

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор школы:  
Н.В. Бирюкова  
Приказ № 372 от 24.08.21 года

**Меню 10 дней  
для проживающих в интернате  
при МБОУ СОШ  
с. Новоалександровка**

**1 день**

	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
		От 7 до 11 лет	От 11 и старше	Белки		Жиры		Углеводы			
завтрак	Каша манная на молоке (жидкая)	200	250	8,76	8,76	13,33	13,33	51,31	51,31	348,3	348,3
	Хлеб пшеничный	40	60	2,44	3,36	0,44	0,66	17,32	25,98	79,6	119,4
	Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	Масло сливочное	10	10	0,06	0,06	8,25	8,25	0,09	0,09	74,8	74,8
	<b>Тертое яблоко с морковью</b>			<b>1,06</b>	<b>1,06</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4,33</b>	<b>4,33</b>	<b>13,28</b>	<b>13,28</b>
	<b>Всего</b>									<b>606,88</b>	<b>606,88</b>
обед	Суп вермишелевый на м/к бульоне	250	300	3,76	3,28	0,14	0,18	18,17	21,93	82	98,6
	Гуляш из говядины	80	100	16,42	20,46	13,85	15,25	1,38	1,38	195,8	195,8
	Гречневая каша отварная	150	200	5,67	6,3	1,17	1,3	30,6	34	148,05	164,5
	Салат овощной	100	100	0,28	0,28	-	-	10,5	10,5	94,2	94,2
	Компот из сухофруктов	200	200	0,24	0,24	-	-	24,67	24,67	139,78	154,09
	Хлеб пшеничный	200	300	1,66	2,49	0,26	0,39	9,62	14,43	45,4	65,1
	<b>Всего</b>									<b>705,23</b>	<b>772,29</b>
полдник	Плюшка с сахаром	150	150	14,32	14,32	5,4	5,4	35,35	35,35	209,7	209,7
	Кисель	200	200	0,03	0,03	-	-	28,87	28,87	102,7	102,7
	<b>Всего</b>									<b>312,4</b>	<b>312,4</b>
ужин	Картофельное пюре	200	250	16,56	20,6	13,85	15,25	1,33	1,33	220,51	249,3
	Салат из капусты	230	250	18,26	22,3	5,6	7	20,7	20,7	87,5	87,5
	Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	Хлеб пшеничный	100	150	8,3	12,45	1,3	1,95	48,1	72,15	227	340,5
	<b>Всего</b>									<b>591,11</b>	<b>733,4</b>
2 ужин	Кефир	200	200	6	6	0,1	0,1	7,6	7,6	60	60
	<b>Всего</b>									<b>60</b>	<b>60</b>
	<b>Итого:</b>										

**2 день**

завтрак	Каша овсяная на молоке	200	250	9,62	10,21	15,66	15,95	51,54	54,81	373,15	390,4
	Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	Хлеб пшеничный	40	60	2,44	3,36	0,44	0,66	17,32	25,98	79,6	119,4
	Масло сливочное	10	12	2,68	3,2	8,25	8,48	0,09	0,09	74,8	74,8
	Морковь тертая с сахаром	150	150	1,5	1,5	-	-	8,4	8,4	39,6	39,6
	Всего										
обед	Суп рисовый на м/к бульоне	150	200	1,8	1,8	4,9	4,9	15,93	15,93	67,86	67,86
	Картофельное пюре	150	200	2,86	3,56	8,25	8,25	28,65	35,4	191,75	220,15
	Рыба тушеная	60	60	14,52	14,52	8,03	8,03	7,51	7,51	58,02	58,02
	Соус томатный	30	50	0,76	0,76			3,24	3,24	16,1	16,1
	Компот из сухофруктов	200	200	0,24	0,24	-	-	24,67	24,67	139,78	154,09
	Салат из свеклы	100	100	1,4	1,4	5	5	1,8	1,8	38,4	38,4
	Хлеб пшеничный	200	300	1,66	2,49	0,26	0,39	9,62	14,43	45,4	65,1
	Всего									<b>479,38</b>	<b>513,39</b>
полдн ик	Булочка с повидлом	150	150	9,62	9,62	1,17	1,17	78,94	78,94	339,5	339,35
	Кофейный напиток	200	200	0,03	0,03			28,87	28,87	102,4	102,4
	Всего									<b>441,9</b>	<b>441,9</b>
ужин	Рожки отварные	150	200	1,56	2,08	0,14	0,18	11,28	15,04	49,8	66,4
	Салат Винегрет	100	100	1,4	1,4	5	5	9,05	9,05	85,2	85,2
	Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	Хлеб пшеничный	100	150	8,3	12,45	1,3	1,95	48,1	72,15	227	340,5
	Всего									<b>418,1</b>	<b>548,2</b>
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	200	6	6	0,1	0,1	7,6	7,6	60	60
	Всего									<b>60</b>	<b>60</b>







5 день											
завтрак	Каша геркулесовая с молоком	200	250	107	1066	15,85	16,15	42,15	47,71	377,65	395,4
	Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	Хлеб пшеничный	40	60	2,44	3,36	0,44	0,66	17,32	25,98	79,6	119,4
	Тертая свекла с яблоком	150	150	1,5	1,5	-	-	8,4	8,4	39,6	39,6
	Масло сливочное	10	10	0,06	0,06	8,25	8,25	0,09	0,09	74,8	74,8
<b>Всего</b>										<b>627,75</b>	<b>685,3</b>
обед	Суп гречневый на м. к. б.	250	300	7,57	8,2	13,85	1,3	57024	50,64	219,17	235,62
	Овощное рагу с мясом	150	200	14,14	18,18	4,9	6,3	6,85	6,86	187,94	187,94
	Салат Винегрет	100	100	1,4	1,4	5	5	9,05	9,05	85,2	85,2
	Хлеб пшеничный	200	300	1,66	2,49	0,26	0,39	9,62	14,43	45,4	65,1
	Компот из сухофруктов	200	200	0,24	0,24	-	-	24,67	24,67	139,78	154,09
<b>Всего</b>										<b>910,45</b>	<b>977,61</b>
полдник	Плюшка с сахаром	150/20	150/20	9,62	9,62	1,17	1,17	78,94	78,94	339,5	339,5
	Какао с молоком	200	200	4,7	4,7	5,15	5,15	7,65	7,75	87	87
	<b>Всего</b>									<b>426,5</b>	<b>426,5</b>
ужин	Картофельное пюре	150	200	2,86	3,56	8,25	8,25	28,65	35,4	191,75	220,15
	Хлеб пшеничный	100	150	8,3	12,45	1,3	1,95	48,1	72,15	227	340,5
	Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	<b>Всего</b>									<b>471,04</b>	<b>584,54</b>
2 ужин	Пряник	10	15	0,72	0,72	0,42	0,42	11,7	11,7	50,4	50,4
	<b>Всего</b>									<b>50,4</b>	<b>50,4</b>

## 6 день

завтрак	Каша макаронные изделия на молоке	200	250	8,76	8,76	13,33	13,33	51,31	51,31	348,3	348,3
	Хлеб пшеничный	40	60	2,44	3,36	0,44	0,66	17,32	25,98	79,6	119,4
	Масло сливочное	10	10	0,06	0,06	8,25	8,25	0,09	0,09	74,8	74,8
	Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	Морковь тертая с сахаром	100	100	1,32	1,32	-	-	18,5	18,5	81,12	81,12
	<b>Всего</b>									<b>639,92</b>	<b>679,72</b>
обед	Домашняя лапша на курином к. бульоне	250	300	2,57	2,57	0,38	0,38	16,8	16,8	77,13	77,13
	Салат из моркови	100	100	1,4	1,4	5	5	4,3	4,3	67,35	67,35
	Рыбные котлеты	80	100	9,93	12,25	0,4	0,8	3,73	3,73	58,02	68,02
	Хлеб пшеничный	200	300	1,66	2,49	0,26	0,39	9,62	14,43	45,4	65,1
	Гороховое пюре	100	150	3,15	3,5	0,27	0,3	34,8	38,7	145,35	161,5
	Компот из сухофруктов	200	200	0,24	0,24	-	-	24,67	24,67	139,78	154,09
<b>Всего</b>									<b>455,9</b>	<b>593,19</b>	
полдник	Булочка домашняя	60,0	60,0	4,37	4,37	7,07	7,07	36,8	36,8	228,2	228,2
	Кофейный напиток	100	150	3,32	4,15	0,6	0,65	19,24	24,05	102,15	113,5
	<b>Всего</b>									<b>330,35</b>	<b>341,7</b>
ужин	Рожки отварные	150	200	1,56	2,08	0,14	0,18	11,28	15,04	49,8	66,4
	Салат из свеклы	100	100	1,4	1,4	5	5	1,8	1,8	38,4	38,4
	Хлеб пшеничный	100	150	8,3	12,45	1,3	1,95	48,1	72,15	227	340,5
	Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	<b>Всего</b>									<b>371,3</b>	<b>501,4</b>
2 ужин	Творог сладкий	100	100	6	6	2,3	2,3	22,57	22,57	64,65	64,65
	<b>Всего</b>									<b>64,65</b>	<b>64,65</b>



## 8 день

завтрак	Молочная каша пшеничная	200	200	6,33	6,33	8,90	8,90	25,49	25,49	207,38	207,38
	Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	Хлеб пшеничный	40	60	2,44	3,36	0,44	0,66	17,32	25,98	79,6	119,4
	Масло сливочное	10	10	0,06	0,06	8,25	8,25	0,09	0,09	74,8	74,8
	Яблоко	20	20	0,06	0,06	-	-	2,04	2,04	8,28	8,28
	<b>Всего</b>										<b>426,16</b>
обед	Суп с фрикадельками	250	300	20,18	24,22	5,73	7,13	28,07	28,07	239,97	268,77
	Капуста тушеная с мясом	150	200	6,26	6,26	6,29	6,29	4,93	4,93	106,21	106,21
	Хлеб пшеничный	200	300	1,66	2,49	0,26	0,39	9,62	14,43	45,4	65,1
	Салат со свеклой	100	100	1,46	1,46			6,34	6,34	30,68	30,68
	Компот из сухофруктов	200	200	0,24	0,24	-	-	24,67	24,67	139,78	154,09
	<b>Всего</b>										<b>562,04</b>
полдник	Пирожки с картофелем	150	150	11,1	11,1	27,7	27,7	79,85	79,85	519,75	519,75
	Кисель	200	200	0,03	-	-	43,84	43,84	164,5	164,5	164,5
	<b>Всего</b>								<b>244,35</b>	<b>244,35</b>	
ужин	Вермишель отварная	150	150	4,79	4,79	4,59	4,59	30,62	30,62	182,95	182,95
	Салат винегрет	100	100	1,4	1,4	5	5	9,05	9,05	85,2	85,2
	Хлеб пшеничный	100	150	8,3	12,45	1,3	1,95	48,1	72,15	227	340,5
	Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	<b>Всего</b>									<b>551,25</b>	<b>664,75</b>
2 ужин	Пряник	10	15	0,72	0,72	0,42	0,42	11,7	11,7	50,4	50,4
	<b>Всего</b>									<b>50,4</b>	<b>50,4</b>



## 9 день

завтрак	Сырники из творога со сметаной	200	250	107	1066	15,85	16,15	42,15	47,71	377,65	395,4
	Хлеб пшеничный	40	60	2,44	3,36	0,44	0,66	17,32	25,98	79,6	119,4
	Масло сливочное	10	12	2,68	3,2	2,73	3,27	-	-	36,1	43,32
	Морковь тертая с сахаром	100	100	1,32	1,32	-	-	18,5	18,5	81,12	81,12
	Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	Всего									<b>630,57</b>	<b>695,34</b>
обед	Борщ из свежей капусты на м.ж. бульоне	250	300	3,74	3,74	-	-	21,3	21,3	112,28	112,28
	Жаркое по-домашнему	230	250	18,26	22,3	5,6	7	20,7	20,7	87,5	87,5
	Хлеб пшеничный	200	300	1,66	2,49	0,26	0,39	9,62	14,43	45,4	65,1
	Салат из моркови	100	100	0,28	0,28	8,25	8,25	10,5	10,5	94,2	94,2
	Компот из сухофруктов	200	200	0,24	0,24	-	-	24,67	24,67	139,78	154,09
	Всего									<b>433,76</b>	<b>448,07</b>
полдник	Пирожки с капустой	150/20	150/20	9,62	9,62		1,17	78,94	78,94	339,5	339,5
	Кофейный напиток	200	200	0,03	0,03			43,84	43,84	164,5	164,5
	Всего									<b>504</b>	<b>504</b>
ужин	Рагу овощное	200	250	3,8	3,8	8,25	8,25	19,96	19,96	187,94	187,94
	Хлеб пшеничный	100	150	8,3	12,45	1,3	1,95	48,1	72,15	227	340,5
	Какао с молоком	200	200	3,77	3,77	3,93	3,93	25,95	25,95	153,92	153,92
	Всего									<b>568,86</b>	<b>682,36</b>
2 ужин	Кофейный напиток	100	150	3,32	4,15	0,6	0,65	19,24	24,05	102,15	113,5
	Всего									<b>102,15</b>	<b>102,15</b>

10 день											
завтрак	Яйцо вареное	200	250	8,23	10,3	24,5	27,6	48,26	53,8	339,2	384,9
	Хлеб пшеничный	40	60	2,44	3,36	0,44	0,66	17,32	25,98	79,6	119,4
	Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	Масло сливочное	10	10	0,06	0,06	8,25	8,25	0,09	0,09	74,8	74,8
	Яблоко	20	20	0,06	0,06	-	-	2,04	2,04	8,28	8,28
	<b>Всего</b>										<b>549,7</b>
обед	Рассольник на м. к. бульоне	250	300	26,1	26,1	0,58	0,58	36,18	36,18	168,88	168,88
	Гуляш из говядины	80	100	16,42	20,46	13,85	15,25	1,38	1,38	195,8	195,8
	Вермишель отварная	150	150	4,79	4,79	4,59	4,59	30,62	30,62	182,95	182,95
	Хлеб пшеничный	200	300	1,66	2,49	0,26	0,39	9,62	14,43	45,4	65,1
	Салат из свеклы	100	100	1,4	1,4	5	5	1,8	1,8	38,4	38,4
	Компот из сухофруктов	200	200	0,24	0,24	-	-	24,67	24,67	139,78	154,09
	<b>Всего</b>									<b>771,21</b>	<b>805,22</b>
полдник	Оладьи со сметаной	150/20	150/20	9,62	9,62	1,17	1,17	78,94	78,94	339,5	339,5
	Кофейный напиток	100	150	3,32	4,15	0,6	0,65	19,24	24,05	102,15	113,5
	<b>Всего</b>									<b>441,65</b>	<b>441,65</b>
ужин	Картофельное пюре	200	250	2,8	2,8	525	525	27,6	27,6	206,1	206,1
	Рыба жаренная	60	60	14,52	14,52	8,03	8,03	7,51	7,51	58,02	58,02
	Хлеб пшеничный	100	150	8,3	12,45	1,3	1,95	48,1	72,15	227	340,5
	Салат с капустой	100	100	1,4	1,4	5	5	4,3	4,3	67,35	67,35
	Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	<b>Всего</b>									<b>614,57</b>	<b>728,07</b>
2 ужин	Кефир	200	200	6	6	2,0	2,0	7,6	7,6	60	60
	<b>Всего</b>									<b>60</b>	<b>60</b>

Завхоз Уразаева Н.В.

Повар Касимова О.В.