

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГКОУ «Нелидовская школа-интернат»


Н.Н. Козыр

«28» августа 2025г.



**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	Чай без сахара	200	0,1	0	0	0	300
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	20	116	
Итого		260	4,1	0,7	20	116	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	4,5	10,3	94	6
	Суп картофельный с бобовыми и мясом птицы	313	9	5,4	38,9	253	65
	Бефстроганов	130	24,7	19,5	3,9	291	94
	Каша гречневая рассыпчатая	260	14,7	11,9	64,4	455	183
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	1	0	17,5	71	310
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	20	116	
Итого		1063	55,5	42	155	1280	
Итого за день:		1323	59,6	42,7	175	1396	
День 2							
Завтрак 2	Чай с лимоном без сахара	200	0,2	0,0	0,0	1	302
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	20	116	
Итого		260	4,2	0,7	20,2	117	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,7	8	8,3	116	25
	Уха рыбацкая	290	11,1	5,2	13,3	149	72
	Овощное рагу с мясом	250	23,4	28,4	23,5	444	115
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,2	0,1	7,2	68	311
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	20	116	
Итого		900	40,4	42,4	72,3	893	
Итого за день:		1160	44,6	43,1	92,5	1010	
День 3							
Завтрак 2	Чай без сахара	200	0,1	0	0	0	300
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	20	116	
Итого		260	4,1	0,7	20	116	
Обед	Борщ с капустой, картофелем, мясом птицы	313	2,4	6,4	15,4	133	58
	Рыба, припущенная в молоке	110	20,3	13,4	3,1	215	93
	Капуста тушеная	230	5,2	7,4	21,2	182	148
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	1	0	17,5	71	310
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	20	116	
Итого		913	32,9	27,9	77,2	717	
Итого за день:		1173	37	28,6	97,2	833	
День 4							
Завтрак 2	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,0	0,0	300
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	20	116	
Итого		260	4,1	0,7	20	116	
Обед	Рассольник ленинградский с мясом птицы	313	2,9	6	18,9	148	56
	Кура отварная	100	26,1	24,6	0,3	327	132
	Каша гречневая рассыпчатая	260	14,7	11,9	64,4	455	183
	Напиток яблочно-лимонный без сахара	200	0,2	0,2	15,1	61	312
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	20	116	
Итого		933	47,9	43,4	118,7	1107	
Итого за день:		1193	52	44,1	138,7	1223	
День 5							
Завтрак 2	Кисель из концентрата на плод.-ягодных экстрактах без сахара	200	0,0	0,0	10,0	36	324
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	20	116	
Итого		260	4	0,7	30	152	
Обед	Салат "Здоровье"	100	1,7	4,5	8,6	87	34
	Суп картофельный с макаронными изделиями, мясом птицы	313	6,6	5,4	24,2	179	61
	Шницель	120	21,6	17,5	17,4	315	99
	Капуста тушеная	230	5,2	7,4	21,2	182	148
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	1	0	17,5	71	310
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	20	116	
Итого		1023	40,1	35,5	108,9	950	

Итого за день:		1283	44,1	36,2	138,9	1102	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак 2	Какао с молоком без сахара	200	3,6	2,7	3,8	53	306
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	20	116	
Итого		260	7,6	3,4	23,8	169	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом птицы	313	2,4	6,5	10,6	115	55
	Азу	175	31,4	36,8	4,3	474	91
	Каша гречневая рассыпчатая	260	14,7	11,9	64,4	455	183
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,2	0,1	7,2	68	311
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	20	116	
Итого		1008	52,7	56	106,5	1228	
Итого за день:		1268	60,3	59,4	130,3	1397	
День 2							
Завтрак 2	Кисель из концентрата на плод.-ягодных экстрактах без сахара	200	0,0	0,0	10	36	324
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	20	116	
Итого		260	4	0,7	30	152	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	4,5	10,3	94	6
	Суп картофельный с бобовыми и мясом птицы	313	9	5,4	38,9	253	65
	Суфле рыбное	110	17,6	18,3	2,9	247	88
	Капуста тушеная	230	5,2	7,4	21,2	182	148
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,6	0,3	17	70	319
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	20	116	
Итого		1013	38,5	36,6	110,3	962	
Итого за день:		1273	42,5	37,3	140,3	1114	
День3							
Завтрак 2	Чай без сахара	200	0,1	0	0	0	300
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	20	116	
Итого		260	4,1	0,7	20	116	
Обед	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,2	66	42
	Суп картофельный с крупой и мясом птицы	313	3,2	2,6	23,2	136	63
	Кура отварная	100	26,1	24,6	0,3	327	132
	Рагу из овощей	230	4,2	17,8	22,6	276	158
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,2	0,1	7,2	68	311
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	20	116	
Итого		1003	39,1	48,4	81,5	989	
Итого за день:		1263	43,2	49,1	101,5	1105	
День 4							
Завтрак 2	Чай с лимоном без сахара	200	0,2	0,0	0,2	1	302
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	20	116	
Итого		260	4,2	0,7	20,2	117	
Обед	Уря с птицей	300	24,2	19,4	17,1	344	74
	Печень говяжья по-строгановски	120	17,3	12,2	2,9	192	130
	Капуста тушеная	230	5,2	7,4	21,2	182	148
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	1	0	17,5	71	310
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	20	116	
Итого		910	51,7	39,7	78,7	905	
Итого за день:		1170	55,9	40,4	98,9	1022	
День 5							
Завтрак 2	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,0	0,0	300
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	20	116	
Итого		260	4,1	0,7	20	116	
Обед	Салат из моркови	100	1,1	8,9	8,3	120	17
	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом птицы	313	2,4	6,5	10,6	115	55
	Биточки	120	21,6	17,5	17,4	315	99
	Каша гречневая рассыпчатая	260	14,7	11,9	64,4	455	183
	Кофейный напиток на молоке без сахара	200	3,2	2,8	8,5	69	304
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	20	116	
Итого		1053	47	48,3	129,2	1190	
Итого за день:		1313	51,1	49	149,2	1306	
Среднее значение за 10 дней		1241,9	49,03	42,99	126,25	1150,8	

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