


УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГКОУ «Нелидовская школа-интернат»

 Н.Н. Козырь

«29» августа 2023г.



**Меню приготавливаемых блюд
ГКОУ «Нелидовская школа-интернат»
от 12 лет и старше
(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	60	4,0	0,7	20,0	116	1,6
Итого за завтрак 2		260	4,7	1,0	29,0	163	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	4,5	10,3	94	6
	Уря с птицей	250/50	24,2	19,4	17,1	344	74
	Бефстроганов	100/75	30,3	32,9	6,0	421	89*
	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,6	4,6	64,3	389	183
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,5	0,1	10,9	43	310
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	20,0	116	1,6
Итого за обед		1085	75,7	62,2	128,6	1407	
Итого за день:		1345	80,4	63,2	157,6	1570	
День 2							
Завтрак 2	Чай с лимоном без сахара	200	0,2	0,0	0,0	0,0	302
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	20,0	116	1,6
Итого за завтрак 2		260	4,2	0,7	20,0	116	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,7	8,0	8,3	116	25
	Уха рыбацкая	300/35	8,7	2,7	24,5	158	69*
	Рагу из овощей с мясом	250	23,4	28,4	23,5	444	115*
	Компот из свежих плодов без сахара	200	0,2	0,1	2,2	10	311
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	20,0	116	1,6
Итого за обед		945	38,0	39,9	78,5	844	
Итого за день:		1205	42,2	40,6	98,5	960	
День 3							
Завтрак 2	Какао с молоком без сахара	200	3,6	3,3	3,7	58	306
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	20,0	116	1,6
Итого за завтрак 2		260	7,6	4,0	23,7	174	
Обед	Помидоры свежие в нарезке	60	5,5	0,1	1,8	12	
	Щи из св. капусты с картофелем, мясом птицы	300	6,6	6,2	23,8	180	78
	Рыба припущенная в молоке	110	20,3	13,4	3,1	215	93
	Каша перловая рассыпчатая	250	7,1	1,7	52,7	274	184
	Напиток яблочный-лимонный без сахара	200	0,2	0,2	2,8	14	312
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	20,0	116	1,6
Итого за обед		980	43,7	22,3	104,2	811	
Итого за день:		1240	51,3	26,3	127,9	985	
День 4							
Завтрак 2	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,0	0,0	300
	Гренки с сыром	50	7,9	7,2	27,5	210	5*
Итого за завтрак 2		250	8,1	7,2	27,5	210	
Обед	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,2	66	42
	Рассольник ленинградский с мясом птицы	300/13	2,9	6,0	18,9	148	56
	Печень говяжья по-строгановски	120	17,3	12,2	2,9	192	130
	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,6	4,6	64,3	389	183
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,5	0,1	10,9	43	310
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	20,0	116	1,6
Итого за обед		1043	40,7	26,2	125,2	954	
Итого за день:		1293	48,8	33,4	152,7	1164	
День 5							
	Кисель из концентрата на плод.-ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	10,0	36	324

	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	20,0	116	1,6
Итого за завтрак 2		260	4,0	0,7	30,0	152	
Обед	Огурцы свежие в нарезке	60	0,4	0,0	1,0	6	
	Суп картофельный с бобовыми и мясом птицы	300/13	9,0	5,4	38,9	253	65
	Шницель	120	21,5	10,2	17,3	249	99*
	Капуста тушеная	230	5,2	7,4	21,2	182	148
	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,0	0,0	300
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	20,0	116	1,6
Итого за обед		983	40,3	23,7	98,4	806	
Итого за день:		1243	44,3	24,4	128,4	958	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак 2	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,5	1,3	22	301
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	20,0	116	1,6
Итого за завтрак 2		260	5,6	2,2	21,3	138	
Обед	Суп картофельный с крупой и мясом птицы	300/13	3,2	2,6	23,9	136	63
	Омлет натуральный	200	19,4	29,5	3,4	357	234
	Кура отварная	100	26,1	24,6	0,3	327	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		873	53,7	57,4	73,0	1032	
Итого за день:		1133	59,3	59,6	94,3	1170	
День 7							
Завтрак 2	Кисель из концентрата на плод.-ягодных экстрактах без сахара	200	0,0	0,0	10,0	36	32
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	20,0	116	1,6
Итого за завтрак 2		260	4,0	0,7	30,0	152	
Обед	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	3,8	9,1	5,2	123	9
	Суп картофельный с бобовыми, мясом птицы	300/13	9,0	5,4	38,9	253	65
	Суфле рыбное	100	17,5	11,0	2,8	181	8
	Каша перловая рассыпчатая	250	7,1	1,7	52,7	274	18
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,7	0,3	9,0	47	31
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	20,0	116	1,6
Итого за обед		1023	42,1	28,2	128,6	994	
Итого за день:		1283	46,1	28,9	158,6	1146	
День 8							
Завтрак 2	Напиток яблочный-лимонный без сахара	200	0,2	0,2	2,8	14	31
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	20,0	116	1,6
Итого за завтрак 2		260	4,2	0,9	22,8	130	
Обед	Помидоры свежие в нарезке	60	5,5	0,1	1,8	12	
	Щи из св. капусты с картофелем, мясом птицы	300/13	2,4	6,5	10,6	115	5
	Азу	100/75	31,4	36,8	4,3	474	91
	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,6	4,6	64,3	389	18
	Компот из свежих плодов без сахара	200	0,2	0,1	2,2	10	31
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	20,0	116	1,6
Итого за обед		1058	58,1	48,8	103,2	1116	
Итого за день:		1318	62,3	49,7	126,0	1246	
День 9							
Завтрак 2	Чай с лимоном без сахара	200	0,2	0,0	0,0	0,0	31
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	20,0	116	1,6
Итого за завтрак 2		260	4,2	0,7	20,0	116	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, мясом птицы	300/13	6,6	5,4	24,2	179	6
	Запеканка из творога	200	38,7	27,3	24,4	484	2
	Кура отварная	100	26,1	24,6	0,3	327	1
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,5	0,1	10,9	43	3

Итого за обед		873	75,9	58,1	79,8	1149	
Итого за день:		1133	80,1	58,8	99,8	1265	
День 10		200	0,2	0,0	0,0	0,0	300
Завтрак 2	Чай без сахара	60	4,0	0,7	20,0	116	1,6
	Хлеб ржано-пшеничный						
Итого за завтрак 2		260	4,2	0,7	20,0	116	
Обед	Огурцы свежие в нарезке	60	0,4	0,0	1,0	6	
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом птицы	300/13	2,4	6,4	15,4	133	58
	Биточки с томатным соусом	120/50	21,6	17,5	17,4	315	99*
	Капуста тушеная	230	5,2	7,4	21,2	182	148
	Напиток лимонный без сахара	200	0,1	0,0	0,4	0,0	313
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	20,0	116	1,6
Итого за обед		1033	33,7	32,0	75,4	752	
Итого за день:		1293	37,9	32,7	95,4	868	
Среднее значение за 10 дней		1248,6	55,3	41,8	123,9	1133	

Использованы материалы:

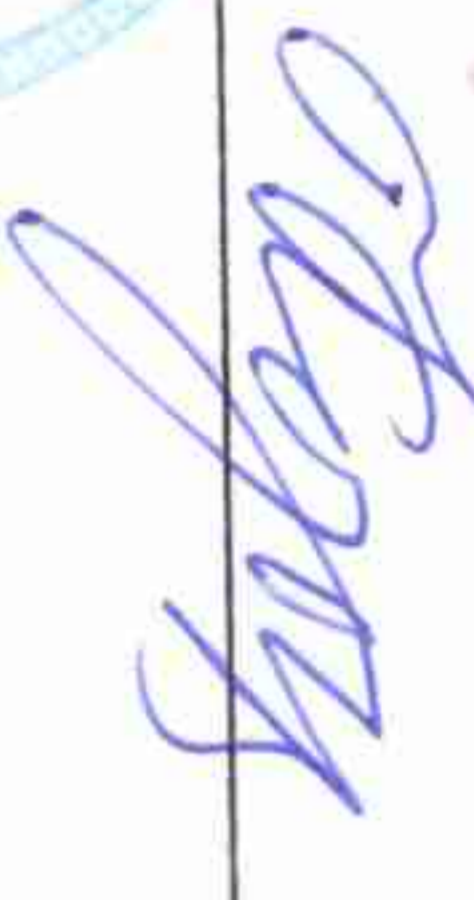
Сборник технологических карт, рецептур кулинарных изделий для школьного питания.

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

* Сборник технологических карт, рецептур кулинарных изделий для школьного питания.

ООО Фирма «Партнер» Уфа 2012г

Прошито, пронумеровано, скреплено печатью
_____ листов
Директор ГКОУ «Неглидовская школа-
интернат»

 _____ Н.И. Козырь

