

Согласовано

Директор МБОУ «НОШИ № 4»

_____ Е.А. Гладких

Примерное меню

Для МБОУ «Начальная общеобразовательная
школа-интернат № 4»

г. Чита ул. Пригородная, 6 тел: 20-68-12

2019 г.

День 1
неделя первая
сезон: осенне-зимний

N реп.	Прием пищи Наименование блюд	масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	180\5	4,9	6,535	33,68	213,1
	Какао с молоком и сахаром	200	4	3,8	20,86	134,56
	Хлеб пшеничный с сыром	30\15	6,15	4,89	15,42	135,6
	итого		15,05	15,225	69,96	483,26
Обед						
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	250	1,74	2,176	11,262	92,57
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,9	3,057	5,28	52,17
	Макароны отварные с маслом	150\10	5,4	7,78	37,77	246,4
	Гуляш из говядины	100	14,12	16,095	5,08	219,7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,14	31,5	131,2
	итого		25,92	29,848	107,592	829,04
Полдник						
	Язычок слоеный	50	6,5	9	40,5	260
	Чай с молоком	150\50	1,5	1,6	2,35	30
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	итого		8,4	11	52,65	337
Ужин						
	Картофель отварной с овощами	150\30	3,956	12,893	29,955	251,07
	Тефтели рыбные	100	12,184	5,812	11,267	145,86
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	Сок яблочный	200	—	—	13	52
	итого		19,94	19,105	78,822	566,43
Паужин						
	Йогурт	200	5,86	5	22	154
	итого		5,86	5	22	154
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		75,17	80,178	331,024	2369,73

День 2
неделя первая
сезон: осенне-зимний

N рец.	Прием пищи Наименование блюд	масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Омлет натуральный	150	12,04	14,53	1,488	190,43
	Чай с сахаром	200\15	—	—	15	60
	Хлеб пшеничный с повидлом	30\20	2,25	0,87	27,62	131,4
	Банан	100	1,1	0,3	19,924	89
	итого		15,39	15,7	64,032	470,83
Обед						
	Салат из моркови и яблок	100	0,99	3,147	11,79	61,846
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,6	3,146	11,502	81,97
	Плов из говядины	170/80	18,525	21,745	51,405	471,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Кисель	200	—	—	27,08	108,32
	итого		24,415	28,638	118,477	810,736
Полдник						
	Булочка домашняя	80	10,319	8,903	46,993	320,43
	Чай с молоком	150\50	1,5	1,6	2,35	30
	итого		11,819	10,503	49,343	350,43
Ужин						
	Овощное рагу с курицей	170/80	14,464	17,928	20,247	300,26
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	Напиток шиповника	200	0,6	0,2	24,6	104
	Конфета	20	0,52	1,55	10,2	64,5
	итого		19,384	20,078	79,647	586,26
Паужин						
	Снежок	200	5,6	5	22	154
	итого		5,6	5	22	154
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		76,608	79,919	333,499	2372,256

День 3
 неделя первая
 сезон: осенне-зимний

N рец.	Прием пищи Наименование блюд	масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Каша геркулесовая молочная с маслом	200\7	8,29	10,851	36,353	273,78
	Чай с сахаром и лимоном	200\15\7	0,072	—	15,228	62,48
	Хлеб пшеничный с сыром	30\15	6,15	4,89	15,42	135,6
	итого		14,512	15,741	67,001	471,86
Обед						
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,94	3,052	3,905	50,77
	Суп с макаронными изделиями с картофелем	250	3,302	3,01	25,348	142,275
	Запеканка картофельная с мясом	168/80	18,322	21,978	39,124	420,78
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Компот из кураги	200	0,96	0,1	32,14	121,2
	итого		26,824	28,74	117,217	822,025
Полдник						
	Печенье затяжное	50	3,85	5,5	19,8	139
	молоко	200	6	6,4	9,4	120
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	90
	итого		11,35	12,4	50,2	349
Ужин						
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150\5	5,73	4,873	29,71	191,01
	Цыплята тушенные в соусе	100	10,24	12,547	2,36	168,17
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	Кисель	200	—	—	27,08	108,32
	итого		19,77	17,82	83,75	585
Паужин						
	Кефир	200	6	5	8	102
	Вафли	20	0,426	0,373	8	54,267
	итого		6,426	5,373	16	156,267
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		78,882	80,074	334,171	2384,152

День 4
неделя первая
сезон: осенне-зимний

N рец.	Прием пищи Наименование блюд	масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Запеканка творожная со сметаной	150\15	13,703	11,98	31,93	264,45
	Чай с сахаром	200\15	—	—	15	60
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	84,6
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
	итого		16,033	20,1	62,48	475,05
Обед						
	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	1,104	3,078	3,423	46,28
	Суп рыбный	250\10	4,5	5,004	21,307	148,375
	Рагу из птицы	250	14,268	17,073	26,174	315,59
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Кисель	200	—	—	32,08	128,32
	Бананы	100	1,1	0,3	22,9	89
	итого		24,272	26,055	122,584	814,565
Полдник						
	Булочка московская	75	8,319	9,953	45,193	317,43
	Чай с молоком	150\50	1,5	1,6	2,35	30
	итого		9,819	11,553	47,543	347,43
Ужин						
	Рис отварной с маслом	150\10	3,88	7,79	38,48	239
	Рыба припущенная с овощами	100	12,912	8,798	5,798	154,81
	Помидоры свежие	50	0,506	0,092	1,702	9,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118
	Сок яблочный	200	—	—	13	52
	итого		21,098	17,088	83,58	573,01
Паужин						
	Йогурт	200	5,86	5	22,6	158
	итого		5,86	5	22,6	158
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		77,082	79,796	338,787	2368,055

День 5
неделя первая
сезон: осенне-зимний

N реп.	Прием пищи Наименование блюд	масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Каша гречневая молочная с маслом	200\5	9,29	6,915	37,194	238,82
	Какао с молоком и сахаром	200	4	3,8	15,86	114,56
	Хлеб с маслом	30\5	2,3	4,495	15,49	117,1
	итого		15,59	15,21	68,544	470,48
Обед						
	Салат свекольный	60	0,9	3,057	5,28	52,17
	Суп крестьянский с картофелем	250	3	4,899	25,107	181,375
	Картофельное пюре	200	4,39	8,719	31,039	194,3
	Печень тушеная в соусе	100	14,887	10,645	7,491	185,19
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Компот концентрированный	200	0,6	—	28	120
	итого		27,077	27,92	113,617	820,035
Полдник						
	Коржик	70	7,175	8,98	37,08	280,8
	Чай с молоком	150\50	1,5	1,6	2,35	30
	Груша	100	0,4	0,3	10,9	42
	итого		9,075	10,88	50,33	352,8
Ужин						
	Капуста тушеная	200	4,42	5,245	16,03	168,2
	Котлета говяжья	80	11,192	14,38	8,686	174
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118
	Кисель	200	—	—	32,08	128,32
	итого		19,412	20,025	81,396	588,52
Паужин						
	Снежок	200	5,6	5	22	154
	итого		5,6	5	22	154
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		76,754	79,035	335,887	2385,835

День 6
неделя вторая
сезон: осенне-зимний

N рец.	Прием пищи Наименование блюд	масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,82	4,69	20,968	159,64
	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	62,8
	Кофейный напиток	200	2,55	2,41	27,825	134,6
	Хлеб с маслом сливочным	30\5	2,3	4,495	15,49	117,7
	итого		15,75	16,195	64,563	474,74
Обед						
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	1,104	3,078	3,423	46,28
	Рассольник ленинградский	250	4,54	9,887	21,007	212,67
	Картофельное пюре	200	4,39	6,719	29,039	194,3
	Тефтели рыбные	100	12,184	5,812	11,267	145,86
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17	87
	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,14	31,5	131,2
	итого		25,978	26,236	113,236	817,31
Полдник						
	Язычок слоеный	50	6,5	9	40,5	260
	Чай с молоком	150\50	1,5	1,6	2,35	30
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
	итого		8,4	11	52,65	337
Ужин						
	Макароны отварные со сливочным маслом	150\10	5,4	7,78	37,77	246,2
	Цыплята тушеные в соусе	100	11,24	12,547	2,36	168,17
	Огурцы соленые	50	—	—	4	15
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	Сок яблочный	200	—	—	13	52
	итого		20,44	20,727	81,73	598,87
Паужин						
	Йогурт	200	5,86	5	22	154
	итого		5,86	5	22	154
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		76,428	79,158	334,179	2381,92

День 7
неделя вторая
сезон: осенне-зимний

N реп.	Прием пищи Наименование блюд	масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Каша пшенная молочная с маслом	200\10	8,48	11,82	36,5	272
	Чай с сахаром и лимоном	200\15\7	0,072	—	15,288	62,48
	Хлеб с сыром	30\15	6,15	4,89	15,42	135,6
	итого		14,702	16,71	67,208	470,8
Обед						
	Салат морковный	60	0,78	3,055	14,14	104,15
	Щи по уральски с картофелем	250	1,88	4,288	24,605	124,03
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150\5	7,73	4,873	32,71	191,01
	Цыплята запеченные куском	80	11,96	14,036	—	210,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Компот из шиповника	200	0,6	0,2	24,6	104
	итого		26,25	27,052	112,755	820,55
Полдник						
	Булочка домашняя	75	8,319	9,953	41,193	293,43
	Чай с молоком	150\50	1,5	1,6	2,35	30
	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36
	итого		10,719	11,753	51,643	359,43
Ужин						
	Рагу овощное с курицей	170/80	14,464	17,928	20,247	305,26
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	Компот из кураги	200	0,96	0,1	32,14	121,2
	конфета	15	0,39	1,912	7,65	48,375
	итого		19,614	20,34	84,637	592,335
Паужин						
	Снежок	200	5,6	5	22	154
	итого		5,6	5	22	154
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		76,885	80,855	338,243	2397,115

День 8
неделя вторая
зимний

сезон: осенне-

N реп.	Прием пищи Наименование блюд	масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Сырники с молочным соусом	150\15	13,703	11,98	31,93	264,45
	Чай с сахаром	200\15	—	—	15	60
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	84,6
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
	итого		16,033	20,1	62,48	475,05
Обед						
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,94	3,052	3,905	50,77
	Суп гороховый с картофелем	250	6,102	3,687	23,818	159,79
	Плов из птицы	170/80	17,174	20,174	46,445	400,94
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Компот из свежих фруктов	200	0,18	0,18	28,41	117,15
	итого		26,357	24,693	119,278	815,65
Полдник						
	Печенье затяжное	50	3,85	5,5	36	210,5
	молоко	200	6	6,4	9,4	120
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	90
	итого		11,35	12,4	50,2	349
Ужин						
	Жаркое по домашнему	170/80	13,01	17,052	44,98	386,42
	Зеленый горошек	40	1,24	—	2,6	15,36
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	Чай с сахаром и лимоном	200\15\8	0,072	—	15,288	62,48
	итого		18,122	17,452	87,468	581,76
Паужин						
	Кефир	200	6	5	8	102
	итого		6	5	8	102
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		78,288	80,018	335,426	2377,727

День 9
 неделя вторая
 сезон: осенне-зимний

N рец.	Прием пищи Наименование блюд	масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Каша манная молочная с маслом	200\10	8,44	4,576	27,306	205
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	84,6
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
	Какао с молоком и сахаром	200	4	3,8	25,86	114,56
	итого		13,77	16,496	68,716	470,16
Обед						
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,8	15
	Суп рыбный	250\10	4,5	5,004	19,307	148,375
	Азу из говядины	170/80	17,627	22,272	36,577	443,518
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Кисель	200	—	—	32,08	128,32
	итого		26,227	27,976	107,464	822,213
Полдник						
	Булочка московская	75	8,319	9,953	41,193	293,43
	Чай с молоком	150\50	1,5	1,6	2,35	30
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	итого		10,219	11,953	53,343	370,43
Ужин						
	Рис отварной с маслом	150\10	3,88	7,79	38,48	239
	Рыба припущенная с овощами	100	12,912	8,798	5,798	154,81
	Помидоры свежие	50	0,506	0,092	1,702	9,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118
	сок яблочный	200	—	—	13	52
	итого		21,098	17,08	83,58	573,01
Паужин						
	Йогурт	200	5,86	5	22	154
	итого		5,86	5	22	154
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		77,174	78,505	335,103	2389,813

День 10
неделя вторая
сезон: осенне-зимний

N реп.	Прием пищи Наименование блюд	масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Макароны с маслом и сыром	170	8,25	7,175	37,7	250,1
	Хлеб пшеничный с маслом	30\5	2,3	4,495	15,49	117,7
	яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8
	Чай с сахаром	200\15	—	—	15	60
	итого		15,63	16,27	68,47	490,6
Обед						
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	47,5
	Суп полевой с картофелем	250	3,528	2,068	27,476	132,62
	Запеканка картофельная с мясом	248	18,322	21,978	39,224	424,78
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Компот концентрированный	200	0,6	—	28	120
	итого		26,25	28,148	114,9	811,9
Полдник						
	Коржик	70	7,175	8,98	37,08	280,8
	Чай с молоком	150\50	1,5	1,6	2,35	30
	Груша	100	0,4	0,3	10,9	42
	итого		9,075	10,88	50,33	352,8
Ужин						
	Капуста тушенная	200	4,42	5,245	16,03	168,2
	Котлета говяжья	80	11,192	14,38	8,686	174
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118
	Кисель	200	—	—	32,08	128,32
	итого		19,412	20,025	81,396	588,52
Паужин						
	Снежок	200	5,6	5	22	154
	итого		5,6	5	22	154
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		75,967	80,323	337,096	2397,82