

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы интерната №13
Пос. Виноградный
Маринушкина И.П.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПРОЖИВАЮЩИХ
УЧАЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ
В ВОЗРАСТЕ 12-18 ЛЕТ**

1 неделя понедельник

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
54-19к-20	суп молочный с макаронами	250	6	7	25	180
1139	кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	85
54-6о-20	яйцо отварное	40	5	5		63
54-1з-20	сыр (порциями)	15	3	4		54
54-19з20	масло сливочное (порциями)	10		4		37
	хлеб пшеничный	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	580	21	22	76	602
	2 ЗАВТРАК					
	фрукты свежие	180	1	0	15	65
	печенье	30	1	2	28	81
	ИТОГО	210	2	2	43	146
	ОБЕД					
54-5з-20	салат из свежих помидор	100	1	4	4	58
54-2с-20	борщ с капустой и картофелем	250	8	10	20	200
54-18м-20	печень по-строгановски	120	13	13	16	265
54-4г-20	каша гречневая с маслом	180	7	7	42	247
	сок (в ассортименте)	200			20	84
	хлеб пшеничный	80	5	0	34	116
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	975	36	34	158	1073
	ПОЛДНИК					
282	компот из свежих фруктов	180			11	46
141	зразы творожные с изюмом, со сг.молоком	170	15	18	44	419
	ИТОГО	350	15	18	55	465
	УЖИН					
54-2з-20	огурец свежий в нарезке	100	1		3	14
54-2м-20	гуляш из говядины	120	14	18	6	216
54-11г-20	картофельное пюре	180	4	6	34	160
54-2гн-20	чай с сахаром	180			7	28
	хлеб пшеничный	40	3	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	665	24	24	89	601
	2 УЖИН					
1104	кефир	200	3	5	5	82
	хлеб пшеничный	20	2	0	13	40
	ИТОГО	220	5	5	18	122
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3000	103	105	439	3009

1 неделя вторник

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
54-6к-20	каша пшеничная молочная	200	4	6	20	155
54-1т-20	запеканка из творога с повидлом	80	11	12	16	227
54-19з20	масло сливочное (порциями)	10		4		37
286	кофейный напиток с сахаром	180			7	29
	хлеб пшеничный	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	555	19	22	82	631
	2 ЗАВТРАК					
274	кисель из свежих ягод	180			11	40
	рогалик	50	4	3	18	90
	ИТОГО	230	4	3	29	130
	ОБЕД					
17	салат из огурцов с зеленым луком	100	1	4	3	51
54-8с-20	суп картофельный с бобовыми	250	8	13	29	220
	сухарики	30	2	0	14	60
54-11р-20	рыба тушеная с овощами	100	13	9	7	192
239	картофель отварной	180	4	6	36	234
282	компот из свежих фруктов	180			27	106
	хлеб пшеничный	80	5	0	34	116
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	965	35	32	172	1082
	ПОЛДНИК					
274	сок (в ассортименте)	200			23	90
	оладьи запеченные со сгущенным молоком	100	10	10	56	258
312	фрукты свежие	150	1	1	15	118
	ИТОГО	450	11	11	94	466
	УЖИН					
54-6з-20	салат из белокочанной капусты с помидорами	100	2	5	4	60
54-8м-20	тефтели из говядины паровые	100	12	10	10	150
54-2г-20	макаронные отварные с овощами	180	2	10	14	149
54-4гн-20	чай с молоком	180	2	2	9	57
	хлеб пшеничный	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	645	22	27	76	599
	2 УЖИН					
9	йогурт	200	5	5	22	142
	хлеб пшеничный	20	2	0	13	40
	ИТОГО	220	7	5	35	182
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3065	98	100	488	3090

1 неделя среда

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
114	каша рисовая молочная с маслом	200	4	6	28	178
132	омлет натуральный	80	6	6	2	90
1106	масло сливочное (порциями)	10		4		37
54-21гн-20	какао с молоком	180	3	4	19	113
	хлеб пшеничный	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	555	17	20	88	601
	2 ЗАВТРАК					
282	компот из свежих фруктов	180			12	46
	вафли	30	3	8	18	123
	ИТОГО	210	3	8	30	169
	ОБЕД					
54-3з-20	помидор свежий в нарезке	100	2		3	23
54-6с-20	суп картофельный с клецками	250	8	10	20	241
54-14р-20	тефтели рыбные	120	19	16	20	240
54-9г-20	рагу из овощей	180	4	8	31	212
274	кисель из свежих ягод	180			20	84
	хлеб пшеничный	80	5	0	34	116
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	фрукты свежие	100	1	0	15	65
	ИТОГО	1055	41	34	165	1084
	ПОЛДНИК					
	сок (в ассортименте)	200			20	84
54-1в-20	ватрушка творожная	100	16	19	34	246
	фрукты свежие	100	0	0	12	57
	ИТОГО	400	16	19	66	387
	УЖИН					
54-6з-20	салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1	5	4	66
54-9м-20	жаркое по-домашнему	250	20	15	30	280
54-9гн-20	чай с лимоном	180	2	2	7	29
54-1з-20	сыр (порциями)	15	3	3		43
	хлеб пшеничный	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	630	30	25	80	601
	2 УЖИН					
1137	ряженка	200	6	6	8	118
	хлеб пшеничный	20	2	0	13	40
	ИТОГО	220	8	6	21	158
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3070	115	112	450	3000

1 неделя четверг

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
54-9к-20	каша овсяная "Геркулес"	230	3	7	27	176
1139	кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	85
54-6о-20	яйцо отварное	40	5	5		63
54-1з-20	сыр (порциями)	15	3	4		54
	хлеб пшеничный	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	550	18	18	78	561
	2 ЗАВТРАК					
1104	кефир	200	3	5	5	82
	печенье	30	1	2	28	81
	ИТОГО	230	4	7	33	163
	ОБЕД					
54-2з-20	огурец свежий в нарезке	100	1		3	14
54-7с-20	суп картофельный с макаронными изделиями	250	11	12	37	231
54-10у-20	капуста тушеная с мясом	250	17	19	30	420
	сок (в ассортименте)	200			24	84
	хлеб пшеничный	80	5	0	34	116
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	925	36	31	150	968
	ПОЛДНИК					
54-21гн-20	какао с молоком	180	3	4	19	113
	зефир	50	1	0	40	173
	фрукты свежие	180	2	0	20	80
	ИТОГО	410	6	4	79	366
	УЖИН					
21	салат из свежих помидор с перцем	100	1	5	4	65
169	рыба запеченная с картофелем по-русски	250	21	21	31	300
54-2гн-20	чай с сахаром	180			7	28
	хлеб пшеничный	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	615	26	26	81	576
	2 УЖИН					
274	кисель из свежих ягод	180			11	58
	хлеб пшеничный	20	2	0	13	40
	ИТОГО	200	2	0	24	98
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2930	92	86	445	2732

1 неделя пятница

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
106	каша манная молочная с маслом	200	3	5	31	185
54-4о-20	омлет с сыром	80	9	11	2	147
54-9гн-20	чай с лимоном	180	2	2	7	29
	хлеб пшеничный	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	545	18	18	79	544
	2 ЗАВТРАК					
9	йогурт	200	6	6	22	142
	фрукты свежие	180	1	0	20	103
	ИТОГО	380	7	6	42	245
	ОБЕД					
18	салат из свежих помидор	100	1	4	4	58
54-5с-20	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	11	11	31	296
54-18м-20	печень по-строгановски	120	13	13	16	265
54-11г-20	картофельное пюре	180	4	6	35	161
282	компот из свежих фруктов	180			24	106
	хлеб пшеничный	80	5	0	34	116
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	955	36	34	166	1105
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1880	61	58	287	1894

2 неделя понедельник

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
54-3г-20	макароны запеченные с сыром	200	11	17	25	258
54-6о-20	яйцо отварное	40	5	5		63
54-2з-20	огурец свежий в нарезке	100	1		3	14
1139	кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	85
	хлеб пшеничный	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	605	24	24	79	603
	2 ЗАВТРАК					
282	компот из свежих фруктов	180			12	50
	вафли	30	3	7	16	123
	ИТОГО	210	3	7	28	173
	ОБЕД					
54-5з-20	салат из свежих огурцов и помидор	100	1	6	5	64
54-2с-20	борщ с капустой и картофелем	250	8	10	20	200
54-1р-20	котлета рыбная	100	14	11	14	260
239	картофель отварной	180	4	6	36	230
	сок (в ассортименте)	200			26	100
	хлеб пшеничный	80	5	0	34	116
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	955	34	33	157	1073
	ПОЛДНИК					
54-21гн-20	какао с молоком	180	3	4	19	113
741	ватрушка с повидлом	100	7	7	39	218
	фрукты свежие	150	1	0	12	68
	ИТОГО	430	11	11	70	399
	УЖИН					
54-3з-20	помидор свежий в нарезке	100	1		2	14
54-12м-20	плов из птицы	250	20	19	42	400
54-9гн-20	чай с лимоном	180	2	2	7	29
	хлеб пшеничный	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	615	27	21	90	626
	2 УЖИН					
1137	ряженка	200	6	6	8	118
	хлеб пшеничный	20	2	0	13	40
	ИТОГО	220	8	6	21	158
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3035	107	102	445	3032

2 неделя вторник

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
54-16к-20	каша молочная "Дружба"	200	3	4	28	167
54-1о-20	омлет натуральный	80	6	6	2	90
54-19з20	масло сливочное	10		4		37
54-23гн-20	кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	85
	хлеб пшеничный	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	555	16	16	81	562
	2 ЗАВТРАК					
	фрукты свежие	150	1	0	12	68
	сок (в ассортименте)	200			15	80
	ИТОГО	350	1	0	27	148
	ОБЕД					
23	салат из свеклы отварной и зеленого горошка	100	2	7	10	101
54-10с-20	суп крестьянский	250	9	11	30	245
54-10в-20	капуста тушеная с мясом	250	17	19	30	420
282	компот из свежих фруктов	180			24	46
	хлеб пшеничный	80	5	0	34	116
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	905	35	37	150	1031
	ПОЛДНИК					
1137	ряженка	200	6	6	8	105
54-6т-20	сырники из творога запеченные, со сгущенным молоком	150	23	13	26	318
		350	29	19	34	423
	УЖИН					
54-5з-20	салат из свежих помидор	100	1	4	4	58
54-13м-20	запеканка картофельная с говядиной	250	16	17	32	337
54-2гн-20	чай с сахаром	180			7	28
	хлеб пшеничный	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	615	21	21	82	606
	2 УЖИН					
54-21гн-20	какао с молоком	180	3	4	19	113
	хлеб пшеничный	20	2	0	13	40
	ИТОГО	200	5	4	32	153
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2975	107	97	406	2923

2 неделя среда

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
54-13к-20	каша пшеничная молочная	200	3	8	25	166
54-4т-20	пудинг творожный с яблоком и сгущенным молоком	100	11	11	9	265
1139	кофейный напиток с сахаром	180			7	29
	хлеб пшеничный	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	565	18	19	80	643
	2 ЗАВТРАК					
54-21гн-20	какао с молоком	180	2	3	16	96
	печенье	30	1	2	28	81
	ИТОГО	210	3	5	44	177
	ОБЕД					
54-6з-20	салат из белокочанной капусты с помидорами	100	2	5	4	70
56	суп-лапша домашняя	250	5	5	31	243
54-21м-20	птица отварная	100	14	12	4	248
54-9г-20	рагу из овощей	180	4	8	32	224
274	кисель из концентрата	180			11	46
	хлеб пшеничный	80	5	0	34	116
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	фрукты свежие	100	0	0	11	57
	ИТОГО	1035	32	30	149	1107
	ПОЛДНИК					
	сок (в ассортименте)	200	1		27	112
312	хачапури	100	11	12	56	248
	фрукты свежие	150	0	0	16	85
		450	12	12	99	445
	УЖИН					
21	салат из свежих помидор с перцем	100	1	5	4	66
54-11р-20	рыба тушеная с овощами	100	13	9	7	187
54-7г-20	рис припущенный с овощами	180	4	4	40	158
54-4гн-20	чай с молоком	180	2	2	9	57
	хлеб пшеничный	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	645	24	20	99	651
	2 УЖИН					
1104	кефир	200	3	5	5	82
	хлеб пшеничный	20	2	0	13	40
	ИТОГО	220	5	5	18	122
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3125	94	91	489	3145

2 неделя четверг

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
115	каша ячневая молочная	200	3	5	31	167
54-4о-20	омлет с сыром	80	7	9	2	128
54-21гн-20	какао с молоком	180	2	2	19	113
	хлеб пшеничный	45	2	0	19	90
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	550	16	16	93	601
	2 ЗАВТРАК					
1137	ряженка	200	6	6	8	118
	рогалик	30	2	0	10	58
	ИТОГО	230	8	6	18	176
	ОБЕД					
54-6з-20	салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1	5	4	66
50	суп картофельный с рыбой	250	18	10	21	272
54-3м-20	ленивые голубцы в томатном соусе	100	11	8	7	236
54-2г-20	макароны отварные с овощами	180	2	10	14	149
	сок (в ассортименте)	200			29	100
	хлеб пшеничный	80	5	0	34	116
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	955	39	33	131	1042
	ПОЛДНИК					
282	компот из свежих фруктов	180			11	56
54-1т-20	запеканка из творога с повидлом	120	23	14	34	322
	фрукты свежие	100	0	0	10	60
		400	23	14	55	438
	УЖИН					
54-3з-20	помидор свежий в нарезке	100	1		2	16
54-18м-20	печень по-строгановски	120	13	13	16	265
54-11г-20	картофельное пюре	180	4	6	35	161
54-9гн-20	чай с лимоном	180	2	2	7	29
	хлеб пшеничный	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	665	24	21	99	654
	2 УЖИН					
274	кисель из свежих ягод	180			11	58
	хлеб пшеничный	20	2	0	13	40
	ИТОГО	200	2	0	24	98
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3000	112	90	420	3009

2 неделя пятница

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
54-20к-20	каша гречневая с молоком	230	7	7	36	201
54-6о-20	яйцо отварное	40	5	5		63
54-1з-20	сыр (порциями)	15	3	4		54
54-19з20	масло сливочное (порциями)	10		4		37
54-9гн-20	чай с лимоном	180	2	2	7	29
	хлеб пшеничный	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	560	21	22	82	567
	2 ЗАВТРАК					
	сок (в ассортименте)	200			20	80
	печенье	30	1	2	28	81
	ИТОГО	230	1	2	48	161
	ОБЕД					
54-2з-20	огурец свежий в нарезке	100	1		3	14
54-3с-20	рассольник Ленинградский	250	8	10	25	238
54-1м-20	бефстроганов	100	12	15	10	255
239	картофель отварной	180	4	6	36	234
282	компот из свежих фруктов	180			14	54
	фрукты свежие	100	1	0	15	60
	хлеб пшеничный	80	5	0	34	116
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	1035	33	31	159	1074
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1825	54	55	289	1802