

УТВЕРДАЮ  
Директор КГБОУ «Барнаульская  
общеобразовательная школа-интернат № 5»  
\_\_\_\_\_ Л.П. Конюшенко

# **ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**

**для младших классов**

**ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

Учреждение работает на йодированных продуктах:

Молоко, творог, соль.

Проводится «С» - витаминизация 3- х блюд: компот, кисель.

2024 г.

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал.)	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		
<u>II Завтрак</u>						
печенье	38	2,21	4	19	125,	510
Чай с молоком	200	2,3	2,6	13,7	87,4	293
Фрукт	200	0,5	0,3	22,8	104	0
		5,	6,9	55,5	316,4	
<u>Обед</u>						
Суп Фасолевый с мясом	200	9	9,8	15,56	188,26	184
Биточки мясные	100	20,61	15,02	1,23	222,55	157
Гречневый гарнир	180	7	6,74	31,54	214,92	108
Морковь отварная	60	-	-	3,3	15,6	
Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,3	-	8	33,3	0
Хлеб пшеничный в/с	70	7	-	35	129	283
Хлеб ржаной в/с	40	2	1	12	51	0
			-			0
		45,91	32,56	106,63	854,69	
<u>Полдник</u>						
Гренки с сахаром	100	7	21	41	306	214
Сок	200	0,4	0,4	24	96	300
		7,4	21,4	65	402	
<u>Ужин</u>						
Пудинг творожный	200	27	25	46	299	61
Молочный соус	50	5	16	10	65	47
Яйцо вареное	40	5	5	-	63	209
Чай с сахаром	200	2	2	14	57	378
Хлеб с повидлом	50	4	-	20	90	3
Хлеб ржаной в/с	20	1	-	6	38	0
		44	48	96	612	
<u>II Ужин</u>						
Йогурт	200	6	5,0	25	135	272
Всего на сутки		108,3	113,86	348,1	2320	

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал.)	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша ячневая молочная	200	6,1	6,4	25,9	128,8	110
Масло	10	2,32	7,2	0,1	66,0	365
Какао с молоком	200	2,5	2,9	13,9	93	122
Хлеб пшеничный в/с	40	2,81	1,1	17,9	67,7	0
Хлеб ржаной в/с	20	1,3	0,4	11,5	32,2	0
		15	18	69,3	387,7	
<u>II Завтрак</u>						
Ватрушка с творогом	50	8,8	8,5	25,2	213	87
Кисель	200	0	0	8,9	35,6	274
		8,8	8,5	34,1	248,6	
<u>Обед</u>						
Суп Щи с мясом	200	7	7,8	13,78	193,4	196
Гуляш из говядины	110	13,86	15,57	10,6	182,6	20
Картофельное пюре	180	3,8	4,8	29	193	157
Икра Кабачковая	60	-	1	4,1	17,4	103
Сок	200	0,4	0,4	24	96	-
Хлеб пшеничный в/с	70	5,3	4,4	32,8	128,8	-
Хлеб ржаной в/с	40	2,01	1,9	12,9	51,0	-
		32,37	35,87	127,18	862,2	
<u>Полдник</u>						
Яйцо вареное	40	4,9	3,8	0,3	55,3	17
Чай с сахаром	200	-	-	12	20,1	378
Фрукт	200	0,5	0,3	23	104	0
		5,4	4,1	35,3	179,4	
<u>Ужин</u>						
Рыба по-русски	280	22,35	13,17	27,45	317,69	607
Компот из сухофруктов с витамином	200	0,3	-	8	33,3	283
Хлеб пшеничный в/с	40	2,81	1,1	17,9	67,7	0
Хлеб ржаной в/с	20	1,3	0,4	11,5	32,2	0
Свекольная икра	60	0,7	5,1	5,9	70	
		27,46	19,77	70,75	520,89	
<u>I Ужин</u>						
Йогурт	200	5,8	5,0	25	135	135
Всего на сутки		94,83	91,24	361,63	2333,79	

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал.)	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша рисовая молочная	200	6,5	7	32,3	217,6	115
Масло	10	2,3	7,2	0,1	66,0	365
Кофейный напиток	200	3,1	3,2	18	114	286
Хлеб пшеничный в/с	40	2,81	1,1	17,9	67,7	0
Хлеб ржаной в/с	20	1,3	0,4	11,5	32,2	0
		16,01	18,9	79,7	497,5	
<u>II Завтрак</u>						
Вафли	38	2,1	2,5	13,3	78	508
Чай с молоком	200	2,3	2,6	13,8	87	378
		4,4	5,1	27,1	165	
<u>Обед</u>						
Суп с Яичными хлопьями	200	1,9	2,9	13	180,9	168
Котлета особая куриная	100	15,5	7	8,5	160	311
Капуста тушеная	180	0,3	12,8	4,2	118	141
Кукуруза консервированная	60	1,5	0,7	6,3	41	0
Кисель	200	-	-	9	36	274
Хлеб пшеничный в/с	70	5,3	4,4	32,8	128,8	0
Хлеб ржаной в/с	40	2,01	1,9	12,9	51	0
		20,5	29,7	86,7	715,7	
<u>Полдник</u>						
Расстегай с повидлом	40	3,2	6	31	190,8	88
Компот из кураги	200	0,8	-	15,5	66	293
Фрукт	200	0,5	0,	23	104	
		4,5	6	69,5	360,8	
<u>Ужин</u>						
Ячневый гарнир	150	3,1	3,6	20,7	167,0	101
Гуляш	110	13,9	15,6	10,7	182,6	20
Морковная икра	60	0,8	5,9	5,03	67	
Сок	200	1	0	20	86,6	-
хлеб пшеничный в/с	40	2,8	1,1	17,9	67,7	0
Хлеб ржаной в/с	20	1,3	0,4	11,5	32,2	0
		22,9	26,6	85,8	603,1	
<u>II Ужин</u>						
Йогурт	200	5,8	5	25	135	
Всего на сутки		74,1	91,3	373,8	2367	

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг, ценность (ккал.)	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша полтавская молочная	200	6,7	5,8	25,4	150,1	110
Масло	10	2,3	7,2	0,1	66	365
Чай с сахаром	200	-	-	12	20,1	378
Хлеб пшеничный в/с	40	2,8	1,1	17,9	67,7	0
Хлеб ржаной в/с	20	1,3	0,4	11,5	32,2	0
		13,1	14,5	66,9	336,1	
<u>II Завтрак</u>						
Булочка домашняя	40	3,3	6	18,1	139,5	89
Сок	200	1	-	20	86,6	293
Фрукт	200	0,5	0,3	23	104	
		4,8	6,3	61,1	330,1	
<u>Обед</u>						
Суп Полевой с мясом	200	7,9	9,8	14,2	176,4	191
Рыбная котлета	110	16	7	9	166	234
Картофельное пюре	180	3,8	4,8	29	193	157
Соус томатный	60	-	-	4	22	55
Салат с зел.горошком	100	1	6	4,5	76,5	0
Компот из кураги	200	0,8	-	15,6	66	293
Хлеб пшеничный в/с	70	5,3	4,4	32,85	128,8	0
Хлеб ржаной в/с	40	2	1,9	12,9	51,00	0
		36,8	33,9	122,05	879,7	
<u>Полдник</u>						
Гренки с сыром	100	7	21	41	306	214
Чай с молоком	200	2	2	13,8	87	378
		9	23	54,8	393	
<u>Ужин</u>						
Бигус с курицей	250	27	14	6	337	140
Яйцо вареное	40	4,9	3,8	0,3	55,3	17
Морковь отв	60	2	-	8	42	-
кисель	200	-	-	9	36	274
Хлеб пшеничный в/с	40	2,8	1,1	17,9	67,7	
Хлеб ржаной в/с	20	1,3	0,4	11,5	32,2	
		38	19,3	52,7	570,2	
<u>II Ужин</u>						
Йогурт	200	5,8	5,0	25	135	
		105,4	79,5	403,7	2453,4	

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал.)	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша пшеничная молочная	200	7,8	7,6	30,1	220,3	121
Масло	1	2,3	7,2	0,1	66	365
Какао с молоком	200	2,5	2,9	13,9	93	2
Хлеб пшеничный в/с	40	2,8	1,1	17,9	67,7	122
Хлеб ржаной в/с	20	1,3	0,4	11,5	32,2	0
		16,7	19,2	73,5	479,2	
<u>II Завтрак</u>						
Булочка венская	40	3,3	6	18,7	139,5	89
Кисель	200	-	-	8,93	35,57	378
		3,3	6	27,6	175,1	
<u>Обед</u>						
Свекольник с мясом	200/30	9,1	10,81	14,01	189,71	43
Плов	200	23,36	24,92	43,72	492,63	32
Огурец свежий	60	0	0	1,4	8,4	0
Сок	200	0,4	0,4	9,8	96	293
Хлеб пшеничный в/с	70	7	1	35	129	0
Хлеб ржаной в/с	40	2	0	12	51,0	0
		41,86	37,1	115,9	866,2	
<u>Полдник</u>						
Яйцо вар	40	5	5	0	136	17
Фрукт	200	0,5	0,3	22,8	104	0
Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	378
		5,6	5,3	34,84	288,6	
<u>Ужин</u>						
Рыба тушен	110	16	10	0	157,4	88
Капуста тушен	180	24	13	4	194,6	141
Компот из сух/фруктов	200	0,3	0	8	33,3	283
Хлеб пшеничный	40	2,8	1,1	17,9	67,7	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,4	11,5	32,2	
		44,4	24,5	41,4	485,2	
Всего на сутки		111,86	92,1	293,24	2294,3	

**6 день**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал.)	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша пшеничная молочная	200	6	13	26	148	94
Кофейный напиток	200	3,1	3,2	18	114	
Масло	10	2,3	7,2	0,1	66	
Хлеб пшеничный	40	2,8	1,1	17,9	67,7	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,4	11,5	32,2	
		15,5	24,9	73,5	427,9	
<u>II Завтрак</u>						
Вафля	30	2,09	2,47	13,26	78	508
Чай с молоком	200	2,32	2,56	13,77	87,4	378
Фрукт	200	0,52	0,34	22,82	104	0
		4,93	5,37	49,85	269,4	
<u>Обед</u>						
Суп рассольник с мясом	200/30	7,34	7,86	17,93	171,83	182
Лапша отварная	150	6,38	12,03	143,7	205,91	52
Биштекс с сыром	100/10	23,9	17,3	16,5	219,3	157
Кабачковая икра	100	0,06	0,61	4,11	17,4	0
Компот из кураги с витамином С	200	0,8	0	15,63	66	130
Хлеб пшеничный в/с	70	5,32	4,43	32,85	128,8	0
Хлеб ржаной в/с	40	2,1	1,93	12,9	51,0	0
		45,9	44,06	243,5	860,24	
<u>Полдник</u>						
Булочка	40	3,3	6	18,1	139,4	89
Сок	200	0,4	0,4	9,8	42,0	293
		3,7	6,4	27,9	181,4	
<u>Ужин</u>						
Картофель отварной	160	3,2	0,2	35,1	169,0	11
Биточки рыбные	100	29,73	14,42	0	148,68	18
Свекольная икра	60	0,72	5,09	5,91	70,01	0
Хлеб с повидлом	50	0,12	0	19,5	75	0
Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	20,08	0
Хлеб ржаной в/с	20	1,2	0,35	11,53	32,2	
		35,09	20,06	84,08	514,92	
<u>II Ужин</u>						
Йогурт	200	6,4	5	24,8	135	272
Всего на сутки		119,6	95,2	421,9	2388,9	

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал.)	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша геркулесовая молочная	200	8,1	8,5	28,6	223,4	109
Масло	10	2,3	7,2	0,1	66,0	365
Какао с молоком	200	2,5	2,9	13,9	93	122
Хлеб пшеничный в/с	40	1,3	1,1	17,9	67,7	0
Хлеб ржаной в/с	20	1,2	0,35	11,53	32,2	0
		15,4	20,1	72	482,3	
<u>II Завтрак</u>						
Пирог с сайрой	50	3,22	6	31	190,8	81
Сок	200	0,4	0,4	24	96	293
		3,62	6,4	55	286,8	
<u>Обед</u>						
Борщ с мясом	200/30	4	5	18	170,25	166
Печень по-строгоновски	120	22,3	14,5	10,9	164	56
Картофельное пюре	180	3,8	4,8	29	193	157
Салат с кукурузой	100	3,3	12,5	3,8	140,7	103
Компот из кураги с витамином С	200	0,8	-	15,6	66	283
Хлеб пшеничный в/с	70	5,3	4,43	35,85	128,8	0
Хлеб ржаной в/с	40	2,01	1,93	12,9	51,0	0
		41,5	38,1	126,1	858,5	
<u>Полдник</u>						
Гренки с сыром	100	7	21	41	306	214
Чай с молоком	200	2	2	13,8	87,4	378
		9	23	53	387	
<u>Ужин</u>						
Гречневый гарнир	150	6,4	6,8	28,7	137,1	108
Гуляш	110	13,9	15,6	10,7	182,6	20
Кабачковая икра	60	0	1	4,1	17,4	103
Кисель + витамин С	200	0	0	8,9	35,6	274
Хлеб пшеничный	40	2,81	1,1	17,9	67,7	0
Хлеб ржаной в/с	20	1,3	0,4	11,5	32,2	0
		24,4	24,9	81,81	472,6	
<u>II Ужин</u>						
Йогурт	200	6	5	25	135	
Всего на сутки		87,81	125,3	383,8	2387,3	

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал.)	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша кукурузная молочная	200	6,9	7	31,4	216,1	118
Масло	10	2,32	7,2	0,1	66,0	365
Кофейный напиток	200	3,1	3,2	18	114	286
Хлеб пшеничный в/с	40	2,8	1,1	17,9	67,7	0
Хлеб ржаной в/с	20	1,3	0,4	11,5	32,2	0
		16,4	18,9	78,9	496	
<u>II Завтрак</u>						
Расстегай с повидлом	50	3,2	6	31	190,78	88
Чай с молоком	200	2,3	2,6	13,8	87,4	378
Фрукт	200	0,5	0,3	23	104	
		6	8,9	67,8	211,2	
<u>Обед</u>						
Суп лапша на к/б	200	4,1	9,1	26,0	116,7	159
Капуста тушеная	180	24,3	12,84	4,1	194,61	141
Курица рубленая отварная	100	22,4	19,3	1,1	167	167
Томат свежий	60	2,1	0	7,1	38	0
Сок	200	0,4	0,4	24	96	0
Хлеб пшеничный в/с	70	5,32	4,43	35,85	128,8	0
Хлеб ржаной в/с	40	2,1	1,93	12,9	51,0	0
		60,63	47,96	111,1	792,11	
<u>Полдник</u>						
Творожно-морковная запеканка	150	14	17	2	236	508
Кисель	200	0	0	9	36	274
		14	17	11	272	
<u>Ужин</u>						
Рыба тушеная с овощами	110	14,9	9,6	2,9	149	18
Лапша отварная	150	5	4	36	205,91	52
Компот из кураги	200	0,7	0	15,6	66	293
Морковь отварная	60	2	0	8	42	0
Хлеб пшеничный с повидлом	50	5	1,5	30	121	0
Хлеб ржаной в/с	20	1	0	6	38	
		28,6	15,1	98,5	622	
<u>II Ужин</u>						
Йогурт	200	6	5	25	135	272
Всего на сутки		131,4	108,9	378,9	2420,9	

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал.)	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Суп лапша молочный	200	7,7	7	31,3	219,1	
Масло	10	2,3	7,2	0,1	66	365
Чай с сахаром	200	-	-	12	20,1	378
Хлеб пшеничный	40	2,8	1,1	17,9	67,7	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,4	11,5	32,2	
		14,1	15,7	72,8	405,1	
<u>II Завтрак</u>						
Пряник	38	5	14	25	116	
Кисель	200	-	-	8,9	35,5	274
		5	14	33,9	151,6	
<u>Обед</u>						
Московский	200	2,1	8,7	21,3	146,7	133
Жаркое по-домашнему	280	22,71	25,01	29,1	432,36	12
Салат с горошком	100	1	6	4,5	76,5	0
Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,3	-	8	33,3	283
Хлеб пшеничный в/с	70	7	1	35	129	
Хлеб ржаной в/с	40	2	-	12	51	
		35,1	40,7	109,9	868,86	
<u>Полдник</u>						
Булочка	40	3,3	6	18,1	139,5	89
Чай с молоком	200	2	2	13,7	87,4	274
Фрукт	200	0,5	0,3	22,8	104	
		8,8	8,3	54,6	330,9	
<u>Ужин</u>						
Сырники творожные	100	15	5	13	160	219
Каша манная	200	5	4	25	136	110
Яйцо вареное	40	5	5	-	63	209
Сок	200	0,4	0,4	24	96	
Хлеб пшеничный в/с	40	2,8	1,1	17,9	67,7	
Хлеб ржаной в/с	20	1,3	0,4	11,5	32,2	
		29,5	15,9	91,4	554,9	
<u>II Ужин</u>						
Йогурт	200	6	5	25	135	
Всего на сутки		98,5	99,6	387,6	2346,36	

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал.)	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша пшенная молочная	200	7,8	7,6	30,1	220,3	
Масло	10	2,3	7,2	0,1	66	365
Какао с молоком	200	2,5	2,9	13,9	93	122
Хлеб пшеничный в/с	40	2,81	1,1	17,9	67,7	
Хлеб ржаной в/с	20	1,3	0,4	11,5	32,2	
		16,7	19,2	73,5	479	
<u>II Завтрак</u>						
Пудинг творожный	130	17,5	16,2	30	194,4	
Чай с молоком	200	2	2	13,7	87,4	
		19,5	18,2	42	275,4	
<u>Обед</u>						
Суп гороховый	200	3	4	14,2	152,5	
Плов	250	17,4	11,9	42,2	301,8	32
Огурец консервиров	60	1,7	-	0,8	9,6	
Сок	200	0,4	0,4	24	96	249
Свекла отварная порционная	60	1,6	1	7	42,2	
Хлеб пшеничный в/с	70	7	1	35	129	
Хлеб ржаной в/с	40	2	-	12	51	
		33,1	18,3	135,2	782,1	
<u>Полдник</u>						
Гренки с сыром	100	7	21	41	306	214
Кисель	200	-	-	9	36	274
		7	21	50	342	
<u>Ужин</u>						
Печень по-строгонов						
Каша перловая	90	12	9	7	121	16
Чай с сахаром	150	5	5	33	187	380
Хлеб пшеничный	200	2	2	14	57	378
Хлеб ржаной	40	2,8	1,1	17,9	67,7	
	20	1,3	0,4	11,5	32,2	
		23,1	17,5	83,5	464,9	
Всего на сутки		99,4	94,2	384,2	2343,4	