0,74	0,5	12,8	57,7	707
Итого за завтрак			23,54	18,64	58,38	487,23	
Обед	Салат из свеж. капуста	80	1,34	2,99	4,28	48,93	43
	Борщ со свеж капустой	250	3,5	10,07	21,033	185,55	110
	Котлета мясная	100	16,58	13,41	14,38	239,77	451
	Каша ячневая	150	4,6	4,69	31,58	179,08	297
	Компот из сухофруктов	200	0,8	0	24,98	98,17	639
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/70	7,56	1,07	52,11	237,8	2
Итого за обед			34,38	32,23	148,66	989,22	
Итого за день			57,92	50,87	207,04	1476,45	

Сезон: зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Запеканка творожная с изюм.	150/10	23,52	15,116	20,29	326,86	366
	Хлеб	20	3,94	0,27	22,26	98,1	2
	Кисель фруктовый	200	0,8	-	27,6	110,4	648
	Фрукты свежие	133	0,53	0,5	12,8	57,7	707
Итого за завтрак			28,15	15,88	82,95	593,06	
Обед	Икра свекольная	80	1,62	1,98	11,32	112,59	78
	Суп гороховый	250	6,68	7,395	28,28	200	139
	Говядина тешенная с капустой	181	17,75	11,67	10,45	216,3	440
	Фруктовый сок	200	1	0	23,4	94	707
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/70	7,56	1,07	52,11	237,8	2
Итого за обед			34,61	22,115	125,56	860,69	
Итого за день			62,72	37,995	208,51	1453,75	

Сезон: зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Суп молочный с макарон. изд.	250	6,88	10,33	25,2	216,1	160
	Бутерброд хлеб /мас. сл./сыр	30/16/17	6,92	18,11	15,05	248,85	1
	Чай	200	0,1	0	8,01	30,45	685
	Фрукты свежие	133	0,74	0,5	12,8	57,7	707
Итого за завтрак			14,64	28,44	61,06	553,1	
Обед	Салат св. огурец.	80	0,81	1,99	3,35	34,28	16
	Борщ со свежей капустой	250	3,5	10,07	21,22	185,55	110
	Плов (мясо птицы)	200	16,44	19,452	35,3	382,14	492
	Компот сух. фрукты	200	0,8	0	25,98	101,91	639
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/70	7,56	1,07	52,11	237,8	2
Итого за обед			29,11	32,58	138,07	941,68	
Итого за день			43,75	61,52	199,13	1494,78	

Сезон: зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша молочная манка	250	8,17	10,37	32,28	247,8	311
	Чай	200	0,7	0	9,04	34,73	685
	Бутерброд хлеб/м.сл./сыр	30/16/17	6,92	18,11	15,05	248,85	3
	Свежие фрукты	133	0,74	0,5	12,8	57,7	707
Итого за завтрак			16,53	28,98	69,17	589,08	
Обед	Салат свеж. капуста	80	2,05	2,99	4,28	48,93	43
	Суп овощной с зелён. горошком и кусочком мяса	270	11,07	12,95	21,94	250,49	135
	Котлета рыбная	108	14,57	0,71	14,67	120,15	388
	Каша рисовая с подливой	150/35	4,51	9,96	44,91	286,78	332
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/70	7,56	1,07	52,11	237,8	2
	Компот из свежих фруктов	200	0,24	0	21,75	83,7	631
Итого за обед			40	27,68	159,66	1027,85	
Итого за день			57,68	56,66	228,83	1616,93	
Среднее значение за период			54,8	51,17	209,2	1542,36	