

УТВЕРЖДАЮ
и.о. ДИРЕКТОРА КГБОУ ШИ 12



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 14 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**Краевое государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение, реализующее
адаптированные основные общеобразовательные
программы «Школа-интернат 12»**

Руководство:

1. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологическое требование к организации общественного питания населения» от 27 октября 2020 года

2021год

СОГЛАСОВАНО
Главный бухгалтер  Я.Г. Яковлева

« » 201 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория - 7-11 лет						Возрастная категория - 12 лет и старше							
Неделя 2 День 1						Неделя 2 День 1							
завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	4	7	16	140	завтрак	200	4	7	16	140	302
	хлеб пшеничный с сыром,маслом сл.	75/10/10	6	15	27	279		100/15/10	6	19	34	349	3
	Чай с сахаром	200			15	58		200			15	58	685
итого за завтрак			10	22	58	477	итого за завтрак		10	26	65	547	990
обед	Винегрет	80	1	8	6	98	обед	100	1	10	7	124	71
	Суп картофельный крупой с рыбными консервами	200	3	6	18	131		250	4	7	18	164	138
	Макаронные изделия отварные	100	3	6	23	163		150	5	9	34	245	332
	Гуляш	50/50	15	14	5	198		75/50	19	17	6	248	437
	Компот из сухофруктов	200	1		31	132		200	1		31	132	639
	Хлеб ржаной	80	4	0,5	40	170		100	4,7	0,7	49	214	
итого за обед			27	34,5	123	892	итого за обед		34,7	43,7	145	1127	
полдник	Печенье	10	1	2	7	46	полдник	20	2	4	14	92	
	Молоко кипяченое	200	6	7	10	123		200	6	7	10	123	697
	Фрукты	185	1		16	74		185	1		16	74	
итого за полдник			8	9	33	243	итого за полдник		9	11	40	289	
ужин	Огурец свежий	30			0,5	12,5	ужин	60			1	25	
	Каша пшеничная	100	6	7	25	166		150	7	8	38	250	297
	Печень по -строгановски	75/50	17	12	9	218		75/50	17	12	9	218	431
	Сок	200			26	100		200			26	100	707
	Хлеб пшеничный	75	6	0,5	34	170		100	8	1	46	226	
	Варенец (ужин 2)	150	4	4	6	75		180	5	5	7	90	698

Итого за ужин			33	23,5	100,5	741,5	Итого за ужин		37	26	127	909	
Итого за день:			78	89	314,5	2353,5	Итого за день:		90,7	106,7	377	2872	

День 2							День 2						
завтрак	Каша молочная пшеничная	200	7,4	4,4	31	204	завтрак	200	7,4	4,4	31	204	302
	Хлеб пшеничный с маслом	75/10	23	11	30	218		100/10	20	14	39	282	1
	Какао с молоком	200	5	5	33	190		200	5	5	33	190	693
итого за завтрак			35,4	20,4	94	612	итого за завтрак	510	32,4	23,4	103	676	
обед	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком	100	1	13	1	104	обед	100	1	13	2	104	17
	Борщ из свежей капусты с мясом, сметаной	200/10	8	6	10	122		250/10	10	7	13	152	110
	Рис отварной	100	2	4	24	146		150	3	6	36	219	297
	Рыба тушеная с овощами	75/50	16	10	7	186		100/50	18	12	9	223	374
	Кисель	200			31	162		200			31	162	505
	Хлеб ржаной	80	4	1	40	170		100	5	1	19	214	
итого за обед			34	34	113	890	итого за обед		37	39	110	1074	
полдник	Молоко кипяченое	200	6	7	10	123	полдник	200	6	7	10	123	697
	Фрукты(яблоки)	185	1		16	74		185	1		16	74	
	пряник	20	1	1		86		20	1	1		86	
итого за полдник			8	8	26	283	итого за полдник		8	8	26	283	
ужин	Помидор свежий	60	1		3	14	ужин	60	1		3	14	
	Азу	250	18	10	19	302		250	22	12	23	302	438
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	113		100	8	1	46	226	
	Чай с сахаром	200			15	58		200			15	58	685
	Кефир (ужин 2)	150	4	5	6	88		180	5	6	7	106	698
итого за ужин			27	16	66	575	итого за ужин		36	19	94	706	

Итого за день:			70,4	78,4	299	2360	Итого за день:		113,4	89,4	333	2739	
День 3							День 3						
завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,2	3,4	30	184	завтрак	200	5,2	3,4	30	184	302
	хлеб пшеничный с сыром.	75/10	3	6	25	185		100/15	4	8	40	249	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3	4	24	132		200	3	4	24	132	692
итого за завтрак			11,2	13,4	79	501	итого за завтрак		12,2	15,4	94	565	
обед	Сельдь с луком, зеленым горошком	70	10	11	6	132	обед	100	12	13	8	175	89
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	3	6	18	112		250/10	4	7	25	139	124
	Жаркое по домашнему	200	18	10	22	250		200	18	10	22	250	436
	Компот из сухофруктов	200			31	132		200			31	132	639
	Хлеб ржаной	80	4	1	40	170		90	5	1	49	193	
итого за обед			35	28	117	796	итого за обед		39	31	135	889	
полдник	Печенье	25	2	5	17	115	полдник	30	3	6	21	138	
	Сок	200			26	100		200			26	100	707
	Фрукты	185			16	74		185			16	74	
итого за полдник			2	5	59	289	итого за полдник		3	6	63	312	
ужин	Икра из кабачков пром. произв.	50	1	3	4	47	ужин	100	1	3	10	47	
	Вареники ленивые отварные с повидлом	200/20	17	23	22	447		200/20	17	23	22	447	355
	Чай с сахаром	200			15	58		200			15	58	685
	Хлеб пшеничный	60	6	1	32	136		75	6	1	34	170	
	Ряженка (ужин 2)	150	4	4	7	81		180	5	5	8	97	698

Итого за ужин			28	31	80	769	Итого за ужин		29	32	89	819	
Итого за день:			76,2	77,4	335	2355	Итого за день:		97,2	101,4	340	2720	

День 4							День 4							
завтрак	Каша манная молочная	200	3	8	23	172	завтрак	200	3	8	23	172	302	
	Хлеб с сыром	50/10	3	6	25	140		75/15	4	8	34	199	3	
	Яйцо варенное	40	5	5		63		40	5	5		63	337	
	Какао с молоком	200	5	5	33	190		200	5	5	33	190	693	
итого за завтрак		500	16	24	81	565	итого за завтрак	530	17	26	90	624		
обед	Икра свекольная	100	2	8	13	132	обед	100	2	8	13	132	78	
	Суп картофельный с бобовыми, с курицей	200	5	5	20	112		250	6	6	22	167	139	
	Каша гречневая	100	8	6	28	186		150	9	8	43	279	297	
	Шницель мясной, с соусом	60/50	18	12	15	223		60/50	18	12	21	223	451	
	Компот из сухофруктов	200			31	132		200			31	132	639	
	Хлеб ржаной	80	4	1	40	170		100	5	1	49	214		
итого за обед			37	32	147	955	итого за обед		40	35	179	1147		
полдник	Молоко кипяченое	200	6	7	10	123	полдник	200	6	7	10	123	697	
	Фрукты	185			16	74		185			16	74		
	пряник	10	1	1		38		20	1	1		76		
итого за полдник			7	8	26	235	итого за полдник		7	8	26	273		
ужин	Помидор свежий	30			1,5	7	ужин	60			3	14		
	Рагу из птицы	200	15	16	14	272		200	15	16	17	272	489	
	Хлеб пшеничный	75	6	1	34	170		100	8	1	46	226		
	Чай с сахаром	200			15	58		200			15	58	685	
	Кефир (ужин 2)	150	4	5	6	88		180	5	6	7	106	698	
итого за ужин			25	22	70,5	595	итого за ужин		28	23	88	676		
Итого за день:			85	86	324,5	2350	Итого за день:		92	92	383	2720		

День 5							День 5						
завтрак	Суп молочный с макаронными изд.	200	6	7	20	112	завтрак	250	7	8	25	141	160
	Хлеб пшеничный с маслом,сыром	50/10/10	4	6	21	219		75/10/15	6	19	23	244	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3	4	24	132		200	3	4	24	132	692
итого за завтрак			13	17	65	463	итого за завтрак		16	31	72	517	
обед	Салат мясной	80	8	18	5	101	обед	100	9	20	6	126	67
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	3	3	18	127		250/10	4	4	22	159	132
	Картофельное пюре	100	2	6	15	126		150	3	7	22	189	520
	Котлета рыбная	50	7	4	6	98		75	9	7	11	149	388
	Компот из сухофруктов	200			31	132		200			31	132	639
	Хлеб ржаной	80	4	1	40	170		80	4	1	40	170	
итого за обед			24	32	115	754	итого за обед		29	39	132	925	
полдник	Ватрушка с повидлом	50	4	5	22	220	полдник	75	6	8	40	278	741
	Чай с сахаром	200			15	58		200			15	58	685
	Фрукты яблоки	185	1		16	74		185	1		16	74	
итого за полдник			5	5	53	352	итого за полдник		7	8	71	410	
ужин	Салат из моркови с чесноком	100	1,5	4	11	86	ужин	100	1,5	4	11	86	46
	Каша пшеничная	100	4,4	5	25,6	167		150	6,6	7,5	28	219	297
	Оладьи из печени	100	19	17	12	239		100	19	17	12	259	468
	Хлеб пшеничный	50	6	1	22	113		50	5	1	22	113	
	Сок	200			26	100		200			26	100	707
	Варенец (ужин 2)	150	4	4	6	76		180	5	5	7	91	698
итого за ужин			34,9	31	102,6	781	итого за ужин		37,1	34,5	106	868	
Итого за день:			76,9	85	335,6	2350	Итого за день:		89,1	112,5	381	2720	

День 6							День 6						
завтрак	Омлет натуральный с зеленым горошком	130/20	4	4	25	188	завтрак	130/20	4	4	25	188	340
	Хлеб с сыром	75/10	3	6	25	185		100/15	4	8	45	249	3
	Какао с молоком	200	5	5	33	190		200	5	5	33	190	693
итого за завтрак			12	15	83	563	итого за завтрак		13	17	103	627	
обед	Салат из свежей капусты	80	1	4	7	71	обед	100	1	5	9	88	43
	Суп картофельный с макаронными изд.с курицей	200	7	7	14	131		250	8	8	17	164	140
	Каша перловая	100	4	5	21	136		150	5	6	34	204	639
	Гуляш	75/50	16	17	6	248		80/50	19	17	9	250	437
	Компот из сухофруктов	200	1		31	132		200	1			31	639
	Хлеб ржаной	80	4	1	40	170		95	5	1	52	201	
итого за обед			33	34	119	888	итого за обед		39	37	121	938	
полдник	Творожок карат	100	21	4	3	132	полдник	100	21	4	3	132	
	Сок	200			26	100		200			26	100	707
	Фрукты	185	1		16	74		185	1		16	74	
итого за полдник			22	4	45	306	итого за полдник		22	4	45	306	
ужин	Огурец свежий	30			1	12,5	ужин	60			1	25	
	Картофельное пюре	100	2	6	18	126		150	3	7	26	189	520
	Котлета рубленая из курицы с соусом	50/50	11	14	13	196		75/50	15	17	19	245	
	Чай с сахаром	200			15	58		200			15	58	685
	Хлеб пшеничный	50	5	1	35	113		100	8	1	46	226	
	Кефир (ужин 2)	150	4	5	6	88		180	5	6	7	106	698
итого за ужин			22	26	88	593,5	итого за ужин		31	31	114	849	
Итого за день:			89	79	335	2350,5	Итого за день:		105	89	383	2720	

День 7							День 7						
завтрак	Запеканка из творога с маслом	150/10	12	20	26	337	завтрак	150/10	12	20	26	337	366
	Хлеб пшеничный с сыром	75/10	4	16	31	219		100/15	4	8	51	249	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3	4	24	132		200	3	4	24	132	692
итого за завтрак			19	40	81	688	итого за завтрак		19	32	101	718	
обед	Салат картофельный с соленым огурцом, зеленым горошком	80/20	1	5	5	69	обед	100/20	1	6	6	83	52
	Борщ из свежей капусты с мясом, сметаной	200/10	8	6	10	122		250/10	10	7	13	152	110
	Плов с мясом	200	19	12	48	350		250	21	15	57	437	443
	Компот из сухофруктов	200	1		31	132		200	1		31	132	639
	Хлеб ржаной	80	4	1	40	170		100	5	1	49	214	639
итого за обед			33	24	134	843	итого за обед		38	29	156	1018	
полдник	Печенье	40	2	5	34	185	полдник	50	4	5	34	230	
	сок	200			26	100		200			26	100	707
	Фрукты	185	1		16	74		185	1		16	74	
итого за полдник			3	5	76	359	итого за полдник		5	5	76	404	
ужин	Огурец соленый	50			1	21	ужин	50			1	21	
	Рагу из овощей	150	3	12,4	17,2	185		200	4	16	23	250	224
	Рыба жаренная	75	15	5	3	120		100	20	7	4	160	377
	Чай с сахаром	200			15	58		200			15	58	685
	Варенец (ужин 2)	150	4	4	6	76		180	5	5	7	91	698
итого за ужин			22	21,4	42,2	460	итого за ужин		29	28	50	580	
Итого за день:			77	90,4	333,2	2350	Итого за день:		91	94	383	2720	