

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: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (Ккал)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Завтрак	каша гречневая с маслом	150/10	9,6	6,8	45,2	208,4	
	Хлеб пшеничный	70	4,86	0,72	11,9	43	
	масло сливочное	.10	6,4	12	88	128	
	чай с лимоном	200	1,5	0,23	11,9	85	
	колбаса	60	1,5	7,75	24,5	110	
		500	23,86	27,5	181,5	574,4	
обед	суп щи из св. капусты	250	3,9	13,8	31,4	253	
	печень по-строгановски	100	12,4	8,6	30,1	352	
	макароны отварные	150	2,5	1,23	18,9	181	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/50	6,43	0,9	40,7	210,65	
	Компот из с/фруктов	200	0,4	0	27	110	
		800	25,63	24,53	148,1	1106,65	
	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		2630	89,44	89,16	608,26	3136,7	

День 2: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (Ккал)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Завтрак	запеканка из творога	200	6,2	8,7	10,8	249	
	хлеб пшеничный	80	5,04	0,9	12	54	
	кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	16,4	91	
	масло сливочное	20	3	6,4	39	86	
		500	15,64	17,6	78,2	480	
Обед	Борщ со сметаной на к/б	250	8,37	19,37	41,12	345	
	Картофельное пюре	150	7,6	5,04	21,52	117	
	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	
		790	36,7	38,6	158,12	907,52	
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	
	макаронь отварные	150	2,5	1,23	18,9	181	
	котлета мясная	80	5,4	7,8	24,1	234	
	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	
		655	17,63	19,05	146,69	834,35	
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		2455	84,85	88,78	448,36	2751,87	

День 3: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	каша геркулесовая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	
	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	
		500	23,9	24,02	140,6	486,24	
Обед	икра кабачковая	80	1,6	7,2	6,88	97,6	
	рассольник ленинградский	250	8	7,75	15,25	163,25	
	капуста тушеная	200	24,84	14,03	11,96	272,55	
	Кисель	200	0	0	17,4	69,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	5,83	0,79	36,98	192,52	
		820	40,27	29,77	88,47	795,32	
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	9,6	108	
	Сдоба в ассортименте	60	4,5	5,7	39	216	
		260	10,3	8,2	48,6	324	
Итого		2440	114,56	82,28	439,31	2641,31	

День 4: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (Ккал)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Завтрак	каша пшенная	200	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	
		500	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	60\60	5,83	0,79	36,98	192,52	
		770	38,98	34,42	141,67	1019,43	
Полдник	фрукты	200	1,2	0	33,9	138	
	Сок	200	0,8	0,2	20	90	
	пряник	50	4	4	35	185	
Ужин		450	4,8	4,2	55	275	
	икра свекольная	100	2,1	7,1	12,1	120,8	
	Картофельное пюре	180	7,6	5,04	21,52	117	
	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	23,43	22,51	115,82	785,45	
2-ужин	ряженка	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		2690	100,91	99,93	556,59	2990,48	

День 5: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (Ккал)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Завтрак	каша манная	230	7,18	7,01	22,65	182,43	
	масло сливочное	10	6,4	12	88	128	
	хлеб пшеничный	70	0,6	0	65	146	
	кофейный напиток с молоком	200	1,3	0,1	12,8	91	
		510	15,48	19,11	188,45	547,43	
обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,8	7,6	9	123,6	
	Картофельное пюре	180	7,6	5,04	21,52	117	
	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	
		780	34,54	34,31	95,06	814,58	
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	21,75	9,25	25,5	293,75	
	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	37,68	25,75	133,08	801,6	
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		2450	105,66	113,82	554,47	3065,03	

День 6: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (Ккал)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Завтрак	уха из консервы	200	6,89	6,72	11,47	133,8	
	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	
		500	15,39	18,95	176,37	492,8	
обед	суп рассольник	250	8	9,75	15,25	163,25	
	капуста тушенная с мясом	200	24,84	14,03	11,96	272,55	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	0,4	0	27	110	
	сок	200	0,8	0,2	20	90	
		740	34,04	23,98	74,21	635,8	
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	200	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	
		610	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		2570	90	76,89	541,5	2639,33	

День 7: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	пудинг из творога с рисом	200	22,72	16,48	30,52	361,14	
	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	
		500	31,02	28,58	196,32	726,14	
обед	суп овощной	250	6,4	6,2	7,6	111,2	
	котлета рыбная	100	13,3	4,7	9,59	133,75	
	Картофельное пюре	150	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	
		790	30,7	17,63	99,89	620,95	
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		2410	123,16	110,14	496,77	2924,99	

День 8: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (Ккал)	№ рецеп- туры
			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	250	6,4	6,2	12,2	130,6	
	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	50/40	0,4	0	27	110	
		840	15,58	22,9	89,85	785,27	
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	230	24,38	14,26	36,57	371,91	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/50	6,43	0,9	40,7	210,65	
	Кисель	200	0	0	17,4	69,4	
		620	32,7	21,55	105,56	760,68	
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		2720	108,32	130,16	549,49	3385,13	

День 9: 7-11 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	250	8,75	12,58	31,75	241,6	
	рагу овощное	200	2,8	2,28	20,1	191	
	Напиток из шиповника	200	0,8	0	24,6	101,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	0,4	0	27	110	
		740	12,75	14,86	103,45	643,8	
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	250	21,75	9,25	25,5	293,75	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/50	6,43	0,9	40,7	210,65	
	какао	200	6,4	5,2	21	156,6	
		560	36,08	18,55	116,2	704	
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		2400	89,87	82,12	542,24	2580,39	

День 10: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (Ккал)	№ рецеп- туры
			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	250	4,8	7,6	9	123,6	
	капуста тушеная	200	24,84	14,03	11,96	272,55	
	Компот из св. фруктов	200	0,4	0	27	110	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	0,4	0	27	110	
		740	30,44	21,63	74,96	616,15	
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	180	7,6	5,04	21,52	117	
	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	
		580	27,53	10,64	82,81	506,2	
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		2590	82,86	65,51	509,88	2446,22	