

Перспективное двухнедельное меню
ГКОУ КК школы - интерната ст-цы Крыловской
весенне-летний период 12-18 лет

Понедельник	№ техн.карты	Выход,г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Омлет натуральный	268	200	6	11,3	1,8	138,6
Оладьи из печени по-кунцевски	357	160	14,02	9,75	22,2	181
Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом или помидором или зеленым горошком	5	100	1,1	6,2	3,5	81
Хлеб ржано- пшеничный	575	75	5,1	0,975	25,35	116,865
Хлеб пшеничный	573	70	5,32	0,56	27,04	151
Масло сливочное	79	12	0,09	8,7	0,15	72,3
Чай с сахаром	457	200	0,2	0,1	9,3	38
Итого		817	31,83	37,585	89,34	778,765
Обед						
Борщ из свежей капусты	93	250	1,36	4,6	6,3	72
Птица отварная	366	100	10,4	12	0,3	174
Каша рассыпчатая с овощами(гречневая)	211	180	3,52	3,68	36,2	189,6
Салат из вареной свеклы с зеленым горошком или фасолью	30	100	1,5	6,2	7,6	92
Кисломолочные продукты(ряженка или кефир)	470	180	5,22	4,5	7,2	90,9
Хлеб ржано- пшеничный	575	75	5,1	0,975	25,35	116,865

Хлеб пшеничный	573	70	5,32	0,56	27,04	151
Итого		955	32,42	32,515	109,99	886,365
Полдник						
Кипяченое молоко	469	170	5,8	5,3	9,1	107
Каша дружба	229	200	5,3	6,64	56,88	262,37
Итого		370	11,1	11,94	65,98	369,37
Ужин						
Суп молочный с макаронными изделиями	139	230	5,86	7,2	21,8	229
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	70	5,32	0,56	27,04	151
Итого		600	12,18	8,26	78,74	508
Второй ужин						
Сок фруктовый	501	200	1	0,2	20,2	86
Кондитерские изделия	582	25	1,47	1,5	18,75	91,5
Итого		225	2,47	1,7	38,95	177,5
Итого за день		2967	90	92	383	2720
Вторник						
Завтрак						
Котлеты рыбные любительские	308	180	7,96	14,9	11,6	131
Рис отварной	385	180	4,6	6,9	39,3	255,8
Овощи свежие(огурец или помидор)	148	100	0,7	0,075	1,425	8,25
Чай с молоком	460	200	1,6	1,3	11,5	64
Хлеб пшеничный	573	70	5,32	0,56	27,04	151
Хлеб ржано- пшеничный	575	60	4,12	0,78	24,12	120
Итого		790	24,3	24,515	114,985	730,05
Обед						

Суп картофельный с бобовыми(горох)	113	250	5,8	3,57	13,54	200
Рагу из птицы	376	230	11,65	22,375	16,7	301,2
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	60	4,12	0,78	24,12	120
Хлеб пшеничный	573	70	5,32	0,56	27,04	151
Итого		910	28,29	33,385	104,1	924,2
Полдник						
Запеканка рисовая с творогом	282	200	10	6	40,26	308
Сок фруктовый	501	200	1	0,2	20,2	86
Итого		400	11	6,2	60,46	394
Ужин						
Молочная манная каша	230	238	7,8	6,4	35,205	225,85
Чай с сахаром	457	200	0,2	0,1	9,3	38
Хлеб пшеничный	573	70	5,32	0,56	27,04	151
Масло сливочное	79	12	0,09	8,7	0,15	72,3
Фрукты	82	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого		620	13,81	16,16	81,495	531,15
Второй ужин						
Кисломолочные продукты(ряженка или кефир)	470	180	5,22	4,5	7,2	90,9
Хлеб пшеничный	573	30	2,28	0,24	14,76	70,2
Сыр полутвердый	75	22	5,1	7		79,5
Итого		232	12,6	11,74	21,96	240,6
Итого за день		2952	90	92	383	2820
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	80	6,4	1,3	28,6	145,2
Хлеб пшеничный	573	60	4,92	0,49	25,03	142
Фрукты	82	120	0,62	0,62	15,19	68,2
Масло сливочное	79	12	0,09	8,7	0,15	72,3
Каша пшеничная молочная жидкая	235	250	7,79	6,8	28	183,5
Итого		768	28,22	25,41	111,07	738,2
Обед						
Борщ с фасолью и картофелем	96	270	3,7	4,86	10,96	119,2
Тефтели с рисом(ёжики)	350	100	7,13	8,105	21,3	195,4
Картофельное пюре	377	180	4,56	7,2	10,44	125,3
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком или свежим или огурцом или помидором	5	100	1,1	6,2	3,5	81
Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб ржано- пшеничный	575	40	3,2	0,65	14,3	72,6
Хлеб пшеничный	573	60	4,92	0,49	25,03	142
Итого		950	25,21	27,605	105,63	819,5
Полдник						
Суфле из творога	284	200	9,51	17,355	31,22	310,7
Чай с молоком	460	200	1,6	1,3	11,5	64
Итого		400	11,11	18,655	42,72	374,7
Ужин						
Макаронные изделия отварные с овощами	258	180	3,52	3,68	36,2	189,6
Овощи консервированные(зеленый горошек или кукуруза или икра кабачковая)	157	100	2,8	3,6	5	63
Сок фруктовый	501	200	1	0,2	20,2	86
Хлеб пшеничный	573	60	4,92	0,49	25,03	142
Фрукты	82	120	0,62	0,62	15,19	68,2
Итого		660	12,86	8,59	101,62	548,8
Второй ужин						

Кисломолочные продукты(кефир или ряженка)	470	180	5,22	4,5	7,2	90,9
Хлеб пшеничный	573	30	2,28	0,24	14,76	70,2
Сыр полутвердый	75	22	5,1	7		79,5
Итого		232	12,6	11,74	21,96	240,6
Итого за день		3010	90	92	383	2721,8
Четверг						
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	236	250	4,16	7,08	20,11	141
Чай с сахаром	457	200	0,2	0,1	9,3	38
Хлеб ржано - пшеничный	575	80	6,4	1,3	28,6	145,2
Хлеб пшеничный	573	60	4,92	0,49	25,03	142
Масло сливочное	79	12	0,09	8,7	0,15	72,3
Сыр полутвердый	75	22	5,1	7		79,5
Фрукты	82	160	1	1	17	70
Итого		784	21,87	25,67	100,19	688
Обед						
Суп картофельный с клецками	115	250	2,65	5,18	9,6	220,1
Котлета из мяса говядины или мяса свинины	339	100	11,04	12,3	21,5	211,6
Рагу из овощей	176	220	5,2	12,3	42,9	177,5
Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб ржано - пшеничный	575	40	3,2	0,65	14,3	72,6
Хлеб пшеничный	573	60	4,92	0,49	25,03	142
Итого		870	27,61	31,02	133,43	907,8
Полдник						
Чай с молоком	460	200	1,6	1,3	11,5	64
Сырники из творога запеченные	286	200	14,35	12	42,96	346
Итого		400	15,95	13,3	54,46	410

Ужин						
Рыба, тушенная в томате с овощами	299	120	5,9	1,92	5,7	86,5
Картофельное пюре	377	180	4,56	7,2	10,44	125,3
Салат из вареной свеклы с зеленым горошком или фасолью или огурцом или помидором	30	100	1,5	6,2	7,6	92
Сок фруктовый	501	200	1	0,2	20,2	86
Хлеб пшеничный	573	60	4,92	0,49	25,03	142
Итого		660	17,88	16,01	68,97	531,8
Второй ужин						
Кисломолочные продукты(ряженка или кефир)	470	180	5,22	4,5	7,2	90,9
Кондитерские изделия	582	25	1,47	1,5	18,75	91,5
Итого		205	6,69	6	25,95	182,4
Итого за день		2919	90	92	383	2720
Пятница						
Завтрак						
Омлет с отварным картофелем	276	250	13,3	17,7	30,12	338,95
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	45	3,42	0,7	15,6	73,1
Хлеб пшеничный	573	60	4,92	0,49	25,03	142
Масло сливочное	79	12	0,09	8,7	0,15	72,3
Итого		667	26,27	37,29	94,58	827,15
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	95	250	1,86	4,43	42,1	278
Каша гречневая рассыпчатая	202	180	18,04	17,01	62,02	433,7
Гуляш из отварного мяса говядины или мяса свинины	327	120	27,9	25,36	75,32	320

Кисель из яблок свежих	476	180	0,2	0,02	26,4	181,85
Хлеб ржано - пшеничный	575	45	3,42	0,7	15,6	73,1
Хлеб пшеничный	573	60	4,92	0,49	25,03	142
Итого		835	56,34	48,01	246,47	1428,65
Полдник						
Кисломолочные продукты(кефир или ряженка)	470	180	5,22	4,5	7,2	90,9
Кондитерские изделия	582	25	1,47	1,5	18,75	91,5
Фрукты	82	133	0,7	0,7	16	180
Итого		338	7,39	6,7	41,95	362,4
Итого за день		1840	90	92	383	2618,2
Итого за 5 дней		13688	450	460	1915	13600
Понедельник						
завтрак						
Каша перловая рассыпчатая	207	180	4,8	5,7	32,2	218
Печень говяжья по-строгановски	356	180	14,67	16,025	13,5	136,82
Овощи свежие(помидор или огурец)	148	100	0,7	0,075	1,425	8,25
Чай с сахаром	457	200	0,2	0,1	9,3	38
Хлеб ржано - пшеничный	575	70	6,8	1,3	33,8	155,82
Хлеб пшеничный	573	70	5,32	0,56	27,04	151
Масло сливочное	79	12	0,09	8,7	0,15	72,3
Итого		792	32,58	32,46	117,415	780,19
Обед						
Борщ из свежей капусты	93	250	1,36	4,6	6,3	72
Салат из белокочанной капусты с огурцом или помидором или зеленым горошком	5	100	1,1	6,2	3,5	81
Плов из мяса говядины или мяса свинины	330	192	10,39	18,23	30,8	430,4

Кисломолочные продукты(кефир или ряженка)	470	180	5,22	4,5	7,2	90,9
Хлеб ржано-пшеничный	575	50	3,4	0,65	16,9	77,91
Хлеб пшеничный	573	70	5,32	0,56	27,04	151
Итого		842	26,79	34,74	91,74	903,21
Полдник						
Кипяченое молоко	269	170	5,8	5,3	9,1	107
Запеканка творожно-пшеничная	281	200	8,56	8,43	31,8	226,9
Итого		370	14,36	13,73	40,9	333,9
Ужин						
Каша пшеничная молочная жидкая	232	210	7,39	8,09	36,775	222
Компот их смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб пшеничный	573	70	5,32	0,56	27,04	151
Фрукты	82	120	0,62	0,62	15,19	68,2
Итого		600	13,93	9,37	99,105	525,2
Второй ужин						
Сок фруктовый	501	200	1	0,2	20,2	86
Кондитерские изделия	582	25	1,47	1,5	18,75	91,5
Итого		225	2,47	1,7	38,95	177,5
Итого за день		2829	90,13	92	388,11	2720
Вторник						
Завтрак						
Рыба отварная	295	190	9,79	14,3	1,6	113
Каша рассыпчатая с овощами(перловая или ячневая или гречневая)	211	180	3,52	3,68	36,2	189,6
Овощи консервированные(зеленый горошек или кукуруза) или икра кабачковая	157	100	2,8	3,6	5	63
Чай с сахаром	457	200	0,2	0,1	9,3	38
Хлеб ржано-пшеничный	575	80	6,4	1,3	28,6	145,2
Хлеб пшеничный	573	70	5,32	0,56	27,04	151

Масло сливочное	79	12	0,09	8,7	0,15	72,3
Итого		832	28,12	32,24	107,89	772,1
Обед						
Щи из свежей капусты	103	250	1,95	5,3	21,56	127,79
Биточки из птицы припущенные	372	120	12,52	17,23	21,64	296,81
Картофельное пюре	377	180	4,56	7,2	10,44	125,3
Икра свекольная	53	120	1,95	4,68	11,05	93,6
Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб ржано- пшеничный	575	40	3,2	0,65	14,3	72,6
Хлеб пшеничный	573	70	5,32	0,56	27,04	151
Итого		980	30,1	35,72	126,13	951,1
Полдник						
Чай с молоком	460	200	1,6	1,3	11,5	64
Запеканка рисовая с плодами	250	180	5	2,64	36,68	282,2
Итого		380	6,6	3,94	48,18	346,2
Ужин						
Суп молочный с макаронными изделиями	139	230	5,86	7,2	21,8	229
Сок фруктовый	501	200	1	0,2	20,2	86
Хлеб пшеничный	573	70	5,32	0,56	27,04	151
Фрукты	82	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого		600	12,58	8,36	78,84	510
Второй ужин						
Кисломолочные продукты(кефир или ряженка)	470	180	5,22	4,5	7,2	90,9
Хлеб пшеничный	573	30	2,28	0,24	14,76	70,2
Сыр полутвердый	75	22	5,1	7	-	79,5
Итого		232	12,6	11,74	21,96	240,6
Итого за день		3024	90	92	383	2820
Среда						
Завтрак						

Каша рисовая молочная жидкая	236	250	4,16	7,08	20,11	141
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	60	4,92	0,49	25,03	142
Масло сливочное	79	12	0,09	8,7	0,15	72,3
Фрукты	82	120	0,62	0,62	15,19	68,2
Итого		728	21,39	25,04	88,88	623,1
Обед						
Свекольник	98	250	2,45	4,74	10,46	143,35
Голубцы ленивые	333	120	16,39	20,415	22,51	288,08
Каша рассыпчатая с овощами(ячневая)	211	180	3,52	3,68	36,2	189,6
Овощи свежие(огурец или помидор)	148	100	0,7	0,075	1,425	8,25
Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб ржано - пшеничный	575	40	3,2	0,65	14,3	72,6
Хлеб пшеничный	573	60	4,92	0,49	25,03	142
Итого		950	31,78	30,15	130,025	927,88
Полдник						
Чай с молоком	460	200	1,6	1,3	11,5	64
Вареники ленивые	289	200	7,4	12	18,135	327,02
Итого		400	9	13,3	29,635	391,02
Ужин						
Макароны, запеченные с сыром	261	180	8,69	12,17	29,07	188
Овощи консервированные(зеленый горошек или кукуруза или икра кабачковая)	157	100	2,8	3,6	5	63
Сок фруктовый	501	200	1	0,2	20,2	86
Хлеб пшеничный	573	60	4,92	0,49	25,03	142
Хлеб ржано- пшеничный	575	40	3,2	0,65	14,3	72,6
Итого		580	20,61	17,11	93,6	551,6

Второй ужин						
Фрукты	82	100	0,4	0,4	9,8	44
Кисломолочные продукты(кефир или ряженка)	470	180	5,22	4,5	7,2	90,9
Кондитерские изделия	582	25	1,47	1,5	18,75	91,5
Итого		305	7,09	6,4	35,75	226,4
Итого за день		2963	89,87	92	377,89	2720
Четверг						
завтрак						
Рыба, тушенная в томате с овощами	299	120	5,9	1,92	5,7	86,5
Картофельное пюре	377	180	4,56	7,2	10,44	125,3
Салат из вареной свеклы зеленым горошком или фасолью	30	100	1,5	6,2	7,6	92
Чай с молоком	460	200	1,6	1,3	11,5	64
Хлеб ржано - пшеничный	575	40	3,2	0,65	14,3	72,6
Хлеб пшеничный	573	60	4,92	0,49	25,03	142
Масло сливочное	79	12	0,09	8,7	0,15	72,3
Фрукты	82	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого		812	22,17	26,86	84,52	698,7
Обед						
Суп картофельный с крупой(рис)	114	250	8,58	15,44	34,98	265,3
Рагу из овощей	176	220	5,2	12,3	42,9	177,5
Птица отварная	366	100	10,4	12	0,3	174
Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб ржано - пшеничный	575	40	3,2	0,65	14,3	72,6
Хлеб пшеничный	573	60	4,92	0,49	25,03	142
Итого		870	32,9	40,98	137,61	915,4
Полдник						
Чай с лимоном	459	180	0,3	0,1	9,5	40

Ватрушка с творогом	531	200	4,2	4,05	32,06	368,8
Итого		380	4,5	4,15	41,56	408,8
Ужин						
Каша пшеничная молочная жидкая	235	250	7,79	6,8	28	183,5
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	60	4,92	0,49	25,03	142
Итого		570	17,83	8,27	97,35	531,5
Второй ужин						
Кисломолочные продукты(кефир или ряженка)	470	180	5,22	4,5	7,2	90,9
Хлеб пшеничный	573	30	2,28	0,24	14,76	70,2
Сыр полутвердый	75	22	5,1	7	-	79,5
Итого		232	12,6	11,74	21,96	240,6
Итого за день		2864	90	92	383	2795
Пятница						
Завтрак						
Омлет натуральный	268	200	6	11,3	1,8	138,6
Макаронные изделия отварные	256	180	14,695	15,595	52,3	586,2
Овощи свежие(огурец или помидор)	148	100	0,7	0,075	1,425	8,25
Кофейный напиток на сгущенном молоке	466	200	2,6	3,2	19	115
Хлеб ржано - пшеничный	575	45	3,42	0,7	15,6	73,1
Хлеб пшеничный	573	65	4,92	0,49	25,03	142
Масло сливочное	79	12	0,09	8,7	0,15	72,3
Итого		802	32,425	40,06	115,305	1135,45
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	95	250	1,86	4,43	42,1	278
Жаркое по- домашнему с мясом	328	203	38,685	33,4	113,115	291,2

Салат из белокочанной капусты со свежим помидором или огурцом или зеленым горошком	5	100	1,1	6,2	3,5	81
Кисель из яблок свежих	476	180	0,2	0,02	26,4	181,85
Хлеб ржано - пшеничный	575	45	3,42	0,7	15,6	73,1
Хлеб пшеничный	573	65	4,92	0,49	25,03	142
Итого		843	50,185	45,24	225,745	1047,15
Полдник						
Кисломолочные продукты(кефир или ряженка)	470	180	5,22	4,5	7,2	90,9
Кондитерские изделия	582	25	1,47	1,5	18,75	91,5
Фрукты	82	133	0,7	0,7	16	180
Итого		338	7,39	6,7	41,95	362,4
Итого за день		1983	90	92	383	2545
Итого за 5 дней		13663	450	460	1915	13600
Итого за 10 дней		27351	900	920	3830	27200
Среднее значение за 10 дней		2735,1	90	92	383	2720

Пояснительная записка

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 третьи блюда. Профилактика йоддефицитных заболеваний осуществляется путем введения в рацион йодированной соли.