

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Школы-интерната г.Моздока

И.В.ГРЕЧАННАЯ

подпись

27.03.2023г.

(дата)

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

В.Я.ЦИКИШЕВ

подпись

27.03.2023г.

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 7-11 лет

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 понедельник							
ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	205	0,10	0,00	14,31	55,14	377
	Печенье	26	2,21	2,94	18,12	107,64	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		231	2,31	2,94	32,43	162,78	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	71
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	200/5	1,36	4,34	9,62	82,94	82
	Бефстроганов из говядины	90	15,54	5,84	3,66	130,07	245
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302
	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1	349
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	31,63	22,11	114,90	778,7	
УЖИН	Жаркое по-домашнему	200	20,68	13,12	19,56	279,3	259
	Молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,04	59	Н
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с сахаром	205	0,10	0,00	14,31	55,14	377
ИТОГО ЗА УЖИН		465	25,36	14,52	64,23	478,88	
УЖИН 2	Плоды свежие - банан	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА УЖИН 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1536	59,70	39,97	221,36	1467,36	
День 2 вторник							
ЗАВТРАК	Каша молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	6,23	9,66	42,75	280,57	181
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Сыр (порциями) (Голландский)	12	3,12	3,18	0,42	42,67	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		504	12,80	19,39	77,87	525,49
ЗАВТРАК 2	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,2	379
	Булочка - рожок обсыпной	50	16,28	2,12	26,21	151,39	442
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		250	19,88	6,04	51,61	299,59	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	60	2,36	4,85	4,37	71,23	50
	Суп картофельный с крупой рисовой и сметаной	200/5	0,62	2,16	3,88	37,64	101
	Котлеты из мяса птицы	90	14,40	25,27	14,35	338	294
	Капуста тушеная	150	3,36	6,20	14,33	127,69	139
	Компот из свежемороженой вишни	180	0,40	0,14	25,38	100,58	342
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	25,80	39,38	87,05	798,26	
УЖИН	Поджарка	65	15,92	13,83	1,64	194,85	251
	Макаронные изделия отварные	150	5,84	4,29	35,54	203,88	309
	Икра кабачковая	40	0,48	2,14	2,75	32,56	73
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с сахаром	205	0,10	0,00	14,31	55,14	377
ИТОГО ЗА УЖИН		500	25,50	20,66	73,56	571,87	
УЖИН 2	Сырники из творога (с молоком сгущенным)	100	15,38	13,58	24,20	281,1	219
ИТОГО ЗА УЖИН 2		100	15,38	13,58	24,20	281,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2094	99,36	99,05	314,29	2476,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 среда							
ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой рисовой с маслом и сахаром	220	5,19	9,66	43,80	280,57	182
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Сыр (порциями) (Голландский)	12	3,12	3,18	0,42	42,67	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		504	11,76	19,39	78,92	525,49	
ЗАВТРАК 2	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	382
	Вафли	36	0,21	0,18	5,26	22,17	н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		236	4,09	3,98	30,32	169,53	
ОБЕД	Салат витаминный (2 вариант)	60	3,34	3,78	11,35	90,95	49
	Суп картофельный с горохом	200	9,70	6,28	15,70	159,52	102
	Соус "Болоньезе"	90	15,26	16,72	13,90	262,79	268
	Макаронные изделия отварные	150	6,03	5,71	36,68	222	202
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	98,78	342
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	39,13	33,39	127,46	957,16	
УЖИН	Бефстроганов	100	16,06	22,02	5,62	286,04	250
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312
	Варенье или джем	20	0,04	0,04	10,96	42,6	Н
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с сахаром	205	0,10	0,00	14,31	55,14	377
ИТОГО ЗА УЖИН		515	22,65	26,92	72,26	611,18	
УЖИН 2	Фрукты свежие - банан	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА УЖИН 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2095	78,03	84,08	318,76	2310,36	
День 4 четверг							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	220	11,07	9,86	52,07	333,72	173
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		532	19,60	21,01	87,05	598,77	
ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	205	0,10	0,00	14,31	55,14	377
	Булочка - багон "Зебра"	50	16,28	2,12	26,21	151,39	442
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		255	16,38	2,12	40,52	206,53	
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,82	6,08	3,97	74,56	67
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	200/5	1,36	4,34	9,62	82,94	82
	Птица запеченная	90	23,24	32,70	5,35	409,17	293
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,51	7,96	38,18	258,11	171/1
	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1	349
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	39,85	52,00	120,13	1102	
УЖИН	Плов из мяса птицы	240	25,39	33,00	43,61	572,88	291
	Икра кабачковая	40	0,48	2,14	2,75	32,56	73
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н
	Чай с сахаром	205	0,10	0,00	14,31	55,14	377
ИТОГО ЗА УЖИН		505	27,55	35,34	70,33	703,3	
УЖИН 2	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	100	5,95	4,14	39,99	220,5	406
ИТОГО ЗА УЖИН 2		100	5,95	4,14	39,99	220,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2132	109,33	114,61	358,02	2831,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 пятница							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,40	4,48	12,50	117,26	120
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Сыр (порциями) (Голландский)	12	3,12	3,18	0,42	42,67	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с сахаром	205	0,10	0,00	14,31	55,14	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		467	10,91	14,21	46,72	357,11	
ЗАВТРАК 2	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,2	379
	Печенье	26	2,21	2,94	18,12	107,64	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		226	5,81	6,86	43,52	255,84	
ОБЕД	Икра свекольная	60	0,82	4,56	5,54	66,39	75
	Суп картофельный с фасолью	200	9,70	6,28	15,70	159,52	102
	Котлеты рыбные	90	11,73	17,58	13,84	256,01	234
	Картофельное пюре (с маслом)	150/5	3,29	8,22	21,69	174,36	128
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	98,78	342
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	30,34	37,54	106,60	878,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1433	47,06	58,61	196,84	1491,13	
День 6 понедельник							
ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	205	0,10	0,00	14,31	55,14	377
	Печенье	26	2,21	2,94	18,12	107,64	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		231	2,31	2,94	32,43	162,78	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	71
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	7,48	6,16	7,48	116,14	88
	Плов из мяса птицы	240	25,39	33,00	43,61	572,88	291
	Компот из свежемороженой вишни	180	0,40	0,14	25,38	100,58	342
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД		740	38,41	40,12	102,71	921,12
УЖИН	Жаркое по-домашнему	200	20,68	13,12	19,56	279,3	259
	Варенье или джем	20	0,04	0,04	10,96	42,6	Н
	Чай с сахаром	205	0,10	0,00	14,31	55,14	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		465	23,98	13,56	64,15	462,48	
УЖИН 2	Плоды свежие - банан	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА УЖИН 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1536	65,10	57,02	209,09	1593,38	
День 7 вторник							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	6,23	9,66	42,75	280,57	181
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		532	14,76	20,81	77,73	545,62
ЗАВТРАК 2	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,2	379
	Булочка - рожок обсыпной	50	16,28	2,12	26,21	151,39	442
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		250	19,88	6,04	51,61	299,59	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,41	52,79	45
	Рассольник ленинградский с крупой перловой, сметаной и зеленью	200/5	7,48	6,18	13,80	141,44	96
	Котлеты из говядины	90	15,26	16,72	13,90	262,79	268
	Каша пшеничная с маслом сливочным	150/5	8,51	7,96	38,18	258,11	171/1
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	98,78	342
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	36,98	34,81	121,12	937,03	
УЖИН	Бефстроганов	100	16,06	22,02	5,62	286,04	250
	Картофельное пюре (с маслом)	150/5	3,29	8,22	21,69	174,36	128
	Чай с сахаром	205	0,10	0,00	14,31	55,14	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		495	22,61	30,64	60,94	600,98	
УЖИН 2	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	130	18,73	14,03	36,50	344,97	223
ИТОГО ЗА УЖИН 2		130	18,73	14,03	36,50	344,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2147	112,96	106,33	347,90	2728,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8 среда							
ЗАВТРАК							
	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (с маслом и сахаром)	220	11,02	9,86	55,86	345,11	173
	Сыр (порциями) (Голландский)	12	3,12	3,18	0,42	42,67	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		504	17,59	19,59	90,98	590,03	
ЗАВТРАК 2							
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	382
	Печенье	26	2,21	2,94	18,12	107,64	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		226	6,09	6,74	43,18	255	
ОБЕД							
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	2,06	3,72	6,82	68,44	55
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	9,12	6,64	7,22	147,54	111
	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90/30	7,64	9,12	9,02	149,45	279
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302
	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1	349
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	33,07	31,35	123,18	922,72	
УЖИН							
	Сосиски отварные	55	6,26	12,78	0,08	144,8	243
	Макаронные изделия отварные	150	6,03	5,71	36,68	222	202
	Чай с сахаром	205	0,10	0,00	14,31	55,14	377
	Икра кабачковая	40	0,48	2,14	2,75	32,56	73
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		490	16,03	21,03	73,14	539,94	
УЖИН 2							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	100	5,95	4,14	39,99	220,5	406
ИТОГО ЗА УЖИН 2		100	5,95	4,14	39,99	220,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2060	78,73	82,85	370,47	2528,19	
День 9 четверг							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,40	4,48	12,50	117,26	120
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Сыр (порциями) (Голландский)	12	3,12	3,18	0,42	42,67	15
	Чай с сахаром	205	0,10	0,00	14,31	55,14	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		467	10,91	14,21	46,72	357,11	
ЗАВТРАК 2							
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
	Булочка - батон "Зебра"	50	16,28	2,12	26,21	151,39	442
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		272	16,44	2,12	41,42	211,6	
ОБЕД							
	Винегрет овощной	60	0,82	6,08	3,97	74,56	67
	Суп картофельный с крупой рисовой и сметаной	200/5	0,62	2,16	3,88	37,64	101
	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	90/30	10,39	18,24	11,95	250,88	294
	Макаронные изделия отварные	150	6,03	5,71	36,68	222	202
	Компот из свежемороженой вишни	180	0,40	0,14	25,38	100,58	342
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	22,92	33,09	106,60	808,78	
УЖИН							
	Птица тушенная в соусе	90	13,03	15,39	2,98	202,84	290
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302
	Молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,04	59	Н
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с сахаром	205	0,10	0,00	14,31	55,14	377
ИТОГО ЗА УЖИН		505	26,04	27,74	84,76	682,49	
УЖИН 2							
	Флоды свежие - яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА УЖИН 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2084	76,71	77,56	289,30	2106,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10 пятница							
ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой рисовой, с маслом и сахаром	220	5,19	9,66	43,80	280,57	182
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Сыр (порциями) (Голландский)	12	3,12	3,18	0,42	42,67	15
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		504	11,76	19,39	78,92	525,49	
ЗАВТРАК 2	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,2	379
	Печенье	26	2,21	2,94	18,12	107,64	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		226	5,81	6,86	43,52	255,84	
ОБЕД	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,53	62
	Суп картофельный с горохом	200	9,70	6,28	15,70	159,52	102
	Котлеты рыбные	90	11,73	17,58	13,84	256,01	234
	Картофельное пюре (с маслом)	150/5	3,29	8,22	21,69	174,36	128
	Компот из свежемороженой вишни	180	0,40	0,14	25,38	100,58	342
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	30,53	33,04	108,32	845,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	48,10	59,29	230,76	1626,45	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18587	775,08	779,37	2856,79	21159,45	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1858,7	77,51	77,94	285,68	2115,94	