

Утверждаю
Директор ГКОУ школы-
интерната № 2 г. Сочи
Е.Л. Балкапина



**Примерное 10-дневное меню
приготавливаемых блюд
для детей в возрасте 12-18 лет
осенне-зимний период**

Меню приготавливаемых блюд (осенне-зимний период)

Рацион: Дети 12-18 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет с сыром 50% и кукурузой (170/50г)	220	20	22	8	310	342,1
	Бутерброд с маслом 72,5% (20/10г)	30	1	7	10	107	1,05
	Молоко 2,5% кипяченое	200	5	4	9	90	697
	Конфеты помадные глазированные кондитерской глазурью промышленного производства	17	0	4	10	76	779
	Ватрушка с творогом 9%	50	6	5	19	143	741
Итого за Завтрак		517	32	42	56	726	
Обед	Помидор свежий 100	100	0	0	4	16	576,03
	Борщ с капустой и картофелем/со сметаной 15% (240/10г)	250	2	5	13	104	110,02
	Плов из птицы (филе бедра куриного)250	250	24	20	37	424	492,04
	Сок яблочный промышленного производства	200	0	0	20	80	707,01
	Хлеб ржаной	80	4	1	32	153	
	Хлеб пшеничный 70	70	5	1	31	153	1 201
Итого за Обед		950	35	27	137	930	
Полдник	Бутерброд с джемом 40/30	70	3	0	40	172	2,07
	Какао с молоком 2,5%	200	3	2	12	78	693,01
	Бананы 150	150	2	1	31	141	627,01
Итого за Полдник		420	8	3	83	391	
Ужин	Салат из соленых огурцов с луком 110 (Осенне-Зимний)	110	1	6	3	70	17,04
	Пюре картофельное	180	3	5	24	153	520,02
	Тефтели 90/30	120	11	9	13	177	462,02
	Чай с лимоном 186/8/7	200	0	0	8	32	686,04
	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	92	
	Хлеб ржаной 40	40	2	0	17	76	
Итого за Ужин		690	20	20	84	600	
Сонник	Йогурт 2,5% промышленного производства 180	180	7	5	6	97	698,04
	Хлеб пшеничный30	30	2	0	14	67	1 200
Итого за Сонник		210	9	5	20	164	
Итого за день		2787	104	97	380	2811	

Рацион: Дети 12-18 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая пшеничная молочная 2,5% (220г)	220	9	9	41	279	311,16
	Бананы 150	150	2	1	31	141	627,01
	Чай с молоком 2,5% (143/50/7г)	200	1	1	9	46	685,03
	Бутерброд с маслом 72,5% и джемом (30/10/20г)	60	2	7	29	187	2,04
	Хлеб пшеничный20	20	2	0	10	47	
Итого за Завтрак		650	16	18	120	700	
Обед							
	Сельдь с гарниром (Осенне-Зимний)	100	9	10	6	150	87
	Суп картофельный с бобовыми11-18	250	3	3	13	91	139
	Рыба отварная 115/5 (Осенне-Зимний)	120	28	11	1	215	369,08
	Картофель отварной 180 (Осенне-Зимний)	180	3	4	27	156	203,02
	Компот из замороженных плодов и ягод	200	0	0	12	49	631,02
	Хлеб пшеничный 70	70	5	1	31	153	1 201
	Хлеб ржаной	80	4	1	32	153	
Итого за Обед		1000	52	30	122	967	
Полдник							
	Пудинг из творога 9% запечённый с яблочным соусом(150/50г)	200	20	12	33	320	362,07
	Сок яблочный промышленного производства	200	0	0	20	80	707,01
Итого за Полдник		400	20	12	53	400	
Ужин							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0	8	4	88	20
	Котлеты 100.	100	15	9	15	201	451,05
	Макаронные изделия (классА) отварные (180г)	180	5	6	38	226	332
	Компот из кураги	200	1	0	18	76	638,01
	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	92	
	Хлеб ржаной 40	40	2	0	17	76	
Итого за Ужин		660	26	23	111	759	
Сонник							
	Ряженка 2,5% промышленного производства 180	180	4	4	7	80	698,02
	Хлеб пшеничный20	20	2	0	10	47	
Итого за Сонник		200	6	4	17	127	
Итого за день		2910	120	87	423	2953	

Рацион: Дети 12-18 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная жидкая молочная 2,5%	200	8	7	38	247	311
	Булочка "Веснушка"	60	5	5	34	201	773
	Какао с молоком 2,5%	200	3	2	12	78	693,01
	Хлеб пшеничный20	20	2	0	10	47	
	Вафли промышленного производства	20	0	6	13	106	
	Апельсины 100 (Осенне-Зимний)	100	1	0	8	36	627
Итого за Завтрак		600	19	20	115	715	
Обед							
	Салат из свеклы с зеленым горошком. (Осенне-Зимний)	100	2	9	7	117	50
	Суп кудрявый	250	6	7	9	123	93
	Птица отварная 100	100	20	19	1	252	487,04
	Рагу овощное200	200	3	6	19	142	541,04
	Сок яблочный промышленного производства	200	0	0	20	80	707,01
	Хлеб пшеничный 70	70	5	1	31	153	1 201
	Хлеб ржаной60	60	3	0	26	116	
Итого за Обед		980	39	42	113	983	
Полдник							
	Бутерброд с маслом72,5% и сыром 50% (40/10/20г)	70	8	13	22	237	3,03
	Молоко 2,5% кипяченое	200	5	4	9	90	697
	Яйца вареные.	53	6	5	0	70	337,01
	Хлеб ржаной20	20	1	0	9	42	783,01
Итого за Полдник		343	20	22	40	439	
Ужин							
	Огурец свежий 100	100	0	0	3	12	576,07
	Азу.170/80	250	24	13	20	293	438,05
	Кисель из апельсинов	200	0	0	23	92	644
	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	92	
	Хлеб ржаной 40	40	2	0	17	76	
Итого за Ужин		630	29	13	82	565	
Сонник							
	Кефир 2,5% промышленного производства 180	180	5	4	7	84	698,01
	Хлеб пшеничный25	25	2	0	11	52	
Итого за Сонник		205	7	4	18	136	
Итого за день		2758	114	101	368	2838	

Рацион: Дети 12-18 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 9% со сгущенным молоком(180/30г)	210	31	19	35	435	366,06
	Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	116	
	Кофейный напиток	200	1	1	13	65	692,01
	Апельсины 150	150	1	0	12	52	627
Итого за Завтрак		610	37	21	84	668	
Обед	Винегрет овощной (Осенне-Зимний)	100	1	10	7	116	71,01
	Щи из квашеной капусты с картофелем/ со сметаной 15% 240/10 (Осенне-Зимний)	250	1	6	7	86	129,04
	Бефстроганов 90/30	120	25	15	4	251	423,03
	Макаронные изделия (классА) отварные (180г)	180	5	6	38	226	332
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	12	47	639
	Хлеб ржаной 50	50	3	0	22	104	
	Хлеб пшеничный 70	70	5	1	31	153	1 201
Итого за Обед		970	40	38	121	983	
Полдник	Вафли промышленного производства	20	0	6	13	106	
	Закрытые бутерброды с сыром 50% (55г)	55	7	6	19	158	8,03
	Яблоки150	150	0	0	15	60	627
	Какао с молоком 2,5%	200	3	2	12	78	693,01
Итого за Полдник		425	10	14	59	402	
Ужин	Огурец свежий 100	100	0	0	3	12	576,07
	Рыба жареная 120 (Осенне-Зимний)	120	21	8	6	176	377,02
	Рагу овощное200	200	3	6	19	142	541,04
	Чай с джемом12-18 (180/20г)	200	0	0	13	53	685,07
	Хлеб пшеничный 45	45	3	1	20	101	1 201,01
	Хлеб ржаной 40	40	2	0	17	76	
Итого за Ужин		705	29	15	78	560	
Сонник	Ряженка 2,5% промышленного производства 180	180	4	4	7	80	698,02
	Хлеб ржаной30	30	2	0	13	62	783
Итого за Сонник		210	6	4	20	142	
Итого за день		2920	122	92	362	2755	

Рацион: Дети 12-18 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная 2,5% из гречневой крупы (220/5г)	225	10	7	36	245	311,03
	Бутерброд с маслом 72,5% (15/10г)	25	1	7	7	95	1
	Сок яблочный промышленного производства	200	0	0	20	80	707,01
	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	92	
	Бананы 150	150	2	1	31	141	627,01
Итого за Завтрак		640	16	15	113	653	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0	8	4	88	20
	Суп картофельный с рыбой 230/70.	300	18	7	18	207	133,03
	Биточки по белорусски 110	110	21	17	2	245	467,06
	Капуста тушеная 200	200	4	7	18	150	214
	Напиток из плодов шиповника	200	0	0	13	52	705
	Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	116	
	Хлеб ржаной 60	60	3	0	26	116	
Итого за Обед		1020	50	40	105	974	
Полдник							
	Кофейный напиток	200	1	1	13	65	692,01
	Пирожки печеные с капустой и яйцом	60	4	6	22	158	738
	Апельсины 100	100	1	0	8	36	627
	Бутерброд с джемом 30/30	60	2	0	36	152	2,06
Итого за Полдник		420	8	7	79	411	
Ужин							
	Салат "Полонынский" 110 (Осенне-Зимний)	110	1	11	5	123	24,04
	Рыба, тушеная в томате с овощами 130/50	180	22	6	5	160	374,04
	Пюре картофельное	200	4	5	27	169	520,01
	Чай с молоком 2,5% (143/50/7г)	200	1	1	9	46	685,03
	Хлеб пшеничный 30	30	2	0	14	67	
	Хлеб ржаной 60	60	3	0	26	116	
Итого за Ужин		780	33	23	86	681	
Сонник							
	Кефир 2,5% промышленного производства 180	180	5	4	7	84	698,01
	Батон нарезной 25	25	1	1	13	65	1 205
Итого за Сонник		205	6	5	20	149	
Итого за день		3065	113	90	403	2868	

Рацион: Дети 12-18 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный с кукурузой 180/50	230	18	21	8	293	340,05
	Конфеты помадные глазированные кондитерской глазурью промышленного производства.	17	0	4	10	76	779
	Хлеб пшеничный 20	20	2	0	10	47	
	Молоко 2,5% кипяченое	200	5	4	9	90	697
	Бутерброд с маслом 72,5% и сыром 50% (40/10/20г)	70	8	13	22	237	3,03
Итого за Завтрак		537	33	42	59	743	
Обед							
	Помидор свежий 100	100	0	0	4	16	576,03
	Борщ с капустой и картофелем/со сметаной 15% (240/10г)	250	2	5	13	104	110,02
	Гуляш 90/50	140	25	11	3	211	437,05
	Каша рисовая рассыпчатая 180	180	4	6	38	212	508,05
	Сок яблочный промышленного производства	200	0	0	20	80	707,01
	Хлеб пшеничный 70	70	5	1	31	153	1 201
	Хлеб ржаной	80	4	1	32	153	
Итого за Обед		1020	40	24	141	929	
Полдник							
	Кофейный напиток	200	1	1	13	65	692,01
	Пирожки печеные с курагой	60	4	4	31	172	738
	Бананы 185	185	3	1	39	177	627,08
Итого за Полдник		445	8	6	83	414	
Ужин							
	Салат из моркови с чесноком (Осенне-Зимний)	100	1	5	7	77	4
	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят 100	100	15	14	15	246	499,01
	Рагу овощное 200	200	3	6	19	142	541,04
	Чай с молоком 2,5% (143/50/7г)	200	1	1	9	46	685,03
	Хлеб ржаной 40	40	2	0	17	76	
	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	92	
Итого за Ужин		680	25	26	86	679	
Сонник							
	Хлеб пшеничный 30	30	2	0	14	67	1 200
	Кефир 2,5% промышленного производства 180	180	5	4	7	84	698,01
Итого за Сонник		210	7	4	21	151	
Итого за день		2892	113	102	390	2916	

Рацион: Дети 12-18 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный 2,5% с макаронными изделиями 300	300	7	4	24	160	160,02
	Бутерброд с маслом 72,5% и сыром 50% (35/10/15г)	60	6	12	19	208	3,04
	Хлеб пшеничный 30	30	2	0	14	67	
	Вафли промышленного производства	20	0	6	13	106	
	Яблоки150	150	0	0	15	60	627
	Сок яблочный промышленного производства	200	0	0	20	80	707,01
Итого за Завтрак		760	15	22	105	681	
Обед							
	Сельдь с гарниром (Осенне-Зимний)	100	9	10	6	150	87
	Суп картофельный с горохом 11-18	250	5	5	17	132	139,01
	Тефтели рыбные 120/60 (Осенне-Зимний)	180	15	4	20	176	394,01
	Пюре картофельное	180	3	5	24	153	520,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	12	47	639
	Хлеб пшеничный 70	70	5	1	31	153	1 201
	Хлеб ржаной	80	4	1	32	153	
Итого за Обед		1060	41	26	142	964	
Полдник							
	Пудинг из творога 9% запечённый со сгущенным молоком (180/30г)	210	26	17	44	433	362,08
	Чай с лимоном 186/8/7	200	0	0	8	32	686,04
Итого за Полдник		410	26	17	52	465	
Ужин							
	Огурец свежий 100	100	0	0	3	12	576,07
	Мясо тушеное 70/50	120	20	12	5	207	433,02
	Каша ячневая рассыпчатая180	180	5	3	35	187	297
	Чай с молоком 2,5% (143/50/7г)	200	1	1	9	46	685,03
	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	92	
	Хлеб ржаной 40	40	2	0	17	76	
Итого за Ужин		680	31	16	88	620	
Сонник							
	Ряженка 2,5% промышленного производства 180	180	4	4	7	80	698,02
	Батон нарезной 20	20	1	0	11	48	
Итого за Сонник		200	5	4	18	128	
Итого за день		3110	118	85	405	2858	

Рацион: Дети 12-18 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных геркулес молочная 2,5%(250г)	250	9	9	32	245	311,03
	Бутерброд с маслом72,5% и сыром 50% (40/10/20г)	70	8	13	22	237	3,03
	Апельсины 150	150	1	0	12	52	627
	Батон нарезной 20	20	1	0	11	48	
	Какао с молоком 2,5%	200	3	2	12	78	693,01
Итого за Завтрак		690	22	24	89	660	
Обед	Салат из белокачанной капусты 100 (Осенне-Зимний)	100	1	5	9	85	43
	Суп с клецками и картофелем 250	250	3	4	20	128	155,02
	Птица, тушенная в сметанном соусе 110/50.	160	25	26	3	346	493,06
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	9	4	43	244	297
	Компот из замороженных плодов и ягод	200	0	0	12	49	631,02
	Хлеб пшеничный 60	60	4	1	29	141	
	Хлеб ржаной	80	4	1	32	153	
Итого за Обед		1030	46	41	148	1146	
Полдник	Печенье сахарное промышленного производства	30	2	6	20	142	
	Молоко 2,5% кипяченое	200	5	4	9	90	697
	Бананы 150	150	2	1	31	141	627,01
Итого за Полдник		380	9	11	60	373	
Ужин	Жаркое по домашнему/огурец соленый175/75/70 (Осенне-Зимний)	320	23	13	24	305	436,07
	Кисель из кураги	200	1	0	25	103	785
	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	92	
	Хлеб ржаной 40	40	2	0	17	76	
Итого за Ужин		600	29	13	85	576	
Сонник	Йогурт 2,5% промышленного производства 180	180	7	5	6	97	698,04
	Хлеб пшеничный20	20	2	0	10	47	
Итого за Сонник		200	9	5	16	144	
Итого за день		2900	115	94	398	2899	

Рацион: Дети 12-18 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники из творога 9% со сгущенным молоком (190/30г)	220	33	18	41	458	324,01
	Молоко 2,5% кипяченое	200	5	4	9	90	697
	Яблоки 100	100	0	0	10	40	627
	Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	116	
	Итого за Завтрак	570	42	23	84	704	
Обед	Салат степной из разных овощей 100 (Осенне-Зимний)	100	1	5	8	81	25
	Рассольник домашний/ со сметаной 15% (240/10г)	250	2	6	14	118	131,02
	Бифштекс рубленый 100	100	22	15	0	223	448,02
	Макаронные изделия (классаА) отварные (180г)	180	5	6	38	226	332
	Напиток из плодов шиповника	200	0	0	13	52	705
	Хлеб пшеничный 60	60	4	1	29	141	
	Хлеб ржаной	80	4	1	32	153	
	Итого за Обед	970	38	34	134	994	
Полдник	Бананы 100	100	0	0	23	92	627
	Вафли промышленного производства	20	0	6	13	106	
	Закрытые бутерброды с сыром 50% (30/15г)	45	5	5	17	133	8
	Какао с молоком 2,5%	200	3	2	12	78	693,01
	Итого за Полдник	365	8	13	65	409	
Ужин	Огурец свежий 100	100	0	0	3	12	576,07
	Птица, тушенная в соусе с овощами 100/180	280	28	27	19	431	488,03
	Чай с лимоном 186/8/7 (Осенне-Зимний)	200	0	0	8	32	686,04
	Хлеб пшеничный - 40	40	3	0	19	92	1 198,01
	Хлеб ржаной 40	40	2	0	17	76	
	Итого за Ужин	660	33	27	66	643	
Сонник	Кефир 2,5% промышленного производства 180	180	5	4	7	84	698,01
	Батон нарезной 30	30	1	0	15	64	780
	Итого за Сонник	210	6	4	22	148	
Итого за день	2775	127	101	371	2898		

Рацион: Дети 12-18 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный 2,5% с рисовой крупой	250	4	4	18	123	161
	Чай с молоком 2,5% (143/50/7г)	200	1	1	9	46	685,03
	Печенье "Топленое молоко" промышленного производства	20	1	4	13	90	
	Хлеб ржаной30	30	2	0	13	62	783
	Яблоки печеные	100	0	0	23	92	674
	Бутерброд с маслом72,5% и сыром 50% (40/10/20г)	70	8	13	22	237	3,03
Итого за Завтрак		670	16	22	98	650	
Обед							
	Салат "Полоньский" (Осенне-Зимний)	100	0	10	5	108	24,03
	Суп картофельный с рыбой 230/70.	300	18	7	18	207	133,03
	Гуляш 90/50	140	25	11	3	211	437,05
	Рагу овощное200	200	3	6	19	142	541,04
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	12	47	639
	Хлеб пшеничный 70	70	5	1	31	153	1 201
	Хлеб ржаной60	60	3	0	26	116	
Итого за Обед		1070	54	35	114	984	
Полдник							
	Пирожки печеные с курагой (Осенне-Зимний)	60	4	4	31	172	738
	Молоко 2,5% кипяченое	200	5	4	9	90	697
	Бананы 150	150	2	1	31	141	627,01
Итого за Полдник		410	11	9	71	403	
Ужин							
	Свекла отварная 100 (Осенне-Зимний)	100	1	4	8	72	523,02
	Сердце в соусе 90/40	130	23	9	6	197	445,07
	Каша кукурузная рассыпчатая180	180	4	4	38	204	297
	Сок яблочный промышленного производства	200	0	0	20	80	707,01
	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	92	
	Хлеб ржаной30	30	2	0	13	62	783
Итого за Ужин		680	33	17	104	707	
Сонник							
	Ряженка 2,5% промышленного производства 180	180	4	4	7	80	698,02
	Батон нарезной 20	20	1	0	11	48	
Итого за Сонник		200	5	4	18	128	
Итого за день		3030	119	87	405	2872	
Итого за период		29127	1165	936	3905	28668	
Среднее значение за период			116,5	93,6	390,5	2866,8	

Составил _____ Удалова Н.М.

Утвердил _____

Всего прошито, пронумеровано

и скреплено печатью

19 Двухкн. шк. кн.

школа № 21 Омск

