

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГКОУ «Нелидовская школа-интернат»

 Н.Н. Козырь

«29» августа 2017 г.



**Меню приготавливаемых блюд  
ГКОУ «Нелидовская школа-интернат»  
от 7 до 11 лет  
(осеннее-зимний)  
8 стол**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,7	0,3	9,0	47	319
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	1,6
Итого за завтрак 2		240	3,3	0,8	22,4	124	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	57	6
	Уря с птицей	200/40	19,4	15,6	13,7	275	74
	Бефстроганов	80/50	22,5	24,5	4,5	328	89*
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,5	3,1	46,2	279	183
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,5	0,1	10,9	43	310
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	1,6
Итого за обед		850	56,8	46,5	94,9	1059	
<b>Итого за день:</b>		<b>1090</b>	<b>60,1</b>	<b>54,5</b>	<b>117,3</b>	<b>1183</b>	
День 2							
Завтрак 2	Чай с лимоном без сахара	200	0,2	0,0	0,0	0,0	302
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	1,6
Итого за завтрак 2		240	2,8	0,5	13,4	77	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,0	4,8	5,0	69	25
	Уха рыбацкая	200/25	5,8	1,8	16,4	105	69*
	Рагу из овощей с мясом	200	18,7	22,8	18,8	355	115
	Компот из свежих плодов без сахара	200	0,2	0,1	2,2	10	311
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	1,6
Итого за обед		725	28,3	30,0	55,6	616	
<b>Итого за день:</b>		<b>965</b>	<b>31,1</b>	<b>30,5</b>	<b>69,0</b>	<b>693</b>	
День 3							
Завтрак 2	Какао с молоком без сахара	200	3,6	3,3	3,7	58	306
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	1,6
Итого за завтрак 2		240	6,2	3,8	17,1	135	
Обед	Помидоры свежие в нарезке	60	5,5	0,1	1,8	12	7
	Щи из св. капусты с картофелем, мясом птицы	200/13	1,4	4,7	6,8	152	52*
	Рыба припущенная в молоке	95	17,5	11,6	2,7	186	93
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,4	1,0	37,9	196	184
	Напиток яблочный-лимонный без сахара	200	0,2	0,2	2,8	14	312
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	1,6
Итого за обед		788	32,6	18,1	65,4	637	
<b>Итого за день:</b>		<b>1028</b>	<b>38,8</b>	<b>21,9</b>	<b>82,5</b>	<b>772</b>	
День 4							
Завтрак 2	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,0	0,0	300
	Гренки с сыром	30	4,7	4,3	16,5	126	5*
Итого за завтрак 2		230	4,9	4,3	16,5	126	
Обед	Винегрет овощной	60	0,9	1,5	4,9	40	42
	Рассольник ленинградский с мясом птицы	200/13	1,7	4,2	12,3	96	56*
	Печень говяжья по-строгановски	90	12,4	8,9	2,3	140	130
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,5	3,1	46,2	279	183
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,5	0,1	10,9	43	310
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	1,6
Итого за обед		783	28,6	18,3	90,0	675	
<b>Итого за день:</b>		<b>1013</b>	<b>33,5</b>	<b>22,6</b>	<b>106,5</b>	<b>801</b>	
День 5							

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	1,6
Итого за завтрак 2		240	2,6	0,5	23,4	113	
Обед	Огурцы свежие в нарезке	60	0,4	0,0	1,0	6	
	Суп картофельный с бобовыми и мясом птицы	200/13	6,4	3,5	25,5	185	63*
	Шницель	90	13,8	11,1	11,1	200	99*
	Капуста тушеная	180	3,9	5,9	17,0	136	134*
	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,0	0,0	300
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	1,6
Итого за обед		783	27,3	21,0	68,0	604	
<b>Итого за день:</b>		<b>1023</b>	<b>29,9</b>	<b>21,5</b>	<b>91,4</b>	<b>717</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
Завтрак 2	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,5	1,3	22	301
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	1,6
Итого за завтрак 2		240	4,2	2,0	14,7	99	
Обед	Суп картофельный с крупой и мясом птицы	200/13	1,6	1,5	11,6	88	61*
	Омлет натуральный	150	14,1	21,9	2,5	266	234
	Кура отварная	90	22,5	18,9	0,3	295	132
	Сок яблочный	200	1,0	0,0	25,4	96	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	20,0	116	1,6
Итого за обед		713	43,2	43,0	59,8	861	
<b>Итого за день:</b>		<b>933</b>	<b>47,4</b>	<b>45,0</b>	<b>74,5</b>	<b>960</b>	
<b>День 7</b>							
Завтрак 2	Кисель из концентрата на плод.-ягодных экстрактах без сахара	200	0,0	0,0	10,0	36	324
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	1,6
Итого за завтрак 2		240	2,6	0,5	23,4	113	
Обед	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	2,3	5,5	3,1	74	9
	Суп картофельный с бобовыми, мясом птицы	200/13	6,4	3,5	25,5	161	63*
	Суфле рыбное	90	15,7	9,5	2,5	160	88
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,4	1,0	37,9	196	184
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,7	0,3	9,0	47	319
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	1,6
Итого за обед		783	33,1	20,3	93,4	715	
<b>Итого за день:</b>		<b>1023</b>	<b>35,7</b>	<b>20,8</b>	<b>116,8</b>	<b>828</b>	
<b>День 8</b>							
Завтрак 2	Напиток яблочный-лимонный без сахара	200	0,2	0,2	2,8	14	312
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	1,6
Итого за завтрак 2		240	2,8	0,7	16,2	91	
Обед	Помидоры свежие в нарезке	60	5,5	0,1	1,8	12	
	Щи из св. капусты с картофелем, мясом птицы	200/13	1,4	4,7	6,8	75	52*
	Азу	80/50	23,3	27,4	3,2	352	91*
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,5	3,1	46,2	279	183
	Компот из свежих плодов без сахара	200	0,2	0,1	2,2	10	311
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	1,6
Итого за обед		823	43,5	35,9	73,6	805	
<b>Итого за день:</b>		<b>1063</b>	<b>46,3</b>	<b>36,6</b>	<b>89,8</b>	<b>896</b>	
<b>День 9</b>							
Завтрак 2	Чай с лимоном без сахара	200	0,2	0,0	0,0	0,0	302
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	1,6
Итого за завтрак 2		240	2,8	0,5	13,4	77	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, мясом птицы	200/13	2,1	2,0	15,0	89	59*
	Запеканка из творога	150	28,9	20,3	13,2	355	239
	Кура отварная	90	22,5	18,9	0,3	295	132
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,5	0,1	10,9	43	310
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	1,6

Итого за обед		713	58,0	42,0	59,4	898	
<b>Итого за день:</b>		<b>953</b>	<b>60,8</b>	<b>42,5</b>	<b>72,8</b>	<b>975</b>	
<b>День 10</b>							
Завтрак 2	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,0	0,0	300
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	1,6
Итого за завтрак 2		240	2,8	0,5	13,4	77	
Обед	Огурцы свежие в нарезке	60	0,4	0,0	1,0	6	
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом птицы	200/13	1,9	6,6	10,9	110	54*
	Биточки с томатным соусом	80/30	13,8	11,1	11,1	200	99*
	Капуста тушеная	180	3,9	5,9	17,0	136	134
	Напиток лимонный без сахара	200	0,1	0,0	0,4	0,0	313
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	1,6
Итого за обед		803	22,7	24,1	53,8	529	
<b>Итого за день:</b>		<b>1043</b>	<b>25,5</b>	<b>24,6</b>	<b>67,2</b>	<b>606</b>	
<b>Среднее значение за 10 дней</b>		<b>1013,4</b>	<b>40,9</b>	<b>32,1</b>	<b>88,8</b>	<b>843</b>	

Использованы материалы:

Сборник технологических карт, рецептов кулинарных изделий для школьного питания.

(издание пятое, переизданное). ООО Фирма «Партнер» Уфа 2021г

\* Сборник технологических карт, рецептов кулинарных изделий для школьного питания.

ООО Фирма «Партнер» Уфа 2012г

Прошито, пронумеровано, скреплено печатью  
3 (листы)  
Директор ГКОУ «Неглидовская школа-интернат»

Козырь — Н.Н. Козырь

