

СОГЛАСОВАНО

Заместителю Руководителя управления

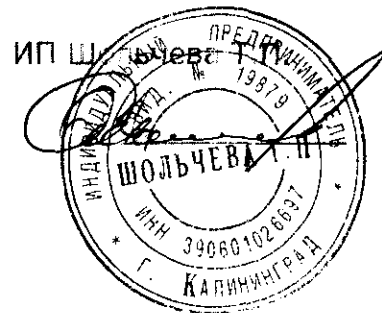
Роспотребнадзора



Калининградской области

А.А. Васильев

УТВЕРЖДАЮ



Согласованно

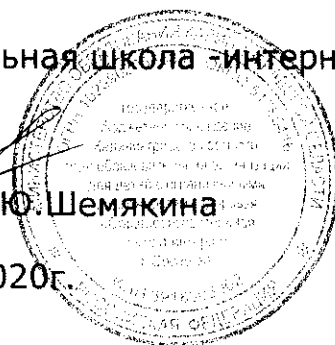
Директор ГБУ КО

«Общеобразовательная школа -интернат

п.Сосновка»

Е.Ю. Шемякина

2020г.



## Двухнедельное меню

«Общеобразовательная школа –интернат п. Сосновка»

(осень-зима)

Сборник рецептов блюд 2004г. г.Москва редакция Лапшиной

Меню на 2 день

Наименование блюд	Сб.р№	Выход	Б	Ж	У	Эн.цен.(ккал)	B1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Омлет натуральный	210	200	20,0	20,7	37,3	415,33	0.04	0.28	0.08	79	116	11	0.98
Кофейный напиток	379	200	3,5	2,5	28,3	149,70	0.02	0	0.02	0	32.9	56.9	10.6
Бутерброд с маслом	3	20/5/15	4,3	7,4	5,66	106,44	0.08	0.22	0.04	97.8	123	23.12	1.51
Батон	1	30	2,5	1,2	16,1	85,3	0.022	0	0	0.5	3.8	13	2.6
<b>Обед</b>													
Салат из свежих овощей	62	100	0,8	0,1	7,2	193,13	0	3.8	0.05	4	29.79	51.9	34.6
Борщ со св капустой с курицей	82	250	5,75	7,625	25,375	204,14	0.07	13.6	0.02	73.5	100.4	32.4	1.9
Котлета мясная	268	100	21	9,85714286	7,85714286	284,76	0	0	0	0	22.69	174.4	22.6
Макароны	202	180	10,44	11,88	34,02	116,64	0	0	0	0	19.5	48.9	8.9
Компот из свежих яблок	342	200	0,16		29	136,80	0.	42	0	0.08	19.07	11.33	5.5
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,93	0,80	27,47	136,80	0.07	0	0.01	0.6	8.4	37.3	9.3
<b>Полдник</b>													
Пирожок с повидлом	406	60	6,68	1,44	38,85	215,08	0.09	0	0	16	82	23	1.1
Молоко	385	200	11,1	21,12	14,92	294,16	0.07	2.34	0.04	216	162	25.2	0.11
Фрукт		100	0,36		4,3	18,64	0.06	165	0	16	11	9	2.2
<b>Ужин</b>													
Огурец порцион.	45	100	0,8	2,45	5,5	47,25	0.04	15.9	60	46.6	55	15	0.8
Рыба туш.с овощами	229	100/20	7,14	3,43	3,36	72,87	0.09	2.9	10	33	92	22	0.6
Картофельное пюре	312	230	5,25	8,5	36,25	242,50	0.14	11.8	0.01	66.04	113	35.1	1.17
Чай с сахаром	376	200	0,1		15	60,40	0	0.02	0	2.63	403	2.3	0.46
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,3	0,5	18,3	91,20	0.07	0	0.01	0.6	8.4	37.3	9.3
<b>Ужин 2</b> Ряженка	389	200	5,8	5	8	100,2	0.05	1.26	0.04	216	171	25.2	0.18
Батон	1	30	2,5	1,2	16,1	85,3	0.022	0	0	0.5	3.8	13	2.6
<b>Всего</b>			108,00	104,25	376,90	3717,09							

## Сборник рецептур блюд 2004г. г.Москва редакция Лапшиной

## Меню на 3 день

Наименование блюд	Сб.р№	Выход	Б	Ж	У	Эн.цен.(ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Каша молочная вязкая пшенич.	303	200	6,10	7,28	33,00	221,92	0.04	0.78	0.03	159.2	118.5	18.2	0.1
Бутерброд с маслом с сыром	6	20/5/15	1,3	4,4	7,1	73,20	0.11	0	0	4.05	4.13	17	2.95
Чай с лимоном	377	200	1,4	1,6	17,7	90,80	2.18	10.4	0	3.56	4.7	2.5	0.4
Батон	1	30	2,5	1,2	16,1	85,3	0.02	0	0	0.5	3.8	13	2.6
<b>Обед</b>													
Огурец св., помидор порц.	29	100	5,96	7,60	9,64	130,80	0.03	11	0	12.65	23.3	10.9	0.49
Суп гороховый с курицей	145	250	7,1	5,4	23,2	169,80	0.15	1	0	82	3.28	48	2.2
Плов из птицы	291	250	24,83	31,67	40,17	545,00	0.05	7	0	38	90	25	1
Компот из св. фруктов	342	200	0,16		29	116,64	0	42	0	0.08	19.07	11.33	5.5
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,93	0,80	27,47	136,80	0.09	0	0.01	46.2	129.9	41.9	2.67
<b>Полдник</b>													
Оладьи со сгущ молоком	401	100/20	6,4	6,992	40,688	251,28	0.15	0	20	23	125	33	1.3
Какао на молоке	378	200	3,5	2,5	28,3	149,70	0.03	0.52	0.01	106.7	89.7	15.5	0.35
Фрукт		150	0,6	0,6	14,7	66,6	0.03	165	0	16	11	9	2.2
<b>Ужин</b>													
Винегрет	67	100	1,12	2,08	6,88	50,72	0.01	2.4	0	20	68	11.14	0.7
Шницель рублен.	268	100	16,53	27,60	10,13	355,07	0.07	0	10	1.8	151	28	1.6
Гречка отварная	302	180	10,02	8,38	54,2	332,30	0.12	1.1	0.01	7.6	104.6	69.6	2.3
Чай с сахаром	376	200	0,1		15,0	60,40	0	0.02	0	2.6	4.3	2.3	0.46
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,3	0,5	18,3	91,20	0.07	0	0.01	0.6	8.4	37.3	9.3
<b>Ужин 2</b>													
Кефир	385	200	5,6	5,4	8,2	112,80	0.05	1.26	0.04	216	171	25.2	0.16
Батон	1	30	2,5	1,2	16,1	85,3	0.022	0	0	0.5	3.8	13	2.6
<b>Всего</b>			<b>105,4</b>	<b>126,2</b>	<b>405,41</b>	<b>3785,15</b>							

## Сборник рецептов блюд 2004г. г.Москва редакция Лапшиной В

## Меню на 4 день

Наименование блюд	Сб.р№	Выход	Б	Ж	У	Эн.цен.(ккал)	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Запеканка творожная со сгущенным молоком	223	180/20	22,69	20,25	25,5	375,00	0.06	0.6	150	149	215	25	0.8
Кофейный напиток	379	200	2,63	2,82	22,44	125,66	0.02	0	0.02	0	32.9	56.9	10.6
Бутерброд с сыром	3	20/5/15	1,3	4,4	7,1	73,2	0.08	0.22	0.04	97.8	123.7	23.12	1.51
<b>Обед</b>													
Салат из свеж .капусты	47	100	0,8	0,1	2,6	74,5	0.04	15.9	6	46	55	15	0.8
Рассольник по-Ленинградски с кур.	96	250	5,75	11,75	16	192,75	0.10	11.8	0	45	193	33	1
Биточек рыбный	234	100	14,9	5,4	5,9	132,08	0.11	2.8	30	107	184	56	1.7
Картофельное пюре	312	200	3,72	6,12	26,16	194,60	0.14	11.8	0.07	66	113	35.1	1.1
Компот из фруктов	342	200	0,16		29	116,64	0	42	0	0.08	19	11.3	5.5
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,13	6,80	29,07	194,00	0.07	0	0.01	0.6	8.4	37.3	9.3
<b>Полдник</b>													
Вафля		50	2,24	9,2	26,4	197,36	0.01	0	1	6	14	4	0.6
Чай	386	200	5,6	6,4	8,2	112,80	0.5	1.26	0.4	216	171	25.2	0.18
<b>Ужин</b>													
Огурец сол.	100	60	3,92	6,09	4,20	87,27	0.01	3	0	6.9	12.6	4.2	0.18
Курица отварная	288	100	6,53	10,15	7,00	145,45	0.18	0.04	1.4	40	33	156	1.6
Перловка отварная с маслом	302	180	14,8	2,4	82,4	410,40	0.045	0	0	28.5	151.5	21	0.9
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,3	0,5	18,3	91,20	0.07	0	0.01	0.6	8.4	37.3	9.3
Кисель п/ ягодный	350	200	0,11		30,11	120,89	0	36	0	0	0.8	19.07	5.5
<b>Ужин 2</b>													
Простокваша	389	200	5,8	5	8	100,2	0.05	1.26	0.04	216	171	25.2	0.18
Батон	1	30	2,5	1,2	16,1	85,3	0.022	0	0	0.5	3.8	13	2.6
<b>Всего</b>			100,51	102,77	393,48	3715,09							

Сборник рецептов блюд 2004г. г.Москва редакция Лапшиной

Меню на 8 день

Наименование блюд	Сб.р№	Выход	Б	Ж	У	Эн.цен.(ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Каша молочная рисовая	303	200	6,10	7,28	33,00	221,92	0.04	0	0	20	102	36	0.8
Бутерброд с маслом сыром		20/5/15	13,2	7,8	28,1	235,6	0.04	0.16	0.03	183.4	211.7	24.1	0.43
Чай с лимоном	377	200	1,4	1,6	17,7	90,8	2.1	10.48	0	3.56	4.7	2.5	0.46
<b>Обед</b>						0							
Салат из помидор огурец	47	100	0,96	2,94	6,6	119	0.03	11	0	12.6	23.3	10.9	0.49
Борщ со св капустой с кур.	82	250	5,75	7,625	25,375	193,125	0.07	13.6	0.02	73.5	100.4	32.4	1.9
Котлета рыбная	234	100	14,9	5,4	5,9	132,08	0	0	0	0	48.63	295.6	45.1
Картофельное пюре	312	180	3,78	6,12	26,1	174,6	0.14	11.8	0.01	66	113	35.1	1.17
Компот из св. яблок	342	200	0,16		29	116,64	0	42	0	0.08	19.07	11.3	5.5
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,93	0,80	27,47	136,8	0.07	0	0.01	0.6	8.4	37.3	9.3
<b>Полдник</b>													
Сок	389	200	1	0,2	21,7	92,6	0.02	4	0	24	22	12	3
Вафля		50	1,4	5,75	16,5	123,35	0.01	0	1	6	14	4	0.6
<b>Ужин</b>													
Курица отв.	321	100	23,4	22,8	1,8	306	0.05	0	0	25	141	28	1.8
Капуста туш.	288	180	2,52	5,58	4,86	79,74	0.08	42.6	0	145	100	50	2
Бутерброд с колбасой п/к	376	20/5/15	5,7	9,4	14,2	164,2	0.11	0	0	4.05	41.3	17	2.95
Чай		200	0,1		15	60,4	0	0.02	0	2.63	4.3	2.3	0.46
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,3	0,5	18,3	91,2	0.07	0	0.01	0.6	8.4	37.3	9.3
<b>Ужин 2</b> Простокваша	389	200	5,8	5	8	100,2	0.05	1.26	0.04	216	171	25.2	0.18
Батон	1	30	2,5	1,2	16,1	85,3	0.022	0	0	0.5	3.8	13	2.6
<b>всего</b>			88,76	87,82	311,97	3783,1							

Сборник рецептов блюд 2004г. г.Москва редакция Лапшиной

Меню на 9 день

Наименование блюд	Сб.р№	Выход	Б	Ж	У	Эн.цен.(ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Запеканка творожная со сгущенным молоком	223	200	22,69	20,25	25,5	375,00	0.06	0.6	150	149	215	25	0.8
Чай с сахаром	376	200	0,1		15	60,40	0	0.02	0	2.6	4.3	2.3	0.46
Бутерброд с маслом	3	20/5/15	2,5	1,2	16,1	85,3	0.08	0.22	0.04	97.8	123.7	23.1	1.5
<b>Обед</b>													
Огурец помидор порц. свеж	70	100	0,8	0,0	3,2	47	0.02	7.5	0	4.2	7.8	6	0.27
Рассольник по- Ленинград. с кур.	96	250	5,75	11,75	16	192,75	0.10	11.8	0	45	193	33	1
Плов	244	250	20,8	42,3	46,0	648,33	0.05	7	0	38	90	25	1
Компот из фруктов	342	200	0,16		29	116,64	0	42	0	0.08	19.7	11.3	5.5
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,93	0,80	27,47	136,80	0.09	0	0.01	46.2	129.9	41.9	2.6
<b>Полдник</b>													
Булочка с джемом	401	60	6,4	7,0	40,7	251,28	0.15	0	20	23	125	33	1.3
Какао на молоке	378	200	3,5	2,5	28,3	149,70	0.03	0.52	0.01	106.7	89.7	15.5	0.35
Фрукт		150	0,6	0,6	14,7	66,6	0.03	165	0	16	11	9	2.2
<b>Ужин</b>													
Винегрет	68	100	0,7	1,3	4,3	31,70	0.01	2.4	0	20	68	11.1	0.7
Гречка отварная	294	180	10,26	8,64	45,36	300,24	0.12	1.1	0.01	7.6	104.6	69.6	2.33
Биточек куриный	302	100	16,2	24,2	15,6	345,00	0.16	0.8	40	58	108	30	1.8
Чай с сахаром	676	200	0,1		15	60,40	0	0.02	0	2.63	4.3	2.3	0.46
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,3	0,5	18,3	91,20	0.07	0	0.01	0.6	8.4	37.3	9.3
<b>Ужин 2</b>													
Кефир	385	200	5,6	6,4	8,2	112,80	0.05	1.26	0.04	216	171	25.2	0.18
Батон	1	30	2,5	1,2	16,1	85,3	0.022	0	0	0.5	3.8	13	2.6
<b>Всего</b>			99,62	120,97	378,56	3786,42							

## Сборник рецептов блюд 2004г. г.Москва редакция Лапшиной

## Меню на 10 день

Наименование блюд	Сб.р№	Выход	Б	Ж	У	Эн.цен.(ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Каша молочная пшен.	303	200	6,1	7,28	33	221,92	0.1	0	0.06	2.9	116	202	96.4
Бутерброд с маслом с сыром	6	25\10\15	5,9	8,7	14,2	178,70	0.02	0	0	0.6	155	104.5	10.8
Чай с сахаром	376	200	0,1		15	60,40	0	0.02	0	2.6	4.3	2.3	0.46
<b>Обед</b>													
Свекла с раст.маслом	52	100	1,48	8,19	6,44	105,36	0.018	7.52	0	4.4	37.7	40.5	20.4
Щи со св капусты с кур	88	250	3,13	6,79	19,61	152,04	0.07	13.6	0.02	64.4	87.6	26.07	1.4
Тефтели в соусе	278	100/75	12,53	21,61	22,40	334,25	0	0	0	0	22.6	174.4	22.6
Макароны отварные	202	180	4,32	7,92	35,28	229,68	0	0	0	0	19.5	48.9	8.9
Компот из фруктов	342	200	0,16		29	116,64	0	42	0	0.08	19.07	11.3	5.5
Хлеб рж. пшеничный		60	4,93	0,80	27,47	136,80	0.07	0	0.01	0.6	8.4	37.3	9.3
<b>Полдник</b>													
Сок яблочный	385	200	1	0,2	21,7	92,60	0.02	4	0	24	22	12	3
Печенье		50	3,5	1,7	32,6	159,74	0.03	0	0	11.6	36	8	0.8
<b>Ужин</b>													
Огурец св.	71	100	1,11	6,14	4,83	79,02	0.01	3	0	6.9	12.6	4.2	0.18
Рыба в кляре	232	100	8,81	13,14	4,09	169,84	0.14	11.8	0.01	66	113	35.5	1.17
Картофельное пюре	312	180	3,43	4,96	26,76	165,37	0	0.02	0	2.63	4.3	2.3	0.46
Чай с сахаром	676	200	0,1		15	60,40	0	0.02	0	2.63	4.3	2.3	0.46
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,3	0,5	18,3	91,20	0.07	0	0.01	0.06	8.4	37.7	9.3
<b>Ужин 2</b>													
Ряженка	389	200	5,8	5	8	100,2	0.05	1.26	0.04	216	171	25.2	0.18
Батон	1	50	2,5	1,2	16,1	65,5	0.022	0	0	0.5	3.8	13	2.6
<b>Всего</b>			71,19	104,33	371,81	3730,99							

**Для учащихся с 12-18 лет.**



Сборник рецептов блюд 2004г. г.Москва редакция Лапшиной Возрастная категория с 12-18 лет

Меню на 1 день

Наименование блюд	Сб.р№	Выход	Б	Ж	У	Эн.цен.(ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Каша овсяная молоч.	302	250	7,5	11,9	33,9	322,2	0.1	0.78	0.03	167.5	169.9	38.4	0.67
Кофейный напиток	379	200	4,9	5	32,5	194,60	0.02	0	0.02	0	82.9	56.9	10.6
Бутерброд с маслом сыром	3	25/10/20	4,3	7,4	5,66	130,44	0.08	0.22	0.04	97.8	123	23.12	1.51
<b>Обед</b>													
Салат из св. капусты молодой	47	100	1,6	4,9	4,9	70,10	0.04	15	48	41	54	16	0.7
Суп картофельный с рисом на кур.бул.	101	300	2,0	2,7	20,9	116,23	0	0	0	2.5	44.9	129.2	39.5
Гуляш из курицы	246	100/75	20,0	21,7	4,5	313,73	0.37	0	0	18	143	18	1.4
Гречка с маслом	302	200	24,12	12,726	59,76	450,05	0.12	1.1	0.01	7.6	104.6	69.6	2.33
Компот из свеж яблок	342	200	0,16		29	116,64	0	42	0	0.08	19	11.3	5.5
Хлеб ржаной пшеничный		60	3,7	0,6	20,6	102,60	0.07	0	0.01	0.6	8.4	37.3	9.3
<b>Полдник</b>													
Пряник		40	3,01	1,33	29,84	143,34	0.04	0	0	5.5	25	4.5	0.4
Кисель ягодный	350	200	0,1		30,11	120,84	0	36	0	0.08	19	11.3	5.5
<b>Ужин</b>													
Бутерброд с сыром	3	25/10/15	1,3	4,4	7,1	73,20	0.07	0	0	0.6	155	104.5	10.8
Сарделька отварная	243	100	10,2	26,4	1,6	322	0.04	0	0	26	131	16	1.8
Капуста туш	321	200	3,11	4,01	20,10	128,87	0.08	42.6	0	145	100	50	2
Чай с молоком	378	200	2,63	2,82	22,44	125,66	0.02	0.6	0	66	50	12	0.8
Хлеб ржаной пшеничный		40	3,08	0,56	14,96	77,20	0.07	0	0.01	06	8.4	37.3	9.3
<b>Ужин 2</b>													
Кефир	385	200	5,6	6,4	8,2	112,80	0.05	1.26	0.04	216	171	25.2	0.18
Батон	1	30	2,5	1,2	16,1	85,3	0.022	0	0	0.5	3.8	13	2.6
<b>Всего</b>			118,1	99,5	405,8	3901,0							

## Сборник рецептов блюд 2004г. г.Москва редакция Лапшиной

## Меню на 2 день

Наименование блюд	Сб.р№	Выход	Б	Ж	У	Эн.цен.(ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Омлет натуральный	210	250	20,0	20,7	37,3	457,33	0.04	0.28	0.08	79	116	11	0.98
Кофейный напиток	379	200	3,5	2,5	28,3	149,70	0.02	0	0.02	0	32.9	56.9	10.6
Бутерброд с маслом	3	25/10/15	4,3	7,4	5,66	106,44	0.08	0.22	0.04	97.8	123	23.12	1.51
Батон	1	30	2,5	1,2	16,1	85,3	0.022	0	0	0.5	3.8	13	2.6
<b>Обед</b>													
Салат из свежих овощей	62	120	0,8	0,1	7,2	193,13	0	3.8	0.05	4	29.79	51.9	34.6
Борщ со св капустой со сметаной	82	300	5,75	7,625	25,375	204,14	0.07	13.6	0.02	73.5	100.4	32.4	1.9
Котлета мясная	268	120	21	9,85714286	7,85714286	299,76	0	0	0	0	22.69	174.4	22.6
Макароны	202	200	10,44	11,88	34,02	136,64	0	0	0	0	19.5	48.9	8.9
Компот из свежих яблок	342	200	0,16		29	136,80	0.	42	0	0.08	19.07	11.33	5.5
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,93	0,80	27,47	136,80	0.07	0	0.01	0.6	8.4	37.3	9.3
<b>Полдник</b>													
Пирожок с повидлом	406	60	6,68	1,44	38,85	215,08	0.09	0	0	16	82	23	1.1
Молоко	385	200	11,1	21,12	14,92	294,16	0.07	2.34	0.04	216	162	25.2	0.11
Фрукт		100	0,36		4,3	18,64	0.06	165	0	16	11	9	2.2
<b>Ужин</b>													
Огурец порцион.	45	100	0,8	2,45	5,5	47,25	0.04	15.9	60	46.6	55	15	0.8
Рыба туш.с овощами	229	100/20	7,14	3,43	3,36	72,87	0.09	2.9	10	33	92	22	0.6
Картофельное пюре	312	230	5,25	8,5	36,25	242,50	0.14	11.8	0.01	66.04	113	35.1	1.17
Чай с сахаром	376	200	0,1		15	60,40	0	0.02	0	2.63	403	2.3	0.46
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,3	0,5	18,3	91,20	0.07	0	0.01	0.6	8.4	37.3	9.3
<b>Ужин 2</b> Ряженка	389	200	5,8	5	8	100,2	0.05	1.26	0.04	216	171	25.2	0.18
Батон	1	30	2,5	1,2	16,1	85,3	0.022	0	0	0.5	3.8	13	2.6
<b>Всего</b>			108,00	104,25	376,90	3917,09							

Сборник рецептур блюд 2004г. г.Москва редакция Лапшиной

Меню на 3 день

Наименование блюд	Сб.р№	Выход	Б	Ж	У	Эн.цен.(ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Каша молочная вязкая пшенич.	303	250	6,10	7,28	33,00	241,92	0.04	0.78	0.03	159.2	118.5	18.2	0.1
Бутерброд с маслом с сыром	6	25/10/15	1,3	4,4	7,1	83,20	0.11	0	0	4.05	4.13	17	2.95
Чай с лимоном	377	200	1,4	1,6	17,7	90,80	2.18	10.4	0	3.56	4.7	2.5	0.4
Батон	1	30	2,5	1,2	16,1	85,3	0.02	0	0	0.5	3.8	13	2.6
<b>Обед</b>													
Огурец св., помидор порц.	29	100	5,96	7,60	9,64	130,80	0.03	11	0	12.65	23.3	10.9	0.49
Суп гороховый с курицей	145	300	7,1	5,4	23,2	199,80	0.15	1	0	82	3.28	48	2.2
Плов из птицы	291	300	24,83	31,67	40,17	585,00	0.05	7	0	38	90	25	1
Компот из св. фруктов	342	200	0,16		29	116,64	0	42	0	0.08	19.07	11.33	5.5
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,93	0,80	27,47	136,80	0.09	0	0.01	46.2	129.9	41.9	2.67
<b>Полдник</b>													
Оладьи со сгущ молоком	401	150/30	6,4	6,992	40,688	281,28	0.15	0	20	23	125	33	1.3
Какао на молоке	378	200	3,5	2,5	28,3	149,70	0.03	0.52	0.01	106.7	89.7	15.5	0.35
Фрукт		150	0,6	0,6	14,7	66,6	0.03	165	0	16	11	9	2.2
<b>Ужин</b>													
Винегрет	67	120	1,12	2,08	6,88	50,72	0.01	2.4	0	20	68	11.14	0.7
Шницель рубл. (говядина, курица)	268	120	16,53	27,60	10,13	383,07	0.07	0	10	1.8	151	28	1.6
Гречка отварная	302	180	10,02	8,38	54,2	332,30	0.12	1.1	0.01	7.6	104.6	69.6	2.3
Чай с сахаром	376	200	0,1		15,0	60,40	0	0.02	0	2.6	4.3	2.3	0.46
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,3	0,5	18,3	91,20	0.07	0	0.01	0.6	8.4	37.3	9.3
<b>Ужин 2</b>													
Кефир	385	200	5,6	6,4	8,2	112,80	0.05	1.26	0.04	216	171	25.2	0.18
Батон	1	30	2,5	1,2	16,1	85,3	0.022	0	0	0.5	3.8	13	2.6
<b>Всего</b>			<b>105,4</b>	<b>126,2</b>	<b>405,41</b>	<b>3903,15</b>							

## Сборник рецептов блюд 2004г. г.Москва редакция Лапшиной В

## Меню на 4 день

Наименование блюд	Сб.р№	Выход	Б	Ж	У	Эн.цен.(ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Запеканка творожная со сгущенным молоком	223	230	22,69	20,25	25,5	399,00	0.06	0.6	150	149	215	25	0.8
Кофейный напиток	379	200	2,63	2,82	22,44	125,66	0.02	0	0.02	0	32.9	56.9	10.6
Бутерброд с сыром	3	25/10/15	1,3	4,4	7,1	73,2	0.08	0.22	0.04	97.8	123.7	23.12	1.51
<b>Обед</b>													
Салат из свеж .капусты	47	100	0,8	0,1	2,6	74,5	0.04	15.9	6	46	55	15	0.8
Рассольник по-Ленинградски с кур.	96	300	5,75	11,75	16	242,75	0.10	11.8	0	45	193	33	1
Биточек рыбный	234	100	14,9	5,4	5,9	132,08	0.11	2.8	30	107	184	56	1.7
Картофельное пюре	312	230	3,72	6,12	26,16	198,60	0.14	11.8	0.07	66	113	35.1	1.1
Компот из фруктов	342	200	0,16		29	116,64	0	42	0	0.08	19	11.3	5.5
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,13	6,80	29,07	194,00	0.07	0	0.01	0.6	8.4	37.3	9.3
<b>Полдник</b>													
Вафля		50	2,24	9,2	26,4	197,36	0.01	0	1	6	14	4	0.6
Чай	386	200	5,6	6,4	8,2	112,80	0.5	1.26	0.4	216	171	25.2	0.18
<b>Ужин</b>													
Огурец сол.	100	100	3,92	6,09	4,20	87,27	0.01	3	0	6.9	12.6	4.2	0.18
Курица отварная	288	100	6,53	10,15	7,00	145,45	0.18	0.04	1.4	40	33	156	1.6
Перловка отварная с маслом	302	180	14,8	2,4	82,4	410,40	0.045	0	0	28.5	151.5	21	0.9
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,3	0,5	18,3	91,20	0.07	0	0.01	0.6	8.4	37.3	9.3
Кисель п/ ягодный	350	200	0,11		30,11	120,89	0	36	0	0	0.8	19.07	5.5
<b>Ужин 2</b>													
Простокваша	389	200	5,8	5	8	100,2	0.05	1.26	0.04	216	171	25.2	0.18
Батон	1	30	2,5	1,2	16,1	85,3	0.022	0	0	0.5	3.8	13	2.6
<b>Всего</b>			110,51	122,77	405,48	3909,09							

## Сборник рецептов блюд 2004г. г.Москва редакция Лапшиной

## Меню на 5 день

Наименование блюд	Сб.р№	Выход	Б	Ж	У	Эн.цен.(ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Каша молочная вязкая	303	250	6,10	7,28	33,00	252,92	0.6	0.78	0.3	161.9	129.6	20.6	0.23
Бутерброд с сыром	3	25/10/15	1,3	4,4	7,1	73,2	0.08	0.22	0.04	97.8	123.7	23.12	1.51
Чай с лимоном	377	200	1,4	1,6	17,7	90,8	2.18	10.4	0	3.56	4.7	2.5	0.4
Батон	1	30	2,5	1,2	16,1	85,3	0.02	0	0	0.5	3.8	13	2.6
<b>Обед</b>													
Свекла с раст.маслом	52	100	0,56	2,1	3,85	106	0.018	7.5	0	4.5	37.7	40.5	20.4
Суп овощной с кур.	99	300	4	10,9	8,8	169,30	0.09	14.2	0.02	67	95.6	28.8	1.5
Печень в сметанном соусе гов.	282	100/75	32,60	13,40	6,47	296,87	0.19	9.7	3.5	30	239	17	5
Рис отварной	302	200	4,32	7,92	35,28	239,68	0.17	0	0	0	41.2	174.9	64.2
Компот из св яблок	342	200	0,16		29	116,64	0	42	0	0.08	19.07	11.3	5.5
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,93	0,80	27,47	136,80	0.07	0	0.01	0.6	8.4	32.3	9.3
						0,00							
						0,00							
<b>Полдник</b>													
Булочка с корицей		80	7,6	7,5	59,9	338	0.1	0.3	0.02	72.9	101.5	16.02	0.8
Сок	389	200	1	0,2	21,7	92,60	0.02	4	0	24	22	12	3
Фрукт		100	0,36		4,3	18,64	0.03	165	0	16	11	9	2.2
<b>Ужин</b>													
Салат витаминный	48	100	0,8	0,028	3,2	16,26	0.04	12.9	30	39	38	16	0.7
Жаркое по-Домашнему	259	300	24,43	11,14	30,00	348,00	0.18	13.32	0.01	33.2	241	55	3.57
Чай с сахаром	376	200	0,10		15,00	60,40	0	0.02	0	2.63	4.3	2.3	0.4
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,29	0,53	18,31	91,20	0.07	0	0.01	0.6	8.4	37.3	9.3
Ужин 2 Кефир	385	200	5,6	6,4	8,2	112,80	0.05	1.26	0.04	216	171	25.2	0.18
Батон	1	30	2,5	1,2	16,1	85,3	0.022	0	0	0.5	3.8	13	2.6
<b>Всего</b>			97,56	67,10	336,49	3906,6							

## Сборник рецептов блюд 2004г. г.Москва редакция Лапшиной

## Меню на 6 день

Наименование блюд	Сб.р№	Выход	Б	Ж	У	Эн.цен.(ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>						0,00							
Омлет натуральный	218	250	13,6	15,6	24	284,5	0.04	0.28	0.08	79	116	11	0.98
Кофейный напиток	376	200	0,1		15	165,4	0.02	0	0.02	0	32.9	56.9	10.6
Бутерброд с маслом сыром	1	25/10/15	1,3	4,4	7,1	73,20	0.02	0	0	0.6	155	104	10.8
Батон	1	30	2,5	1,2	16,1	85,3	0.07	0	0.01	0.6	8.4	37.3	9.3
<b>Обед</b>													
Салат из свежих овощей	48	100	1,6	6,1	10	101,30	0.04	12.9	30	39	38	16	0.7
Суп с макарон.изделиями с курицей	103	300	12,39	10,66	30,20	296,31	0.08	5.2	0.01	38.01	72.6	20.9	1.1
Чахохбили	289	100/75	19,95	25,65	5,1	361,05	0.06	4	20	27	106	25	0.9
Гречка отв. со слив маслом	302	200	10,26	8,64	45,36	300,24	0.12	1.1	0.01	7.6	104.6	69.6	2.33
Компот из св. яблок	342	200	0,16		29	116,64	0	42	0	0.08	19	11.3	5.5
Хлеб ржаной пшеничный		60	4,93	0,80	27,47	136,80	0.07	0	0.01	0.6	8.4	37.3	9.3
<b>Полдник</b>													
Чай	389	200	1	0,2	21,7	92,60	0	0.02	0	2.6	4.3	2.3	0.46
Сосиска в тесте		100	10,5	14,7	31,7	300	0.19	0	0	35	159	20	1.8
<b>Ужин</b>													
Винегрет овощной	20	100	1,4	2,6	8,6	63,40	0.01	2.4	0	20	68	11.1	0.7
Рулет мясной фарширов. морковь, лук (говядина.курица.)	276	100/30	11,07	13,87	7,73	200,00	0.06	25	30	0	22.69	174	22.6
Картофельное пюре	312	200	3,78	6,12	26,1	174,60	0.14	11.8	0.07	66	113	35.1	1.1
Хлеб рж .пш		40	3,3	0,5	18,3	91,20	0.07	0	0.01	0.6	8.4	37.3	9.3
Кисель ягодный	350	200	0,1		30,11	120,84	0	36	0	0.08	19	11.3	5.5
<b>Ужин 2</b> Йогурт	389	200	5,8	5	8	100,2	0.05	1.26	0.04	216	171	25.2	0.18
Батон	1	30	2,5	1,2	16,1	85,3	0.022	0	0	0.5	3.8	13	2.6
<b>Всего</b>			100,87	114,70	390,22	3901,2							

## Сборник рецептур блюд 2004г. г.Москва редакция Лапшиной

## Меню на 7 день

Наименование блюд	Сб.р№	Выход	Б	Ж	У	Эн.цен.(ккал)	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Оладьи со сгущ.молоком	210	200/30	20,0	20,7	37,3	415,3	0.04	0.78	0.03	159.2	118.5	18.2	0.1
Кофейный напиток	379	200	3,5	2,5	28,3	149,7	0.02	0	0.02	0	82.9	56.9	10.6
Бутерброд с масл с колбасой п/к	3	25/10/20	5,7	9,4	14,2	164,2	0.11	0	0	4.05	41.3	17	2.95
<b>Обед</b>													
Салат из капусты со св огурцом	62	100	5,61	11,8	7,12	157,12	0.04	15.9	60	46	55	15	0.8
Суп гороховый с курицей	102	300	4,425	10,925	13,55	196,23	0.15	1	0	82	328	48	2.2
Бефстроганов	245	100/75	29,64	8,14	11,04	255,99	0.08	0.8	30	38	180	24	1.9
Макароны отвар	202	200	6,48	7,56	43,92	289,64	0	0	0	0	19.5	48.9	8.4
Компот из фруктов	342	200	0,16		29	116,64	0	42	0	0.08	19.07	11.33	5.5
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,93	0,80	27,47	136,80	0.07	0	0.01	0.6	8.4	37.3	9.3
<b>Полдник</b>													
Рулетик с корицей	422	60	3,8	4,3	29,5	171,90	0.1	0.3	0.02	72	101	16	0.8
Кефир	385	200	5,6	6,4	8,2	112,80	0.05	1.26	0.04	216	171	25.2	0.18
Фрукт		100	0,6	0,6	14,7	66,6	0.03	165	0	16	11	9	22
<b>Ужин</b>													
Салат витамин	48	100	1,6	6,1	10	101,30	0.04	12.9	30	39	38	16	0.7
Шницель рубл мясной	268	120	15,87	16,67	8,80	248,67	0.07	0	10	18	151	28	1.6
Гречка отварная	302	200	5,31	5,51	29,73	199,75	0.17	0	0	0	41.2	174.9	64.2
Хлеб рж.пш		40	3,3	0,5	18,3	91,20	0.07	0	0.01	0.6	8.4	37.3	9.3
Чай с сахаром	376	200	0,1		15	60,40	0	0.02	0	2.63	4.3	2.3	0.46
Ужин 2 Ряженка	389	200	5,8	5	8	100,2	0.05	1.26	0.04	216	171	25.2	0.18
Батон	1	30	2,5	1,2	16,1	85,3	0.022	0	0	0.5	3.8	13	2.6
<b>Всего</b>			104,8	103,9	351,9	3906,7							

## Сборник рецептур блюд 2004г. г.Москва редакция Лапшиной

## Меню на 8 день

Наименование блюд	Сб.р№	Выход	Б	Ж	У	Эн.цен.(ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Каша молочная рисовая	303	250	6,10	7,28	33,00	241,92	0.04	0	0	20	102	36	0.8
Бутерброд с маслом сыром		25/10/15	13,2	7,8	28,1	245,6	0.04	0.16	0.03	183.4	211.7	24.1	0.43
Чай с лимоном	377	200	1,4	1,6	17,7	90,8	2.1	10.48	0	3.56	4.7	2.5	0.46
<b>Обед</b>						0							
Салат из помидор огурец	47	100	0,96	2,94	6,6	119	0.03	11	0	12.6	23.3	10.9	0.49
Борщ со св капустой с кур.	82	300	5,75	7,625	25,375	205,125	0.07	13.6	0.02	73.5	100.4	32.4	1.9
Котлета рыбная	234	100	14,9	5,4	5,9	132,08	0	0	0	48.63	295.6	45.1	
Картофельное пюре	312	200	3,78	6,12	26,1	184,6	0.14	11.8	0.01	66	113	35.1	1.17
Компот из св. яблок	342	200	0,16		29	116,64	0	42	0	0.08	19.07	11.3	5.5
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,93	0,80	27,47	136,8	0.07	0	0.01	0.6	8.4	37.3	9.3
<b>Полдник</b>													
Сок	389	200	1	0,2	21,7	92,6	0.02	4	0	24	22	12	3
Вафля		50	1,4	5,75	16,5	123,35	0.01	0	1	6	14	4	0.6
<b>Ужин</b>													
Курица отв.	321	100	23,4	22,8	1,8	306	0.05	0	0	25	141	28	1.8
Капуста туш.	288	200	2,52	5,58	4,86	79,74	0.08	42.6	0	145	100	50	2
Бутерброд с колбасой п/к	376	20/5/15	5,7	9,4	14,2	164,2	0.11	0	0	4.05	41.3	17	2.95
Чай		200	0,1		15	60,4	0	0.02	0	2.63	4.3	2.3	0.46
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,3	0,5	18,3	91,2	0.07	0	0.01	0.6	8.4	37.3	9.3
<b>Ужин 2</b> Простокваша	389	200	5,8	5	8	100,2	0.05	1.26	0.04	216	171	25.2	0.18
Батон	1	30	2,5	1,2	16,1	85,3	0.022	0	0	0.5	3.8	13	2.6
<b>Всего</b>			88,76	87,82	311,97	3913,1							



## Сборник рецептов блюд 2004г. г.Москва редакция Лапшиной

## Меню на 9 день

Наименование блюд	Сб.р№	Выход	Б	Ж	У	Эн.цен.(ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Запеканка творожная со сгущенным молоком	223	230	22,69	20,25	25,5	955,00	0.06	0.6	150	149	215	25	0.8
Чай с сахаром	376	200	0,1		15	60,40	0	0.02	0	2.6	4.3	2.3	0.46
Бутерброд с маслом	3	25/10/15	2,5	1,2	16,1	95,3	0.08	0.22	0.04	97.8	123.7	23.1	1.5
<b>Обед</b>													
Огурец помидор порц. свеж	70	100	0,8	0,0	3,2	47	0.02	7.5	0	4.2	7.8	6	0.27
Рассольник по- Ленинград. с кур.	96	300	5,75	11,75	16	212,75	0.10	11.8	0	45	193	33	1
Плов	244	300	20,8	42,3	46,0	688,33	0.05	7	0	38	90	25	1
Компот из фруктов	342	200	0,16		29	116,64	0	42	0	0.08	19.7	11.3	5.5
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,93	0,80	27,47	136,80	0.09	0	0.01	46.2	129.9	41.9	2.6
<b>Полдник</b>													
Булочка с джемом	401	60	6,4	7,0	40,7	251,28	0.15	0	20	23	125	33	1.3
Какао на молоке	378	200	3,5	2,5	28,3	149,70	0.03	0.52	0.01	106.7	89.7	15.5	0.35
Фрукт		150	0,6	0,6	14,7	66,6	0.03	165	0	16	11	9	2.2
<b>Ужин</b>													
Винегрет	68	100	0,7	1,3	4,3	31,70	0.01	2.4	0	20	68	11.1	0.7
Гречка отварная	294	180	10,26	8,64	45,36	300,24	0.12	1.1	0.01	7.6	104.6	69.6	2.33
Биточек куриный	302	100	16,2	24,2	15,6	345,00	0.16	0.8	40	58	108	30	1.8
Чай с сахаром	676	200	0,1		15	60,40	0	0.02	0	2.63	4.3	2.3	0.46
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,3	0,5	18,3	91,20	0.07	0	0.01	0.6	8.4	37.3	9.3
<b>Ужин 2</b>													
Кефир	385	200	5,6	6,4	8,2	112,80	0.05	1.26	0.04	216	171	25.2	0.18
Батон	1	30	2,5	1,2	16,1	85,3	0.022	0	0	0.5	3.8	13	2.6
<b>Всего</b>			99,62	120,97	378,56	3911,42							

Сборник рецептур блюд 2004г. г.Москва редакция Лапшиной

Меню на 10 день

Наименование блюд	Сб.р№	Выход	Б	Ж	У	Эн.цен.(ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Каша молочная пшен.	303	250	6,1	7,28	33	241,92	0.1	0	0.06	2.9	116	202	96.4
Бутерброд с маслом с сыром	6	25\10\15	5,9	8,7	14,2	178,70	0.02	0	0	0.6	155	104.5	10.8
Чай с сахаром	376	200	0,1		15	60,40	0	0.02	0	2.6	4.3	2.3	0.46
<b>Обед</b>													
Свекла с раст.маслом	52	100	1,48	8,19	6,44	105,36	0.018	7.52	0	4.4	37.7	40.5	20.4
Щи со св капусты с кур	88	300	3,13	6,79	19,61	182,04	0.07	13.6	0.02	64.4	87.6	26.07	1.4
Тефтели в соусе	278	100/75	12,53	21,61	22,40	334,25	0	0	0	0	22.6	174.4	22.6
Макароны отварные	202	200	4,32	7,92	35,28	249,68	0	0	0	0	19.5	48.9	8.9
Компот из фруктов	342	200	0,16		29	116,64	0	42	0	0.08	19.07	11.3	5.5
Хлеб рж. пшеничный		60	4,93	0,80	27,47	136,80	0.07	0	0.01	0.6	8.4	37.3	9.3
<b>Полдник</b>													
Сок яблочный	385	200	1	0,2	21,7	92,60	0.02	4	0	24	22	12	3
Печенье		50	3,5	1,7	32,6	159,74	0.03	0	0	11.6	36	8	0.8
<b>Ужин</b>													
Огурец св.	71	100	1,11	6,14	4,83	79,02	0.01	3	0	6.9	12.6	4.2	0.18
Рыба в кляре	232	100	8,81	13,14	4,09	169,84	0.14	11.8	0.01	66	113	35.5	1.17
Картофельное пюре	312	230	3,43	4,96	26,76	185,37	0	0.02	0	2.63	4.3	2.3	0.46
Чай с сахаром	676	200	0,1		15	60,40	0	0.02	0	2.63	4.3	2.3	0.46
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,3	0,5	18,3	91,20	0.07	0	0.01	0.06	8.4	37.7	9.3
<b>Ужин 2</b>													
Ряженка	389	200	5,8	5	8	100,2	0.05	1.26	0.04	216	171	25.2	0.18
Батон	1	30	2,5	1,2	16,1	85,3	0.022	0	0	0.5	3.8	13	2.6
<b>Всего</b>			<b>71,19</b>	<b>104,33</b>	<b>371,81</b>	<b>3903,99</b>							

Обед включает закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы). В качестве закуски используются порционированные оignons из свежих и соленых огурцов, помидоров, салаты из свежих овощей, что соответствует п.6.19 СанПиН 2.4.5.2409-08.

В полдник включены горячий напиток, кондитерские изделия без крема, свежие фрукты.

Ужин состоит из основного второго блюда (мяса, рыба, птица), каша (чай, кисель). Дополнительно включены, в качестве второго ужина, кисломолочные продукты и хлебобулочные изделия.

Организовано 5-ти разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин).

Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) и в соответствии с принципами питания в меню не используются винные продукты, блюда и кулинарные изделия, запрещенные в детских организованных коллективах.

### 5. Заключение:

Представленный Примерный двухнедельный рацион питания для учащихся ГБУ КО «Общеобразовательная школа-интернат п. Сосновка» соответствует требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

Эксперт, врач по общей гигиене



Кириченко Д.В.

Утверждаю: Главный врач ФБУЗ  
«Центр гигиены и эпидемиологии  
в Калининградской области»

