

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области  
«Каменская специальная школа-интернат»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГКОУ РО «Каменская  
специальная школа-интернат»

Директор  М.Ю.Пискунова

«12» января 2013 г



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**

(горячее питание 7-11 лет)

Разработано:

Медицинской сестрой диетической по СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ (ПОД  
РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)

2023 год

г.Каменск-Шахтинский

## 1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
2011	112	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,6	2,8	18,1	108,5
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	200	3,9	7,4	26,1	187,8
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	110	10,0	4,8	3,6	97,8
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	2,1	9,4	63,5
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>23,3</b>	<b>17,8</b>	<b>97,9</b>	<b>647,9</b>

## 2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>							
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,8	9,3	17,8	194,9
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,4	4,4	19,0	128,4
2011	228	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	75	10,3	6,0	2,4	105,3
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	70	0,6	0,1	1,2	9,1
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>29,4</b>	<b>20,5</b>	<b>81,1</b>	<b>628,0</b>

## 3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>							
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,0	3,4	16,5	132,7
2008	258	ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ	200	21,4	21,0	18,5	348,8
2008		ТОМАТ СОЛЕННЫЙ	70	0,8	0,0	1,7	9,8
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>36,5</b>	<b>25,1</b>	<b>77,4</b>	<b>681,6</b>

## 4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>							
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	250	3,3	4,3	11,6	99,4
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	100	5,5	6,5	24,6	178,4
2011	245	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	15,5	14,5	4,0	213,4
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	0,1	4,9	25,6
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	13,8	57,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>30,7</b>	<b>26,2</b>	<b>92,8</b>	<b>737,3</b>

## 5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>							
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2
2011	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	17,1	16,9	25,4	322,1
2011	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ТОМАТ	70	0,8	0,0	1,7	9,8
2011	352	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	13,8	57,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>25,5</b>	<b>22,9</b>	<b>91,2</b>	<b>674,6</b>

## 6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>							
2011	117	СУП С КРУПОЙ МАННОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,4	9,1	12,0	167,1
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	17,1	21,0	250,4
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	90	13,5	18,3	12,4	267,7
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,2	1,6	10,6	62,8
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>32,5</b>	<b>46,8</b>	<b>96,7</b>	<b>938,3</b>

**7 день**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>							
2011	112	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,6	2,8	18,1	108,5
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,7	4,5	22,2	140,1
2011	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,4	9,3	5,0	178,1
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	90	1,1	0,1	10,7	49,0
2011	352	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	13,8	57,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>25,2</b>	<b>17,5</b>	<b>103,7</b>	<b>696,2</b>

**8 день**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>							
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ ЯЧНЕВОЙ	250	2,7	2,8	19,7	115,5
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	22,4	22,6	20,4	380,5
2011	315	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	2,3	4,4	13,5	102,5
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>32,7</b>	<b>30,5</b>	<b>94,3</b>	<b>788,8</b>



## 9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>							
2011	62	БОРЩ	250	2,5	5,9	14,8	125,1
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,2	4,9	33,2	197,5
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	90	17,8	20,7	7,4	289,8
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	1,5	4,1	34,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>31,7</b>	<b>33,7</b>	<b>100,2</b>	<b>837,1</b>

## 10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>							
2011	62	БОРЩ С МЯСОМ	250	9,8	11,3	14,8	202,9
2012	250	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	16,1	10,9	23,1	255,5
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1,5	0,1	3,2	19,4
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>32,7</b>	<b>23,0</b>	<b>81,8</b>	<b>668,1</b>