

Школа
**Типовое
 примерное меню
 приготавливаемых
 блюд**

Возрастная категория

ГБОУ «Специальная школа-интернат
 г. Задонска»

Утвердил: должность директор

фамилия Левченко Н.И.

дата

2025

день месяц год



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная жидкая	200	5	8	20	171	230	21.36		
			закуска	Яйцо вареное	50	5	4	0	51	267	14.23		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	13	71	465	9.19		
			хлеб	Батон нарезной йодированный	30	2	1	12	60	576	4.4		
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8		
			закуска	Масло сливочное порциями	10	1	5	0	50	79	10.2		
			закуска	Сыр полутвердый	20	2	3	0	36	75	13.963		
			<i>ИТОГО</i>				610	16.98	23.81	51.42	470		89.143
1	1	Завтрак	фрукты										
			<i>ИТОГО</i>			0	0	0	0		0		
			Обед	закуска	Овощи натуральные соленые	100	2	0	3	20	53	8.62	
				1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7	10	8	160	66	34.48	
2 блюдо													
гарнир	Жаркое по-домашнему	200	21	13	21	270	270	88.92					
напиток	Сок фруктовый	200	1	0	24	100	501	11.49					
хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	142	573	6.6					
хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	5	1	24	130	574	4.2					
<i>ИТОГО</i>				870	40.53	24.97	109.79	822.5		154.31			
1	1	Итого за день:			1480	57.51	48.78	161.21	1292.5		243.453		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	200	20	9	19	220	279	73.41		
			сладкое	Соус молочный сладкий	40	1	2	6	43	406	5.14		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2	2	18	93	462	7.94		
			хлеб	Батон нарезной йодированный	60	2	2	15	83	576	6.6		
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8		
			<i>ИТОГО</i>				600	25.99	14.8	62.98	470.32		108.89
			фрукты										
<i>ИТОГО</i>				0	0	0	0	0		0			
1	2	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты	100	2	5	6	76	33	15.44		
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8	6	18	154	79	19.86		
			2 блюдо	Биточки из говядины	100	10	7	8	144	339	64.12		
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая со сметанно-томатным соусом	150	6	7	26	186	202	9.33		
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	11.49		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	574	3.5		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	573	4.4		
			<i>ИТОГО</i>				880	32.29	26.02	113.68	822.58		128.14
			1	2	Итого за день:			1480	58.28	40.82	176.66	1292	

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из овсяных хлопьев Геркулес	200	4	7	9	120	234	22.2	
			кисломол.	Масло сливочное порциями	20	1	11	0	109	79	20.4	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	19	84	465	9.19	
			хлеб	Батон нарезной йодированный	50	3	1	19	90	576	5.5	
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8	
			кисломол.	Сыр полутвердый	30	2	3	0	36	75	20.9	
			<i>ИТОГО</i>				600	12.89	24.48	52.26	470	
1	3	Завтрак 2	фрукты									
			<i>ИТОГО</i>				0	0	0	0	0	0
			<i>ИТОГО</i>				0	0	0	0	0	0
1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2	5	9	95	30	7.16	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	6	3	15	114	82	9.53	
			2 блюдо									
			гарнир	Плов из курицы	200	12	8	27	206	375	58.43	
			напиток	Сок фруктовый	200	2	0	21	100	501	11.49	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	164	573	7.7	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	6	1	28	144	574	4.9	
			<i>ИТОГО</i>				890	32.32	18.39	134.74	822.72	
1	3	Итого за день:		1490	45.21	42.87	187	1292.72		193.2		
			кондитерские изделия считаем: конфеты шоколадные, печенье, зефир, зефир, мармелад, вафли, повидло, варенье, кисель концентрированный									
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	13	13	3	199	268	60.41	
			закуска	Закуска порционная горошек зеленый консервированный	80	2	0	4	24	157	10.22	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2	1	20	103	462	6.05	
			хлеб	Батон нарезной йодированный	55	4	2	20	113	576	7.94	
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8	
			<i>ИТОГО</i>				635	22.85	16.91	52.83	470.14	
1	4	Завтрак 2	фрукты									
			<i>ИТОГО</i>				0	0	0	0	0	0
			<i>ИТОГО</i>				0	0	0	0	0	0
1	4	Обед	закуска	Салат Зимний	100	2	6	10	96	30	7.04	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	7	10	10	163	62	47.55	
			2 блюдо	Котлеты из курицы	100	12	10	7	165	372	28.27	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	5	4	24	150	202	9.33	
			напиток	Кисель из концентрата плодоягодного *	200	0	0	28	112	484	3.95	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	573	2.2	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	1	16	90	574	2.8	
			<i>ИТОГО</i>				860	30.76	30.02	104.31	822.59	
1	4	Итого за день:		1495	53.61	46.93	157.14	1292.73		201.56		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба	200	3	7	14	128	229	21.21	
			кисломол.	Масло сливочное порциями	30	1	8	0	80	79	30.6	

			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	20	88	465	9.19
			хлеб	Батон нарезной йодированный	50	2	1	15	80	576	5.5
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
			кисломол.	Сыр полутвердый (порциями)	30	4	5	0	63	75	20.9
			<i>ИТОГО</i>		610	13.85	23.81	54.21	470.03		103.2
1	5	Завтрак 2	фрукты								
			<i>ИТОГО</i>		0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	2	6	7	88	47	5.27
			1 блюдо	Суп из овощей	250	7	10	9	158	116	34.62
			2 блюдо	Шницель натуральный рубленный	100	11	9	8	159	181	72.38
			гарнир	Рис отварной с красным соусом	150	4	5	31	178	385	15.26
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	573	3.3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	574	2.8
			<i>ИТОГО</i>		870	30.99	30.83	106.2	822.5		145.12
1	5	Итого за день:			1480	44.84	54.64	160.41	1292.53		248.32
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	200	4	4	18	132	267	14.33
			закуска	Яйцо вареное	50	5	4	0	51	236	14.23
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	16	80	465	9.19
			хлеб	Батон нарезной йодированный	30	2	1	15	80	576	4.4
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
			закуска	Масло сливочное порциями	10	0	7	0	60	79	10.2
			кисломол.	Сыр полутвердый (порциями)	20	2	3	0	36	75	13.93
			<i>ИТОГО</i>		610	15.88	21.87	54.61	470.4		82.08
2	1	Завтрак 2	фрукты								
			<i>ИТОГО</i>		0	0	0	0	0		0
2	1	Обед	закуска	Салат витаминный	100	1	5	6	73	2	5.96
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	7	10	10	161	62	47.55
			2 блюдо	Котлеты из говядины	100	10	7	8	134	339	64.12
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	5	4	24	159	202	9.33
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	88	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3	0	22	105	573	4.95
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574	3.5
			<i>ИТОГО</i>		895	32.07	26.83	110.34	822.44		146.9
2	1	Итого за день:			1505	47.95	48.7	164.95	1292.84		228.98
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	200	20.60	9.00	19.00	220.00	279	73.41
			сладкое	Соус молочный сладкий	40	0.99	1.70	5.98	43.18	406	5.14
			гор.напиток	Какао с молоком	200	1.97	1.48	20.40	93.14	462	7.94
			хлеб	Батон нарезной йодированный	30	1.97	1.40	15.27	83.00	576	6.6
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
			<i>ИТОГО</i>		570	26.53	14.58	65.65	470.32		108.89
2	2	Завтрак 2	фрукты								
			<i>ИТОГО</i>		0	0	0	0	0		0
2	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1.6	6.2	6.6	88	47	5.27

			1 блюдо	Суп пшеничный с яйцом	250	4.58	3.9	24.73	152.43	12	29.67
			2 блюдо	Котлета рыбная	100	12.86	4.73	10.16	134.59	307	22.03
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	150	3.3	2.7	32.21	166.4	211/1	13.86
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	87.6	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	18.22	90.9	573	3.85
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.5	103	574	3.5
				<i>ИТОГО</i>	885	30	18.76	132.62	822.92		89.67
2	2		Итого за день:		1455	56.53	33.34	198.27	1293.24		198.56
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная жидкая	200	4	8	11	125	127	20.93
			кисломол.	Масло сливочное порциями	20	0	12	0	102	79	20.4
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	20	88	465	9.19
			хлеб	Батон нарезной йодированный	50	1	1	10	51	576	5.5
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
			кисломол.	Сыр полутвердый (порциями)	30	5	6	0	73	75	20.9
				<i>ИТОГО</i>	600	12.2	29.84	46.51	469.8		92.72
2	3	Завтрак 2	фрукты								
				<i>ИТОГО</i>	0	0	0	0	0		0
2	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1	6	6	85	31	5.5
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	6	3	15	118	82	9.53
			2 блюдо								
			гарнир	Рагу из курицы	200	22	17	17	312	376	62.52
			напиток	Сок фруктовый	200	1	2	17	88	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	117	573	5.5
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574	3.5
				<i>ИТОГО</i>	850	37.77	29.64	100.18	822.67		98.04
2	3		Итого за день:		1450	49.97	59.48	146.69	1292.47		190.76
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	13	13	3	199	268	60.41
			закуска	Закуска порционная горошек зеленый	80	2	0	4	24	157	10.22
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2	1	20	103	462	6.05
			хлеб	Батон нарезной йодированный	55	4	2	20	113	576	7.94
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
				<i>ИТОГО</i>	635	22	17	52	470		100.42
2	4	Завтрак 2	фрукты								
				<i>ИТОГО</i>	0	0	0	0	0		0
2	4	Обед	закуска	Салат из капусты белокочанной	100	1.56	5.43	4.23	74	1	4.95
			1 блюдо	Суп картофельный с рисовой крупой	250	8	10	11	163	118	25.45
			2 блюдо	Курица в соусе с томатом	100	10	11	2	146	367	48.72
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	4	3	22	128	256	3.79
			напиток	Кисель из концентрата плодоягодного *	200	0	0	28	113	484	3.95
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95	573	4.4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574	3.5
				<i>ИТОГО</i>	890	30.56	30.43	107.23	822		94.76
2	4		Итого за день:		1525	52.56	47.43	159.23	1292		195.18









