

Перспективное двухнедельное меню
ГКОУ КК школы - интерната ст-цы Крыловской
весенне-летний период 7-11 лет

Понедельник	№ техн.карты	Выход,г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Омлет натуральный	268	165	5,6	8,5	1,4	104
Оладьи из печени по-кунцевски	357	150	14	7,95	21	179,5
Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом или помидором или зеленым горошком	5	80	1	6	3,1	70
Хлеб ржано - пшеничный	575	50	3,42	0,59	20,02	99,6
Хлеб пшеничный	573	50	3,8	0,4	24,6	117
Масло сливочное	79	10	0,08	7,25	0,13	66,1
Чай с сахаром	457	200	0,2	0,1	9,3	38
Итого		705	28,1	30,79	79,55	674,2
Обед						
Борщ из свежей капусты	93	200	1,3	4,37	6	68,5
Птица отварная	366	90	10	10,8	0,27	156,6
Каша рассыпчатая с овощами(гречневая)	211	150	3,4	3,07	33,9	177,1
Салат из вареной свеклы с зеленым горошком или фасолью	30	80	1,2	4,96	6,08	82,8
Кисломолочные продукты(ряженка или кефир)	470	150	4,35	3,75	6	75,75
Хлеб ржано- пшеничный	575	20	1,36	0,2	7,96	39,6
Хлеб пшеничный	573	50	3,8	0,4	24,6	117

Итого		740	25,41	27,55	84,81	717,35
Полдник						
Кипяченое молоко	469	170	5,8	5,3	9,1	107
Каша дружба	229	150	5	6,3	55,94	247,45
Итого		320	10,8	11,6	65,04	354,45
Ужин						
Суп молочный с макаронными изделиями	139	200	5,76	6,48	19,7	210,2
Фрукты	82	100	0,4	0,4	9,8	44
Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб пшеничный	573	50	3,8	0,4	24,6	117
Итого		550	10,56	7,38	74,2	455,2
Второй ужин						
Сок фруктовый	501	200	1	0,2	20,2	86
Кондитерские изделия	582	15	1,13	1,48	11,2	62,8
Итого		215	2,13	1,68	31,4	148,8
Итого за день		2530	77	79	335	2350
Вторник						
Завтрак						
Котлеты рыбные любительские	308	150	7,85	13,115	11,35	130,2
Рис отварной	385	150	4,1	5,4	39,2	151,5
Овощи свежие(огурец или помидор)	148	95	0,525	0,07	1,425	8,25
Чай с молоком	460	200	1,6	1,3	11,5	64
Хлеб пшеничный	573	50	3,8	0,4	24,6	117
Хлеб ржано-пшеничный	575	60	4,12	0,78	24,12	120
Итого		705	21,995	21,065	112,195	590,95
Обед						
Суп картофельный с бобовыми(горох)	113	230	5,42	2,86	11,68	192,6
Рагу из птицы	376	220	11,085	18,9	14,2	300,9
Салат из свежих огурцов или помидоров с луком	15	100	0,8	6	2,6	68

Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб ржано- пшеничный,	575	30	2,06	0,39	12,06	60
Хлеб пшеничный	573	50	3,8	0,4	24,6	117
Итого		830	23,765	28,65	85,24	822,5
Полдник						
Запеканка рисовая с творогом	282	180	10	5,945	33,675	267
Сок фруктовый	501	200	1	0,2	20,2	86
Итого		380	11	6,145	53,875	353
Ужин						
Молочная манная каша	230	200	4,49	5,1	19,1	200,9
Чай с сахаром	457	200	0,2	0,1	9,3	38
Хлеб пшеничный	573	50	3,8	0,4	24,6	117
Масло сливочное	79	10	0,08	7,25	0,13	66,1
Фрукты	82	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого		560	8,97	13,25	62,93	466
Второй ужин						
Кисломолочные продукты(ряженка или кефир)	470	150	4,35	3,75	6	75,75
Хлеб пшеничный	573	30	2,28	0,24	14,76	70,2
Сыр полутвердый	75	20	4,64	5,9		71,6
Итого		200	11,27	9,89	20,76	217,55
Итого за день		2675	77	79	335	2450
Среда						
Завтрак						
Яйцо вареное	267	46	5,1	4,6	0,3	63
Какао с молоком	462	200	3,3	2,9	13,8	64
Хлеб ржано- пшеничный	575	60	4,12	0,78	24,12	120
Хлеб пшеничный	573	40	3,04	0,32	19,68	93,6
Фрукты	82	100	0,4	0,4	9,8	44
Масло сливочное	79	10	0,08	7,25	0,13	66,1
Каша пшеничная молочная жидкая	235	240	7,7	6,08	26,18	170,9

Итого		696	23,74	22,33	94,01	621,6
Обед						
Борщ с фасолью и картофелем	96	200	3,675	4,625	10,95	119
Тефтели с рисом(ёжики)	350	90	6,855	7,345	21,21	195,3
Картофельное пюре	377	160	4,32	6,4	9,28	112
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком или свежим огурцом или помидором	5	80	1	6	3,1	70
Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб ржано- пшеничный	575	30	2,06	0,39	12,06	60
Хлеб пшеничный	573	40	3,04	0,32	19,68	93,6
Итого		800	21,55	25,18	96,38	733,9
Полдник						
Суфле из творога	284	150	9,5	14,23	30,65	269,65
Чай с молоком	460	200	1,6	1,3	11,5	64
Итого		350	11,1	15,53	42,15	333,65
Ужин						
Макароны,отварные с овощами	258	150	3,2	2,87	29,02	196,1
Овощи консервированные (зеленый горошек или кукуруза или икра кабачковая)	157	80	1,7	2,28	3	23,6
Сок фруктовый	501	200	1	0,2	20,2	86
Хлеб пшеничный	573	40	3,04	0,32	19,68	93,6
Фрукты	82	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого		570	9,34	6,07	81,7	443,3
Второй ужин						
Кисломолочные продукты(кефир или ряженка)	470	150	4,35	3,75	6	75,75
Хлеб пшеничный	573	30	2,28	0,24	14,76	70,2
Сыр полутвердый	75	20	4,64	5,9	-	71,6
Итого		200	11,27	9,89	20,76	217,55

Итого за день		2616	77	79	335	2350
Четверг						
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	236	240	3,45	5,1	20	140
Чай с сахаром	457	200	0,2	0,1	9,3	38
Хлеб ржано - пшеничный	575	60	4,12	0,78	24,12	120
Хлеб пшеничный	573	40	3,04	0,32	19,68	93,6
Масло сливочное	79	10	0,08	7,25	0,13	66,1
Сыр полутвердый	75	20	4,64	5,9	-	71,6
Фрукты	82	145	0,8	0,8	16,7	69
Итого		715	16,33	20,25	89,93	598,3
Обед						
Суп картофельный с клецками	115	210	2,65	3,5	9,45	180,1
Котлета из мяса говядины или мяса свинины	339	90	10,64	10,88	11,5	210,6
Рагу из овощей	176	200	5	11,6	40,19	176,95
Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб ржано - пшеничный	575	30	2,06	0,39	12,06	60
Хлеб пшеничный	573	40	3,04	0,32	19,68	93,6
Итого		770	23,99	26,79	112,98	805,25
Полдник						
Чай с молоком	460	200	1,6	1,3	11,5	64
Сырники из творога запеченные	286	150	14,34	11,75	42,95	288,5
Итого		350	15,94	13,05	54,45	352,5
Ужин						
Рыба, тушенная в томате с овощами	299	110	5,7	1,8	5,2	81
Картофельное пюре	377	160	4,32	6,4	9,28	112
Салат из вареной свеклы с зеленым горошком или фасолью или огурцом или помидором	30	80	1,2	4,96	6,08	82,8
Сок фруктовый	501	200	1	0,2	20,2	86

Хлеб пшеничный	573	40	3,04	0,32	19,68	93,6
Итого		590	15,26	13,68	60,44	455,4
Второй ужин						
Кисломолочные продукты(ряженка или кефир)	470	150	4,35	3,75	6	75,75
Кондитерские изделия	582	15	1,13	1,48	11,2	62,8
Итого		165	5,48	5,23	17,2	138,55
Итого за день		2590	77	79	335	2350
Пятница						
Завтрак						
Омлет с отварным картофелем	276	230	11	13,55	29,42	284,5
Салат из белокочанной капусты с луком	1	120	1,74	7,2	10,08	112,8
Кофейный напиток с молоком	465	180	2,8	2,5	13,6	88
Хлеб ржано - пшеничный	575	30	2,06	0,39	12,06	60
Хлеб пшеничный	573	55	4,2	0,44	24,9	130
Масло сливочное	79	10	0,08	7,25	0,13	66,1
Итого		625	21,88	31,33	90,19	741,4
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	95	230	1,85	4,425	42,015	275
Каша гречневая рассыпчатая	202	150	16,85	13,175	39,945	343,3
Гуляш из отварного мяса говядины или мяса свинины	327	110	23,52	23,3	62,81	230,7
Кисель из яблок свежих	476	180	0,2	0,02	26,4	181,85
Хлеб ржано - пшеничный	575	30	2,06	0,39	12,06	60
Хлеб пшеничный	573	55	4,2	0,44	24,9	130
Итого		755	48,68	41,75	208,13	1220,85
Полдник						
Кисломолочные продукты(кефир или ряженка)	470	150	4,35	3,75	6	75,75
Кондитерские изделия	582	20	1,41	1,49	14,88	83

Фрукты	82	130	0,68	0,68	15,8	129
Итого		300	6,44	5,92	36,68	287,75
Итого за день		1680	77	79	335	2250
Итого за 5 дней		12091	385	395	1675	11750
Среднее за неделю						
Понедельник						
Каша перловая рассыпчатая	207	150	4,79	4,7	32,155	215,1
Печень говяжья по-строгановски	356	170	14,67	14,1	13,39	132,5
Овощи свежие(помидор или огурец)	148	95	0,525	0,07	1,425	8,25
Чай с сахаром	457	200	0,2	0,1	9,3	38
Хлеб ржано - пшеничный	575	30	2,06	0,39	12,06	60
Хлеб пшеничный	573	50	3,8	0,4	24,6	117
Масло сливочное	79	10	0,08	7,25	0,13	66,1
Итого		705	26,125	27,01	93,06	636,95
Обед						
Борщ из свежей капусты	93	230	1,3	4,37	6	68,5
Салат из белокочанной капусты с огурцом или помидором или зеленым горошком	5	80	1	6	3,1	70
Плов из мяса говядины или мяса свинины	330	180	10,385	14,89	30,79	393,6
Кисломолочные продукты(кефир или ряженка)	470	150	4,35	3,75	6	75,75
Хлеб ржано-пшеничный	575	20	1,36	0,2	7,96	39,6
Хлеб пшеничный	573	50	3,8	0,4	24,6	117
Итого		710	22,195	29,61	78,45	764,45
Полдник						
Кипяченое молоко	269	170	5,8	5,3	9,1	107
Запеканка творожно-пшеничная	281	150	8,56	8	31,79	226
Итого		320	14,36	13,3	40,89	333
Ужин						

Каша пшеничная молочная жидкая	232	200	7,39	6,5	36,7	221,8
Компот их смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб пшеничный	573	50	3,8	0,4	24,6	117
Фрукты	82	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого		550	12,19	7,4	91,2	466,8
Второй ужин						
Сок фруктовый	501	200	1	0,2	20,2	86
Кондитерские изделия	582	15	1,13	1,48	11,2	62,8
Итого		215	2,13	1,68	31,4	148,8
Итого за день		2500	77	79	335	2350
Вторник						
Завтрак						
Рыба отварная	295	170	9,7	13,04	1,2	73
Каша рассыпчатая с овощами (перловая или ячневая или гречневая)	211	150	3,4	3,07	33,9	177,1
Овощи консервированные(зеленый горошек или кукуруза или икра кабачковая)	157	80	1,7	2,28	3	23,6
Чай с сахаром	457	200	0,2	0,1	9,3	38
Хлеб ржано-пшеничный	575	60	4,12	0,78	24,12	120
Хлеб пшеничный	573	50	3,8	0,4	24,6	117
Масло сливочное	79	10	0,08	7,25	0,13	66,1
Итого		720	23	26,92	96,25	614,8
Обед						
Щи из свежей капусты	103	240	1,69	4,425	12,58	106,6
Биточки из птицы припущенные	372	90	12,5	16,45	15,4	286,25
Картофельное пюре	377	160	4,32	6,4	9,28	112
Икра свекольная	53	100	1,5	3,6	8,5	72
Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб ржано- пшеничный	575	30	2,06	0,39	12,06	60

Хлеб пшеничный	573	40	3,04	0,32	19,68	93,6
Итого		860	25,71	31,685	97,6	814,45
Полдник						
Чай с молоком	460	200	1,6	1,3	11,5	64
Запеканка рисовая с плодами	250	160	4,46	1,725	34,59	282
Итого		360	6,06	3,025	46,09	346
Ужин						
Суп молочный с макаронными изделиями	139	200	5,76	6,48	19,7	210,2
Сок фруктовый	501	200	1	0,2	20,2	86
Хлеб пшеничный	573	50	3,8	0,4	24,6	117
Фрукты	82	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого		550	10,96	7,48	74,3	457,2
Второй ужин						
Кисломолочные продукты(кефир или ряженка)	495	150	4,35	3,75	6	75,75
Хлеб пшеничный	573	30	2,28	0,24	14,76	70,2
Сыр полутвердый	75	20	4,64	5,9	-	71,6
Итого		200	11,27	9,89	20,76	217,55
Итого за день		2690	77	79	335	2450
Среда						
завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	236	240	3,45	5,1	20	140
Яйцо вареное	267	46	5,1	4,6	0,3	63
Какао с молоком	462	200	3,3	2,9	13,8	64
Хлеб ржано - пшеничный	575	40	3,2	0,65	14,3	72,6
Хлеб пшеничный	573	40	3,04	0,32	19,68	93,6
Масло сливочное	79	10	0,08	7,25	0,13	66,1
Фрукты	82	120	0,62	0,62	15,19	68,2
Итого		696	18,79	21,44	83,4	567,5
Обед						

Свекольник	98	230	2,45	4,725	10,455	143,25
Голубцы ленивые	333	110	16,185	19,915	21,18	288
Каша рассыпчатая с овощами(ячневая)	211	150	3,4	3,07	33,9	177,1
Овощи свежие(огурец или помидор)	148	95	0,525	0,07	1,425	8,25
Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб ржано - пшеничный	575	30	2,06	0,39	12,06	60
Хлеб пшеничный	573	30	2,28	0,24	14,76	70,2
Итого		845	27,5	28,51	113,88	830,8
Полдник						
Чай с молоком	460	200	1,6	1,3	11,5	64
Вареники ленивые	289	160	7,32	11,975	14,81	231,19
Итого		360	8,92	13,275	26,31	295,19
Ужин						
Макароны, запеченные с сыром	261	170	7,35	6,875	24,55	187,36
Овощи консервированные (зеленый горошек или кукуруза или икра кабачковая)	157	80	1,7	2,28	3	23,6
Сок фруктовый	501	200	1	0,2	20,2	86
Хлеб пшеничный	573	50	3,8	0,4	24,6	117
Хлеб ржано - пшеничный	575	30	2,06	0,39	12,06	60
Итого		530	15,91	10,145	84,41	473,96
Второй ужин						
Фрукты	82	100	0,4	0,4	9,8	44
Кисломолочные продукты(кефир или ряженка)	470	150	4,35	3,75	6	75,75
Кондитерские изделия	582	15	1,13	1,48	11,2	62,8
Итого		265	5,88	5,63	27	182,55
Итого за день		2696	77	79	335	2350
Четверг						
Завтрак						

Рыба, тушенная в томате с овощами	299	110	5,7	1,8	5,2	81
Картофельное пюре	377	160	4,32	6,4	9,28	112
Салат из вареной свеклы с зеленым горошком или фасолью	30	80	1,2	4,96	6,08	82,8
Чай с молоком	460	200	1,6	1,3	11,5	64
Хлеб ржано - пшеничный,	575	30	2,06	0,39	12,06	60
Хлеб пшеничный	573	40	3,04	0,32	19,68	93,6
Масло сливочное	79	10	0,08	7,25	0,13	66,1
Фрукты	82	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого		730	18,4	22,82	73,73	603,5
Обед						
Суп картофельный с крупой(рис)	114	210	6,3	13,575	22,4	218,95
Рагу из овощей	176	200	5	11,6	40,19	176,95
Птица отварная	366	90	10	10,8	0,27	156,6
Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб ржано - пшеничный	575	30	2,06	0,39	12,06	60
Хлеб пшеничный	573	40	3,04	0,32	19,68	93,6
Итого		770	27	36,785	114,7	790,1
Полдник						
Чай с лимоном	459	180	0,3	0,1	9,5	40
Ватрушка с творогом	531	150	4,17	2,025	26,13	278,35
Итого		330	4,47	2,125	35,63	318,35
Ужин						
Каша пшенная молочная жидкая	235	240	7,7	6,08	26,18	170,9
Сок фруктовый	501	200	1	0,2	20,2	86
Хлеб ржано - пшеничный	575	60	4,12	0,78	24,12	120
Хлеб пшеничный	573	40	3,04	0,32	19,68	93,6
Итого		540	15,86	7,38	90,18	470,5
Второй ужин						
Кисломолочные продукты(кефир или ряженка)	470	150	4,35	3,75	6	75,75

Хлеб пшеничный	573	30	2,28	0,24	14,76	70,2
Сыр полутвердый	50	20	4,64	5,9	-	71,6
Итого		200	11,27	9,89	20,76	217,55
Итого за день		2570	77	79	335	2400
Пятница						
завтрак						
Омлет натуральный	268	165	5,6	8,5	1,4	104
Макаронные изделия отварные	256	160	10,255	14,95	49,55	430,5
Овощи свежие(огурец или помидор)	148	95	0,525	0,07	1,425	8,25
Кофейный напиток на сгущенном молоке	466	200	2,6	3,2	19	115
Хлеб ржано - пшеничный,	575	30	2,06	0,39	12,06	60
Хлеб пшеничный	573	55	4,2	0,44	24,9	130
Масло сливочное	79	10	0,08	7,25	0,13	66,1
Итого		715	25,32	34,8	108,465	913,85
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	95	230	1,85	4,425	42,015	275
Жаркое по- домашнему с мясом	328	200	35,93	27,005	81,38	281,55
Салат из белокочанной капусты со свежим помидором или огурцом или зеленым горошком	5	80	1	6	3,1	70
Кисель из яблок свежих	476	180	0,2	0,02	26,4	181,85
Хлеб ржано - пшеничный,	575	30	2,06	0,39	12,06	60
Хлеб пшеничный	573	55	4,2	0,44	24,9	130
Итого		775	45,24	38,28	189,855	998,4
Полдник						
Кисломолочные продукты(кефир или ряженка)	470	150	4,35	3,75	6	75,75
Кондитерские изделия	582	20	1,41	1,49	14,88	83

Фрукты	82	130	0,68	0,68	15,8	129
Итого		300	6,44	5,92	36,68	287,75
Итого за день		1790	77	79	335	2200
Итого за 5 дней		12246	385	395	1675	11750
Итого за 10 дней		24337	770	790	3350	23500
Среднее значение за 10 дней		2433,7	77	79	335	2350

Перспективное меню разработано на основании СанПиНа 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" и "Единого сборника технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий (издание 4-е.дополненное и исправленное,2021г)"Уральского регионального центра питания ФГБОУ ВО "Пермского государственного медицинского университета им. академика Е.А.Вагнера" Минздрава России.

С-витаминизация проводится путем ежедневной закладки витамина С в трети блюда. Профилактика йоддефицитных заболеваний осуществляется путем введения в рацион йодированной соли.