

Утверждаю
Директор ГКОУ школы-
интерната № 2 г. Сочи

Е. Л. Балкашина



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

Меню приготавливаемых блюд (весенне-летний 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 свежих огурцов 100 (Весенне-летний)	100	1	7	4	81	16
	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		680	20	21	85	611	
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		2777	104	98	381	2822	

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							
	Салат из квашеной капусты (Весенне-летний)	100	1	5	8	81	45
	Суп картофельный с бобовыми11-18	250	3	3	13	91	139
	Рыба отварная 130/5 (Весенне-летний)	135	31	12	0	232	369,04
	Картофель отварной. (Весенне-летний)	200	4	5	30	181	203,01
	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		1035	48	27	126	940	
Полдник							
	Пудинг из творога 9% запеченный 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		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		2945	116	84	427	2926	

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	
	Яблоки 100 (Весенне-летний)	100	0	0	10	40	627
Итого за Завтрак		600	18	20	117	719	
Обед							
	Салат из свежих помидоров100 (Весенне-летний)	100	0	8	5	92	19,01
	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	37	41	111	958	
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	111	100	368	2817	

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							
	Икра кабачковая (консервы) 110 (Весенне-летний)	110	2	10	8	130	101,04
	Щи из свежей капусты с картофелем/ со сметаной 15% 240/10. (Весенне-летний)	250	2	7	8	100	124,03
	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		980	42	39	123	1011	
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 жареная130 (Весенне-летний)	130	24	8	5	188	377
	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		715	32	15	77	572	
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		2940	127	93	363	2795	

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 из квашеной капусты 110 (Весенне-летний)	110	1	6	9	94	45,07
	Рыба, тушенная 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	18	90	652	
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	85	407	2839	

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							
	Закуска овощная 3 вариант 110 (Весенне-летний)	110	1	0	5	24	573,04
	Котлеты рубленые 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		690	25	21	84	626	
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		2902	113	97	388	2863	

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		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							
	Салат из свеклы с зеленым горошком. (Весенне-летний)	100	2	9	7	117	50
	Суп картофельный с горохом 11-18	250	5	5	17	132	139,01
	Тефтели рыбные 130/60 (Весенне-летний)	190	16	6	21	202	394,03
	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		1070	35	27	144	957	
Полдник							
	Пудинг из творога 9% запеченный 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		3120	112	86	407	2851	

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 свежих огурцов 100 (Весенне-летний)	100	1	7	4	81	16
	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	43	143	1142	
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							
	Помидор свежий 100 (Весенне-летний)	100	0	0	4	16	576,03
	Жаркое по домашнему175/75 (Весенне-летний)	250	23	11	23	283	436,09
	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		630	29	11	88	570	
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		2930	115	94	396	2889	

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 из свежих помидоров110 (Весенне-летний)	110	0	9	6	105	19,03
	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 (классА) 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		980	37	38	132	1018	
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 сахаром12-18 (193/7г) (Весенне-летний)	200	0	0	7	28	685,08
	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	65	639	
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		2785	126	105	368	2918	

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 из свежих помидоров и огурцов (Весенне-летний)	100	0	8	4	88	20
	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	33	113	964	
Полдник							
	Булочка "Веснушка" (Весенне-летний)	60	5	5	34	201	773
	Молоко 2,5% кипяченое	200	5	4	9	90	697
	Бананы 150	150	2	1	31	141	627,01
Итого за Полдник		410	12	10	74	432	
Ужин							
	Салат из соленых огурцов с луком 110 (Весенне-летний)	110	1	6	3	70	17,04
	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		690	33	19	99	705	
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		3040	120	88	402	2879	
Итого за период		29242	1157	930	3907	28599	
Среднее значение за период			115,7	93	390,7	2859,9	

Составил _____ Удалова Н.М.

Утвердил _____

№ п/п	№ документа	Дата документа	Содержание документа	Исполнитель	Дата исполнения	Проверено	Подпись	Дата
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
32								
33								
34								
35								
36								
37								
38								
39								
40								
41								
42								
43								
44								
45								
46								
47								
48								
49								
50								
51								
52								
53								
54								
55								
56								
57								
58								
59								
60								
61								
62								
63								
64								
65								
66								
67								
68								
69								
70								
71								
72								
73								
74								
75								
76								
77								
78								
79								
80								
81								
82								
83								
84								
85								
86								
87								
88								
89								
90								
91								
92								
93								
94								
95								
96								
97								
98								
99								
100								

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

13 *Двухмесячные*
пер. работы

