

Утверждаю
Директор МКОУ «ОШИ № 6»
Дубова Ю.О.
«09» января 2023 г.



**Примерное 10-ти дневное меню
для 5-ти разового питания воспитанников школьного возраста
(с 7-18 лет) муниципального казенного общеобразовательного
учреждения «Общеобразовательная школа-интернат № 6»**

2023 год

День 1: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (Ккал)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Завтрак	каша гречневая с маслом	180/10	12	8,5	56,5	274,62	
	Хлеб пшеничный	70	4,86	0,72	11,9	43	
	масло сливочное	10	6,4	12	100	128	
	чай с лимоном	200	1,5	0,23	11,9	85	
	колбаса	60	1,5	7,75	24,5	110	
		530	26,26	29,2	204,8	640,62	
обед	суп щи из св. капусты	300	4,87	17,25	39,25	316,25	
	печень по-строгановски	100	12,4	8,6	30,1	352	
	макаронь отварные	180	2,91	1,43	22,05	211,1	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/50	6,43	0,9	40,7	210,65	
	Компот из с/фруктов	200	0,4	0	27	110	
		880	27,01	28,18	159,1	1200	
	фрукты	200	1	1	29,4	141	
Полдник	Сок	200	0,8	0,2	20	90	
	печенье	60	3,3	3,9	40,8	216	
		460	5,1	5,1	90,2	447	
Ужин	картофель в молоке	200	2,73	4,67	21,25	207	
	рыба тушеная с овощами	100	12,59	12,46	27,71	133	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/50	6,43	0,9	40,7	210,65	
	масло сливочное	10	1,5	3,2	39	43	
	кофейный напиток с молоком	200	1,3	0,1	12,8	91	
		610	24,55	21,33	141,46	684,65	
2-ужин	Кефир	200	5,8	5	8	108	
	Сдоба в ассортименте	60	4,5	5,7	39	216	
		260	10,3	10,7	47	324	
Итого		2740	93,22	94,51	642,56	3296,27	

День 2: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (Ккал)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Завтрак	запеканка из творога	200	7,23	10,15	12,6	290,5	
	хлеб пшеничный	80	4,86	0,72	11,9	43	
	кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	16,4	91	
	масло сливочное	20	3	6,4	39	86	
		500	16,49	18,87	79,9	510,5	
обед	Борщ со сметаной на к/б	300	10,04	23,24	49,34	414	
	Картофельное пюре	180	10,2	6,73	28,7	156	
	Рыба в сметанном соусе	100	14,5	13,4	31,5	143	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	5,83	0,79	36,98	192,52	
	Компот из кураги	200	0,4	0	27	110	
		870	40,97	44,16	173,52	1015,52	
Полдник	чай	200	1,5	0,23	11,9	85	
	кондитерское изделие	50	3,08	2,6	4,85	121	
		250	4,58	2,83	16,75	206	
Ужин	Икра кабачковая	65	1,3	5,85	5,59	79,3	
	макароны отварные	180	2,91	1,43	22,05	211,1	
	котлета мясная	85	5,6	7,9	24,9	236	
	соус красный	50	0,5	0,07	1	17	
	Кисель	200	0	0	17,4	69,4	
	масло сливочное	10	1,5	3,2	39	43	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/50	6,43	0,9	40,7	210,65	
		690	18,24	19,35	150,64	866,45	
2-ужин	снежок	200	5,8	5	9,6	108	
	Сдоба в ассортименте	60	4,5	5,7	39	216	
		260	10,3	10,7	48,6	324	
Итого		2570	90,58	95,91	469,41	2922,47	

День 3: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (Ккал)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Завтрак	каша геркулесовая	250	7,8	7,62	24,62	198,3	
	масло сливочное, сыр	10/20	6,4	12	88	128	
	Какао	200	6,4	5,2	21	156,6	
	хлеб пшеничный	70	4,86	0,72	11,9	43	
		550	25,46	25,54	145,52	525,9	
Обед	икра кабачковая	80	1,6	7,2	6,88	97,6	
	рассольник ленинградский	250	8	7,75	15,25	163,25	
	капуста тушеная	250	30,24	17,08	14,56	296,25	
	Кисель	200	0	0	17,4	69,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	75/90	10,45	1,51	66,63	343,17	
		945	50,29	33,54	120,72	969,67	
Полдник	чай	200	1,5	0,23	11,9	85	
	Печенье	60	4,8	4,2	45	240	
		260	6,3	4,43	56,9	325	
Ужин	икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,7	
	жаркое по домашнему	200	24,36	10,36	28,56	305,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/50	6,43	0,9	40,7	210,65	
	напиток из шиповника	200	0,8	0	24,6	101,2	
		600	33,79	15,86	104,74	710,75	
2-ужин	молоко	200	5,8	2,5	8,4	108	
	Сдоба в ассортименте	60	4,5	5,7	39	216	
		260	10,3	8,2	47,4	324	
Итого		2615	126,14	87,57	475,28	2855,32	

День 4: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (Ккал)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Завтрак	каша пшенная	250	10	13,4	21,5	156	
	хлеб пшеничный	70	0,6	0	65	146	
	какао	200	6,4	5,2	21	156,6	
	масло сливочное. Сыр	10\20	6,4	12	88	128	
		550	23,4	30,6	195,5	586,6	
обед	борщ со сметаной	250	8,37	19,37	41,12	345	
	плов с мясом	200	24,38	14,26	36,57	371,91	
	Компот из с/фруктов	200	0,4	0	27	110	
	Хлеб ржано-пшеничный	75/90	0,8	0,1	45	150	
		815	33,95	33,73	149,69	976,91	
Полдник	фрукты	200	1,2	0	33,9	138	
	Сок	200	0,8	0,2	20	90	
	пряник	50	4	4	35	185	
		450	6	4,2	88,9	413	
Ужин	икра свекольная	100	2,1	7,1	12,1	120,8	
	Картофельное пюре	200	10,2	6,73	28,7	156	
	биточки мясные	80	5,4	7,8	24,1	234	
	соус красный	50	0,5	0,07	1	17	
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/50	6,43	0,9	40,7	210,65	
		710	26,03	24,2	123	824,45	
2-ужин	Молоко	200	5,8	2,5	9,6	108	
	Сдоба в ассортименте	60	4,5	5,7	39	216	
		260	10,3	8,2	48,6	324	
Итого		2785	99,68	100,93	605,69	3124,96	

День 5: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	каша манная	250	7,8	7,62	24,62	198,3	
	масло сливочное	10	6,4	12	88	128	
	хлеб пшеничный	90	0,6	0	65	146	
	кофейный напиток с молоком	200	1,3	0,1	12,8	91	
		550	16,1	19,72	190,42	563,3	
обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	6	9,5	11,25	154,5	
	Картофельное пюре	200	10,2	6,73	28,7	156	
	сельдь соленая	100	15,51	20,57	1,54	253,33	
	Компот из св.ягод	200	0,2	0,2	22,3	110	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/50	6,43	0,9	40,7	210,65	
		850	38,34	37,9	104,49	884,48	
Полдник	Кофейный напиток	200	7,14	11,16	35,28	271,42	
	Вафли	60	2,7	12	39,6	252	
		260	9,84	23,16	74,88	523,42	
Ужин	икра кабачковая	80	1,6	7,2	6,88	97,6	
	жаркое по домашнему	250	24,36	10,36	28,56	305,2	
	Какао	200	6,4	5,2	21	156,6	
	масло сливочное	10	1,5	3,2	39	43	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/50	6,43	0,9	40,7	210,65	
		640	40,29	26,86	136,14	813,05	
2-ужин	Кефир	200	3,62	5,79	24	162	
	Сдоба в ассортименте	60	4,5	5,7	39	216	
		260	8,12	11,49	63	378	
Итого		2560	112,69	119,13	568,93	3162,25	

День 6: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	уха из консервы	250	8,61	8,4	14,34	167,25	
	масло сливочное, сыр	10\20	6,4	12	88	128	
	хлеб пшеничный	70	0,6	0	65	146	
	чай с лимоном	200	1,5	0,23	11,9	85	
		550	17,11	20,63	179,24	526,25	
обед	суп рассольник	300	9,6	9,3	18,3	195,9	
	капуста тушенная с мясом	250	30,24	17,08	14,56	296,25	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	0,4	0	27	110	
	сок	200	0,8	0,2	20	90	
		840	41,04	26,58	79,86	692,15	
Полдник	Кисель из концентрата	200	0	0	17,4	69,4	
	Фрукты / апельсин	200	2,7	0,6	24,3	129	
	печенье	60	3,3	3,9	40,8	216	
		460	6	4,5	82,5	414,4	
Ужин	икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,7	
	азу	230	7,74	4,86	48,24	268,38	
	масло сливочное,	10	1,5	3,2	39	43	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/50	6,43	0,9	40,7	210,65	
	какао	200	6,4	5,2	21	156,6	
		630	24,27	18,76	159,82	772,33	
2-ужин	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	
	Сдоба в ассортименте	60	4,5	5,7	39	216	
		260	10,3	10,7	48,6	324	
Итого		2740	98,72	81,17	550,02	2729,13	

День 7: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	пудинг из творога с рисом	250	28,4	20,6	38,15	451,42	
	масло сливочное, сыр	10\20	6,4	12	88	128	
	кофейный напиток с молоком	200	1,3	0,1	12,8	91	
	хлеб пшеничный	80	0,6	0	65	146	
		550	36,7	32,7	203,95	816,42	
обед	суп овощной	300	8	7,75	9,5	139	
	котлета рыбная	100	13,3	4,7	9,59	133,75	
	Картофельное пюре	180	10,2	6,73	28,7	156	
	Компот из кураги	200	0,4	0	27	110	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	0,4	0	27	110	
		870	32,3	19,18	101,79	648,75	
Полдник	Чай с сахаром	200	1,5	0,23	11,9	85	
	печенье	60	2,7	12	39,6	252	
		260	4,2	12,23	51,5	337	
Ужин	Яйцо	50	5,95	5,05	0,3	70,7	
	колбаса отварная	100	10,4	20	21,2	224	
	капуста тушеная	250	24,84	14,03	11,96	272,55	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/50	6,43	0,9	40,7	210,65	
	Чай с лимоном	200	1,5	0,23	11,9	85	
		600	49,12	40,21	86,06	862,9	
2-ужин	Снежок	200	3,62	5,79	24	162	
	Сдоба в ассортименте	60	4,5	5,7	39	216	
		260	8,12	11,49	63	378	
Итого		2540	130,44	115,81	506,3	3043,07	

День 8: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	200	25	26	3,6	348,6	
	масло сливочное	10	6,4	12	88	128	
	колбаса	60	1,5	7,75	24,5	110	
	Какао	200	6,4	5,2	21	156,6	
	хлеб пшеничный	80	0,6	0	65	146	
		550	39,9	50,95	202,1	889,2	
Обед	Рассольник со сметаной	300	8	7,75	15,25	163,25	
	сложный гарнир	200	4,38	6,13	10,07	258,05	
	тефтели в соусе	80\20	4	10,57	13,58	176,62	
	Компот из кураги	200	0,4	0	27	110	
	Хлеб ржано-пшеничный	75/90	0,8	0,1	45	150	
		965	17,58	24,55	110,9	857,92	
Полдник	Вафли	50	2,7	12	39,6	252	
	Фрукты / груша	200	0	0,9	28,5	102,56	
	Кофейный напиток	200	7,14	11,16	35,28	271,42	
		450	9,84	24,06	103,38	625,98	
Ужин	маринад овощной	90	1,89	6,39	10,89	108,72	
	Плов с курицей	280	29,68	17,36	44,52	452,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	75/50	8,17	1,07	51,75	90,65	
	Кисель	200	0	0	17,4	69,4	
		695	39,74	24,82	124,56	721,53	
2-ужин	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	
	Сдоба в ассортименте	60	4,5	5,7	39	216	
		260	10,3	10,7	48,6	324	
Итого		2920	117,36	135,08	589,54	3418,63	

День 9: 7-11 лет

День 9: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (Ккал)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Завтрак	суп молочный	250	21,48	19,67	45,85	302,5	
	масло сливочное	10	6,4	12	88	128	
	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	
	хлеб пшеничный	80	0,6	0	65	146	
		560	29,88	33,27	215,25	662,5	
Обед	суп гороховый	300	10,5	15,1	38,1	290	
	рагу овощное	250	3,36	2,73	24,12	229,2	
	Напиток из шиповника	200	0,8	0	24,6	101,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	0,4	0	27	110	
		840	15,06	17,83	113,82	730,4	
Полдник	Сок	200	0,8	0,2	20	90	
	Булочка	80	2,24	3,75	24,34	102,09	
		280	3,04	3,95	44,34	192,09	
Ужин	масло сливочное	10	1,5	3,2	29	43	
	Жаркое с мясом	280	24,36	10,36	28,56	305,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/50	6,43	0,9	40,7	210,65	
	какао	200	6,4	5,2	21	156,6	
		590	38,69	19,66	119,26	715,45	
2-ужин	Йогурт	200	3,62	5,79	24	162	
	Сдоба в ассортименте	60	4,5	5,7	39	216	
		260	8,12	11,49	63	378	
Итого		2530	94,79	86,2	555,67	2678,44	

День 10: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	каша рисовая	250	3,67	4,85	44	234,52	
	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	0,1	12,8	91	
	хлеб пшеничный	80	0,6	0	65	146	
	масло сливочное, сыр	10\20	6,4	12	88	128	
		560	11,97	16,95	209,8	599,52	
Обед	Суп с клецками с курицей	300	6	9,5	11,25	154,5	
	капуста тушеная	200	24,84	14,03	11,96	272,55	
	Компот из св. фруктов	200	0,4	0	27	110	
	Хлеб ржано-пшеничный	75/90	0,8	0,1	45	150	
		865	32,04	23,63	95,21	687,05	
Полдник	Сок	200	0,8	0,2	20	90	
	Фрукты / апельсин	200	0	0,6	24,31	71,35	
	Пряник	50	4	4	35	185	
		450	4,8	4,8	79,31	346,35	
Ужин	картофельное пюре	200	10,2	6,73	28,7	156	
	котлета рыбная	100	13,3	4,7	9,59	133,75	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/50	6,43	0,9	40,7	210,65	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	
		600	30,13	12,33	89,99	545,2	
2-ужин	Кефир	200	3,62	5,79	24	162	
	Сдоба в ассортименте	60	4,5	5,7	39	216	
		260	8,12	11,49	63	378	
Итого		2735	87,06	69,2	537,31	2556,12	